

4

**L'INIZIATIVA** L'Anpas aderisce al tour in programma fino al 26 settembre in tante città del Piemonte

# A spasso con "Cuori in Cammino" per prevenire i problemi di infarto

**S**ensibilizzare, più di ogni altra cosa. Ecco perché Anpas (Associazione nazionale pubbliche assistenze) aderisce a "Cuori in cammino", un tour a tappe che si svolgerà a partire da domani e fino al 26 settembre in orario pomeridiano, camminando in alcune principali città del Piemonte e Valle d'Aosta per sensibilizzare la popolazione sull'importanza dell'attività fisica come prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Ideatore e testimonial dell'evento è Massimo Sainato, un professionista di 49 anni che, dopo essere stato colpito un paio d'anni fa da arresto cardiaco, ha deciso di promuovere la cultura della prevenzione portando nelle piazze il messaggio secondo cui una leggera attività fisica quotidiana, unita a un'alimentazione corretta, può salvare la vita.

Al suo fianco, nell'organizzazione di "Cuori in cammino", un nutrito gruppo di medici cardiologi aderenti all'Anmco (Associazione nazionale medici cardiologi ospedalieri) sezione regionale Piemonte e Valle d'Aosta attivamente coinvolti in ogni tappa insieme all'Anpas Piemonte che, grazie alle proprie associate, metterà a disposizione volontari e alcune strutture come le tende di protezione civile per l'allestimento del "Villaggio

del cuore".

All'interno dei villaggi, presenti nei diversi centri urbani coinvolti, si terranno momenti formativi per la cittadinanza con l'obiettivo di promuovere stili di vita sani. Verranno inoltre installate alcune postazioni di tapis roulant dove chi lo desidera potrà percorrere un chilometro al giusto passo per far bene al cuore e ricevere il gadget di "Cuori in cammino". Personale medico e infermieristico specializzato si occuperà inoltre di effettuare specifici test per il controllo dei fattori di rischio coronarico. L'altro elemento chiave del progetto sarà la camminata non competitiva di circa sei chilometri per le vie delle città.

Di seguito l'elenco delle tappe previste: domani a Pinerolo a partire dalle 11 in piazza Fatta; domenica 20 settembre ad Aosta a partire dalle 14 in piazza Émile Chanoux; lunedì 21 settembre a Biella a partire dalle 14 al parco Zumaglini; martedì 22 settembre a Novara a partire dalle 14 in piazza Gramsci; mercoledì 23 settembre ad Alessandria a partire dalle 14 in piazza della Libertà; giovedì 24 settembre ad Alba a partire dalle 15 in piazza Duomo; venerdì 25 settembre a Savigliano a partire dalle 11 e sabato 26 settembre a Torino a partire dalle 11 al parco del Valentino.



Nelle tende dell'Anpas sarà allestito il "Villaggio del cuore"

