

Oggi a Pinerolo il debutto di «Cuori in cammino»

Il Piemonte a passo di corsa per combattere la sedentarietà

Massimo Sainato ha 40 anni, una vita sedentaria, qualche chilo di troppo: non fuma, ma trascorre buona parte delle sue giornate davanti al computer. Uno come tanti, senza evidenti fattori di rischio cardiaco. Nel 2004 ha però subito un'angioplastica a causa della parziale occlusione di una coronaria e, pur seguendo regolari controlli e rigorose terapie, nell'ottobre 2012 è stato colpito da infarto: «Con tanto di arresto cardiaco avvenuto all'interno del pronto soccorso di Pinerolo. Un vero colpo di fortuna, fosse capitato altrove probabilmente non sarei più qui», scrive nel suo blog. «Il cuore è ripartito e con esso la volontà di non vanificare questa rinascita»: ha quindi indossato pantaloncini e scarpe da running e ha dato vita a «Cuori in cammino», la manifestazione promossa dall'Anpas che da oggi al 26 settembre porterà in Piemonte e Valle d'Aosta una colorata carovana della prevenzione, per sensibilizzare sull'importanza dell'attività fisica e dare un esempio concreto sugli stili di vita attivi che aiutano a prevenire i rischi cardiovascolari.

Contro la sedentarietà

In otto giorni, Sainato attraverserà il Piemonte insieme a tutti coloro che vorranno portare il proprio cuore in cammino. S'inizia non a caso dall'ospedale Agnelli di Pinerolo, dove l'uomo ha ritrovato nuova vita. Poi nei prossimi giorni la carovana raggiungerà Aosta, Biella, Novara, Alessandria, Alba, Savigliano e, il 26 settembre, il Par-

co del Valentino di Torino. «Anche se non ci sono elementi scientifici certi che possano spiegare quanto mi è accaduto, grazie a «Cuori in cammino» vorrei portare la mia testimonianza in mezzo alla gente per far capire che «toccare ferro» non è sufficiente a proteggere il cuore. La maggioranza sottovoluta quanto la vita sedentaria e un'alimentazione senza regole incidano sullo stato di salute di cuore e arterie. Sono soprattutto gli uomini in carriera fra i 40 e i 50 anni a sentirsi invincibili e a non avere tempo per queste sciocchezze e invece sempre più spesso capita di leggere di tragedie che colpiscono persone giovani. Quindi, se finora non l'avete fatto, è ora di darsi una mossa».

Test e tapis roulant

Alle 11 di questa mattina in piazza Facta di Pinerolo apre il Villaggio del cuore, allestito da Protezione Civile e Anpas, dove si parlerà di prevenzione, si svolgeranno colloqui «A tu per tu con il cardiologo», test medici per il controllo dei fattori di rischio coronarico e si potrà percorrere «un chilometro al giusto passo per far bene al cuore» sui tapis roulant. Alle 16,30 dall'ingresso del pronto soccorso partirà invece la corsa non competitiva di 7 chilometri che darà simbolicamente il via al tour di «Cuori in cammino». Per partecipare all'iniziativa, l'iscrizione è gratuita sul sito www.cuorincammino.it. In questi otto giorni Eataly Lingotto servirà «Il piatto del cuore», per sensibilizzare sull'importanza del seguire stili di vita sani anche a tavola. [NEM.PEN.]



Massimo Sainato
Dall'ingresso del pronto soccorso di Pinerolo partirà la corsa non competitiva che darà simbolicamente il via al tour

La maratona di un uomo sopravvissuto all'infarto

