



Il Dipartimento Specialistico Territoriale dell'Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina, in collaborazione con la Fondazione per il Tuo Cuore ANMCO e le Società/Associazioni dell'area Giuliano Isontina

Ti invitano
Domenica 16 febbraio 2025
Barcola, Piazzale 11 Settembre
Ritrovo ore 10.00, Partenza ore 10.30

per dare il via alla passeggiata **«Cammina Per la Tua salute»** che si svolge in collaborazione e partecipazione delle Società sportive e di volontariato.

Il percorso è di 5,5 km, la partecipazione è libera.

Nati per muoversi.....Cammina per sentirti meglio!

IL PROGETTO NAZIONALE "PER IL TUO CUORE"

In trecento a piedi a Barcola per la camminata della salute

Ugo Salvini

Sono circa 90mila, nell'area di Trieste e Gorizia, le persone che soffrono, in varie maniere, di una delle patologie che riguardano il cuore, oppure i polmoni, i reni, il diabete. Una percentuale molto elevata rispetto alla popolazione residente nell'area sulla quale esercita la giurisdizione dell'Asugi. Sulla base di questo presupposto, è stata riproposta ieri l'iniziativa "Cammina... per la Tua salute", camminata collettiva, a passo libero, di circa 5 chilometri e mezzo, con partenza dal piazzale "11 Settembre" di Barcola. Una passeggiata all'insegna del movimento e dell'attività fisica, che l'Organizzazione mon-



Un momento dell'iniziativa di ieri mattina Barcola. Francesco Bruni

diale della sanità continua a promuovere come semplici ed efficacissimi antidoti all'invecchiamento precoce e a tutte le patologie citate,

ma non solo a esse. La camminata, alla quale hanno partecipato poco meno di 300 persone, animate dalla volontà di lanciare un invito

generale all'attività fisica, anche semplice come il camminare, ha dato inoltre l'avvio alla settimana di sensibilizzazione alle patologie cardiovascolari, con il progetto nazionale "Per il Tuo cuore" della Fondazione "Per il Tuo cuore" Hcf dell'Anmco, che da anni è legata alla festività di San Valentino. Il via è stato dato da Andrea Di Lenarda, direttore del Dipartimento specialistico territoriale: «L'esercizio - ha detto - è una terapia trasversale per tutte le patologie di cui ci occupiamo, camminare è un ottimo antidoto».

All'iniziativa hanno aderito anche le Strutture emergenze territoriali, Patologie diabetiche e Nefrologia e Dialisi, oltre alla Fondazione italiana fegato e alle associazioni Sweet Heart, Amici del Cuore, Cuore Amico Muggia, Lilt, Nuova Assodibetici, Trieste Atletica, Gruppo sportivo San Giacomo, Benessere e Uisp, la Società velica di Barcola e Grignano, Coop Alleanza 3.0. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA



IL PICCOLO