



071-458212



071-42980



salute@corriereadriatico.it

Online [www.corriereadriatico.it](http://www.corriereadriatico.it)

# SALUTE & BENESSERE

**La Giornata nazionale** Domenica si lascia l'auto in garage e si va tutti a piedi  
Nella bella Offida tre appuntamenti per la valorizzazione ambientale e turistica

**A PASSO  
D'UOMO**

PIA BACCHIELLI

**Ancona**

**N**on sono le domeniche verdi, non è il trekking urbano. Domenica sarà una giornata diversa. Si lascia l'auto a casa e si va a piedi. Obiettivo: tornare a vivere le città a passo d'uomo. E' la Giornata nazionale del camminare con appuntamenti e iniziative in tutta Italia ([giornatadelcamminare.org](http://giornatadelcamminare.org)). Anche nelle Marche. A Offida per la precisione, con un itinerario ad anello attraverso tre percorsi: Cappuccini 1 - San Giusto - Scordella. Il progetto è stato realizzato al fine della valorizzazione ambientale e turistica del nostro territorio per rendere visibili attraverso percorsi, a piedi, in mountain bike o a cavallo, lungo itinerari rurali prestabiliti, le particolarità ambientali, la storia locale, la cultura e le tradizioni del territorio. Al termine della camminata, pranzo all'agriturismo "Il Chierico". L'iniziativa è curata da Federtrek che, in collaborazione con la rivista *Trekking&Out-*



# Camminare

► *I testimonial*

**Susanna  
e Grazia  
volti famosi  
per l'evento**



**P**er quanto mi riesce di ricordare, appena fui sulla strada soleggiata, mi sentii in una disposizione d'animo avventurosa e romantica, che mi rese felice: è l'incipit de "La passeggiata", il libro più famoso del grande scrittore svizzero Robert Walser, accanito camminatore che fece del camminare una metafora della scrittura nomade, aperta al mondo e agli incontri. Testimonial dell'iniziativa è Grazia Francescato. Ambientalista, ex presidente del Wwf dei Verdi, è una "camminatrice Doc": non ha l'auto, nè la patente ed è da decenni in prima linea nella difesa della natura e per il futuro sostenibile. Con lei, la scrittrice Susanna Tamaro. Conosciuta il suo impegno e l'interesse per le



door, sta lavorando da tempo nella promozione del camminare in città, convinta che questo gesto così naturale oltre a determinare un elemento di maggior conoscenza del territorio, rappresenti anche una opportunità per modificare le nostre abitudini quotidiane apportando, al contempo, indubbi benefici psico-fisici. Elemento da non sottovalutare. Basta guardare i dati dell'Oms: fare qualche passo in più a piedi ogni giorno salverebbe la vita a 187 persone (108 uomini e 79 donne) ogni anno. Basta una passeggiata a passo spedito per almeno 150 minuti alla settimana: circa mezz'ora al giorno. E così raccomanda anche il ministero della Salute: camminare contribuisce ad abbassare i valori della pressione arteriosa e quelli dell'ipercolesterolemia, a prevenire malattie cardiovascolari, obesità e sovrappeso, diabete, osteoporosi; contribuisce, inoltre, al benessere psicologico, riducendo ansia, depressione e senso di solitu-

**Per il benessere psicofisico basta passeggiare per almeno 150 minuti alla settimana**

# fa bene e allunga la vita

dine.

E' infatti l'immobilità dei corpi, caratteristica ormai delle società opulente, il secondo fattore di rischio, dopo il tabacco. Aumentano gli obesi (dalla fine degli anni '80 sono cresciuti tra il 10 e il 40% nei Paesi europei), aumentano i sedentari (il 37,5% degli italiani), diminuiscono coloro che praticano attività fisiche (dal 37,3 del '99 siamo al 33,2% del 2000). Le patologie sono la naturale conseguenza. Il loro elenco, dai disturbi cardiocircolatori all'osteoporosi, è lungo. Che fare? Muoversi, pedalare, smaltire la ciccia, soprattutto camminare, pratica che deve essere ricon-

quistata. Una studiosa americana, Rebecca Solnit, in un suo recente saggio dal titolo Wanderlust, ove tratta la storia del camminare, ricorda che questo atto è ormai diventato una forma d'arte che potrebbe essere accolta nei musei. La studiosa americana ritiene che le palestre, insieme a computers e macchine, siano le cause del declino del camminare e abbiano trasformato l'uomo in una sorta di "Sisifo aerobico" che non ha più tempo per meditare o riflettere. Ci fu una scuola filosofica vicina ad Aristotele, i peripatetici, che prese il suo nome dal fatto che le dispute venivano fatte cammi-

nando. Sulle passeggiate del metodico Kant i vicini regolavano le lancette dell'orologio. Dickens camminava in "modo onirico" (così disse di lui Chesterton), trasformando la strada in un flusso in cui è salutare per la mente abbandonarsi. Ma non solo. L'atto del camminare induce anche all'ispirazione artistica e aiuta l'intuizione. Non a caso Paul Klee diceva che, a proposito del dise-

**.....  
Aiuta il sistema cardiocircolatorio e fa bene all'umore. E libera le città dallo smog  
.....**

gno, occorre "far fare una passeggiata a una linea".

Allora, scarpe comode e via. Il camminare in città, in particolare modo nei nostri meravigliosi centri storici, permette una riscoperta di angoli dimenticati e aiuta a riscoprire un legame affettivo con un tessuto urbano sempre più "alieno" dal nostro vivere quotidiano. Con ricadute positive sulla qualità del vivere urbano vista l'assenza di traffico e smog. La Giornata Nazionale del Camminare, patrocinata dal ministero dell'Ambiente co-promossa da importanti città, vuole essere l'occasione per amplificare la sensibilizzazione di istitu-

tematiche ecologico-ambientali, Susanna Tamaro è stata scelta anche come testimonial del Corpo Forestale dello Stato, della Lipu BirdLife Italia del progetto Treebank per la riforestazione urbana di Milano e, dal 2009, da Legambiente. Altri testimonial dell'iniziativa sono Raniero Maggini, vicepresidente del Wwf Italia, Duccio Demetrio filosofo dell'educazione all'Università degli Studi di Milano Bicocca e Piero Migliaccio docente in Scienza dell'Alimentazione.

zioni, associazioni e singoli cittadini, che in molte realtà italiane si stanno "incamminando" nella giusta direzione. Il perché di un evento nazionale fatto di una miriade di piccoli e grandi iniziative, non solo celebrative, è un modo per iniziare sul serio a creare una rete, una sorta di lobby positiva e virtuosa che a partire dalla Giornata del 14 ottobre possa determinare in tutto il Paese una piena consapevolezza di quanto sia importante far entrare la mobilità pedonale nelle nostre abitudini quotidiane e nella pianificazione della mobilità sostenibile delle nostre città.



## Poliambulatorio delle Palombarie

**Nasce ad Ancona il Nuovo Centro della Medicina per rispondere alle moderne esigenze di Pazienti e Cittadini.**



**Nasce ad Ancona un moderno ed attrezzato Centro della Medicina con Poliambulatori specialistici e aree dedicate alle cure e trattamenti.**



### TEST DIAGNOSTICI MEDICINA GENERALE E SPECIALISTICA

- Terapie inalatorie
- Medicina dello sport
- Haloterapia
- Ecografie
- Moc
- Angiodoppler artero venoso
- Doppler
- Laboratorio analisi
- Presidio Cardiologico



Informazioni e prenotazioni:  
**Tel. 071.281.49.08**  
info@polipalombare.it  
Poliambulatorio delle Palombarie  
Via Barilatti, 5/7 - Ancona  
[www.polipalombare.it](http://www.polipalombare.it)