

Il 5 settembre festa del cuore a Valsorda

*Una iniziativa promossa dall'ANACA per veicolare il messaggio
che l'attività motoria riduce il rischio di malattie
ed è garanzia di benessere per tutti.*

Gualdo Tadino, 02 settembre 2014 - Venerdì 5 settembre l'ANACA (Associazione Nuova Assistenza Cardiopatici), in collaborazione con il Centro di riabilitazione cardiologica di Gualdo Tadino della USL Umbria 1 e il Comune di Gualdo Tadino, organizza a Valsorda la "festa del cuore". Il messaggio che si vuole veicolare attraverso questa iniziativa è che il movimento è garanzia di benessere per tutti.

L'evento prevede l'allestimento di uno stand nel giardino di Clelia dove alle ore 9,30 sarà possibile effettuare la misurazione di pressione arteriosa, glicemia, saturazione ossigeno, peso, altezza e circonferenza addominale. Alle 10 i partecipanti partiranno in passeggiata per i sentieri di Valsorda. Il rientro è previsto per le ore 12, con pranzo al ristorante Clelia (prenotazioni presso l'ANACA)

Le sempre più numerose ricerche in medicina sportiva evidenziano gli effetti benefici dell'attività fisica o sportiva, che in termini di prevenzione può diventare una vera risorsa in quanto contribuisce non soltanto a mantenere il peso forma, ma a migliorare l'efficacia del cuore e la funzione respiratoria, a favorire la riduzione della pressione arteriosa e ad aumentare il colesterolo buono diminuendo per contro quello cattivo. Più sport meno rischio di malattie.

.....
Ufficio stampa TGC Eventi
Monia Rossi 333.2991700
ufficiostampa@tgceventi.it