

LA PRESENTAZIONE AL "CITTADINO" Prevista una camminata metabolica con cuffie per il training e una passeggiata al Pulignano

Due marce e un convegno per esperti: il 7 giugno giornata nazionale dello sport

■ Sport e salute: la chiave del benessere. Sabato 7 giugno a Lodi si celebrerà la Giornata nazionale dello sport, con tre iniziative volte a promuovere stili di vita sani come formula del benessere. Nella cornice di piazza Castello e dell'Isola Carolina, troveranno casa 25 associazioni sportive locali: oltre alle discipline più comuni, scenderanno in campo la scherma e il tiro con l'arco con l'obiettivo di farsi conoscere sul territorio, ha spiegato Emanuele Angona del Coni. «È il terzo anno che proponiamo l'iniziativa all'Isola Carolina - spiega - e quest'anno ci sarà una novità», ha annunciato. Grazie alla collaborazione dell'Associazione diabetici del Lodigiano e Magic sport, alle 10,15 e alle 11,30 sessanta persone

per volta potranno partecipare alla "Camminata metabolica". «Un'esperienza aperta a tutti - spiega la dottoressa Valeria Guazzoni - si tratta di un'attività fisica moderata adatta a chi deve riprendere a muoversi con un'attività progressiva. Prenotandosi al numero 340-7057691, verrà fornito ai partecipanti un kit, compreso di cuffie per seguire il training». In contemporanea, all'Isola Caprera ci sarà un panel di esperti al convegno "Aspetti alimentari e problematiche dismetaboliche nello sport". Un corso gratuito, rivolto agli addetti ai lavori (medici, fisioterapisti, preparatori atletici, biologi nutrizionisti) valido ai fini dei crediti formativi: «Mentre l'anno scorso il focus era rivolto allo sport

correlato alle patologie cardiache negli over 40, quest'anno sarà incentrato sull'alimentazione», ha spiegato il dottor Mariano Mussida, presidente dell'Associazione medico sportiva di Lodi che aprirà il convegno insieme al dottor Pietro Belloni e all'assessore Francesco Milanese. L'Associazione Roberto Malusardi Amici del cuore e la Polisportiva di San Gualtero danno appuntamento a "Cammina col cuore" alle 17,30 all'oratorio: «Sarà un percorso di 6 chilometri nel parco del Pulignano - spiega il dottor Egidio Marangoni - che servirà per finanziare "Lodi città cardioprotetta". Un'iniziativa che vede protagonisti anche l'amministrazione comunale, la Fondazione Banca Popolare di Lodi, la Fonda-



Da sinistra Angona, Rinaldi, Mussida, Guazzoni e Marangoni Macchioni

zione comunitaria, l'Azienda socio sanitaria territoriale di Lodi, la Croce rossa e l'Associazione commercianti per fare in modo di aumentare il numero dei defibrillatori di pubblico accesso». (Costo

iscrizione 10 euro adulti, 6 euro fino ai 13 anni). Le iniziative sono state presentate ieri nella redazione de "il Cittadino" con la presenza del direttore Lorenzo Rinaldi. ■ Lucia Macchioni