

# VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

## Una camminata fa bene alla salute

Alessandra Toni · Monday, September 26th, 2016

**ATS Insubria, in collaborazione con il Comune di Ispra** – dalla cui sede partirà la passeggiata con traguardo sempre in via Milite Ignoto – propone una **camminata gratuita non competitiva**, aperta **a tutta la popolazione** – bambini e adulti – con **due percorsi diversificati adatti a chiunque**, per continuare nell'attività di sensibilizzazione a un corretto stile di vita presupposto imprescindibile per garantire una migliore qualità della salute anche in età avanzata.

«Promuovere sani stili di vita è sicuramente tra i principali obiettivi di ATS Insubria – spiega il **Direttore Generale Paola Lattuada** – Iniziative come questa, in collaborazione con il Comune di Ispra, supportano nel migliore dei modi la nostra mission mettendo in campo anche la valorizzazione di preziose risorse, come i Gruppi di Cammino, sempre più diffusi sul nostro territorio».

**Domenica 9 ottobre** sarà inoltre possibile effettuare anche la **valutazione della massa corporea** e ricevere **consigli su movimento e alimentazione**, da parte di esperti dell'ATS Insubria presenti nel punto informativo allestito **presso la Sala Serra**.

«Siamo ben lieti di accogliere e promuovere questa iniziativa di sensibilizzazione a un corretto stile di vita al fianco di ATS Insubria – dichiara il **Sindaco di Ispra Melissa De Santis** – anche perché passeggiare nella splendida cornice del nostro parco lacuale, ci regala un ulteriore beneficio: stare a contatto con la natura ammirando le bellezze del nostro territorio»

“**Camminare è salute**” è il motto dell'Obesity day 2016 per sensibilizzare e informare sul tema del sovrappeso e per supportare i cittadini europei nel contrasto dei problemi legati al peso eccessivo.

**La lotta all'obesità è promossa tutti gli anni il 10 ottobre da ADI – Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica** tramite la sua Fondazione, che in questa edizione intende promuovere uno stile di vita attivo, come elemento indispensabile per ottenere e mantenere un buono stato di salute: «È importante che ci sia equilibrio nel movimento così come nell'alimentazione per ottenere benefici alla nostra forma fisica».

This entry was posted on Monday, September 26th, 2016 at 7:44 pm and is filed under [Salute](#), [Tempo libero](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

