



GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE. NORDIC WALKING A SUPPORTO DI PREVENZIONE E CURA

7 novembre 2013, 15:02

Canale: Eventi

URL della pagina: <http://www.comunecagliarinews.it/news.php?pagina=10197>

Data scaricamento: 8 novembre 2013, 07:56

Per info e screening a Cagliari l'appuntamento con la prevenzione è per sabato 9 e domenica 10 novembre presso Diabetologia dell'Ospedale SS. Trinità. Camminata, negli stessi giorni, al Parco di Monte Claro con gli istruttori di nordic walking. Iniziativa aperta a tutti e gratuita.



Nordic walking

Quasi ottantamila casi di diabete nel 2010, ventimila in più rispetto a dieci anni prima, sono queste le cifre allarmanti che Istat fornisce sull'incidenza della malattia in Sardegna. Ne soffre quasi il 5% della popolazione dell'isola, nella sola Cagliari sono 9.900 le persone con diabete e circa un terzo non lo sa. Il diabete è in costante aumento in Sardegna, a causa di sedentarietà, obesità e cattiva alimentazione.

A Cagliari l'appuntamento con la prevenzione è per sabato 9 e domenica 10 novembre presso il Servizio di Diabetologia dell'Ospedale SS. Trinità. La struttura svolgerà un'attività di informazione continua sui tipi di diabete, si potranno inoltre effettuare screening gratuiti per la valutazione del rischio diabete, rilevazione della glicemia, controlli della pressione arteriosa e verifica dell'indice di massa corporea. Sarà assicurata la distribuzione e la diffusione del materiale informativo per la cura e la prevenzione della malattia.



All'appuntamento con la prevenzione si aggiunge una iniziativa di promozione della salute attraverso l'attività motoria, organizzata dalla associazione sportiva dilettantistica Sensorizzonte. Si tratta di una camminata al parco di Monte Claro che sarà ripetuta sabato e domenica dalle ore 15.30 alle ore 17.00. Grazie alla presenza degli istruttori di nordic walking, della Associazione Nordic Walking Italia, sarà dunque possibile sperimentare gratuitamente un programma di attività fisica all'aria aperta.

I partecipanti potranno sperimentare un programma di allenamento di nordic walking specifico per la sindrome metabolica e il diabete. La camminata con i bastoncini sarà integrata da semplici esercizi di riscaldamento, condizionamento e mobilità articolare, lavoro aerobico, rinforzo muscolare, defaticamento e stretching.

L'iniziativa è gratuita e aperta a tutti, anche a chi non soffre di diabete. I volontari dell'associazione Sensorizzonte saranno presenti sia sabato che domenica mattina presso il Servizio di Diabetologia dellospedale SS. Trinità, a disposizione del pubblico per fornire tutte le informazioni sulle attività e promuovere l'esercizio fisico sia nella prevenzione che nella cura del diabete.

Per ragioni organizzative, legate alla disponibilità dell'attrezzatura, è gradita la prenotazione contattando gli organizzatori al numero di telefono 348.98.39.802 o scrivendo all'indirizzo e-mail info@sensorizzonte.it