

3 giugno 2013 - [Forli](#), [Cronaca](#), [Società](#)

Inaugurato al parco il percorso “Un chilometro in salute”



Parte il progetto per combattere la sedentarietà e incentivare l'attività fisica

FORLI' - Taglio del nastro per “Un chilometro in salute”, circuito ricavato all'interno del parco urbano “Franco Agosto” di Forlì con l'obiettivo di incentivare i forlivesi a praticare attività fisica controllata. Sabato 1° giugno, è stato inaugurato ufficialmente il percorso, con alcuni testimonial d'eccezione che si sono prestati a effettuare in prima persona il test con cardiofrequenzimetro diretto a individuare la velocità di passo ideale per ciascuna persona. All'iniziativa hanno, infatti, partecipato gli assessori comunali Davide Drei e Alberto Bellini, i professionisti dell'Ausl di Forlì Lucio Boattini, direttore del Distretto, Romana Bacchi, direttore del Dipartimento di Sanità Pubblica, e il presidente della Uisp di Forlì-Cesena, Gianluca Soglia.

Obiettivo di questo nuovo progetto regionale, lanciato nel nostro territorio dalla Uisp di Forlì-Cesena, in collaborazione con Comune e Azienda Usl di Forlì, nell'ambito del programma “Guadagnare Salute”, è combattere la sedentarietà e incentivare l'attività fisica, fondamentale strumento di prevenzione primaria, favorendo la creazione di gruppi omogenei di cammino e rendendo la camminata veloce o la corsa lenta una pratica mirata per ogni singola persona sedentaria. D'altronde, i forlivesi vanno incentivati a muoversi. Come emerge dal sistema di sorveglianza “Passi” (Progressi delle Aziende Sanitarie per la salute in Italia)

attuato dal Dipartimento di Sanità Pubblica, diretto dalla dott.ssa Romana Bacchi, infatti, nel territorio dell'Ausl di Forlì solo un terzo degli adulti fra i 18 e i 69 anni ha uno stile di vita attivo (35%); la maggior parte della popolazione adulta, pari al 43%, è parzialmente attiva, ovvero pratica sì attività fisica ma meno di quanto raccomandato, mentre poco meno di un quinto (22%), cioè oltre 27mila persone fra i 18 e i 69 anni, è completamente sedentario. Tali abitudini trovano riscontro nei dati riguardanti svroppsesso e obesità. Sempre in base ai dati Passi, ben il 44% degli adulti 18-69enni presenta un eccesso ponderale, in particolare, il 33% è in sovrappeso, l'11% obeso, percentuali pari rispettivamente a 41mila e 13.500 persone. L'iniziativa, già sperimentata in altre realtà regionali, come Bologna, prevede l'esecuzione di un test con cardiofrequenzimetro diretto a individuare l'intensità dello sforzo che, per ogni persona, garantisce le migliori ricadute in termini di salute. Per questo, il circuito è scandito da apposite colonnine, collocate a 100 metri di distanza l'una dall'altra, che permettono di monitorare la velocità di percorrenza e far sì che quest'ultima sia coerente con i risultati del test preliminare.

Nel corso della giornata, tanti i cittadini che hanno approfittato dello stand Uisp allestito per raccogliere le adesioni per il test col cardiofrequenzimetro, che verrà effettuato, su prenotazione, ogni settimana, da giugno a ottobre, il mercoledì, dalle 18 alle 21, e il sabato, dalle 9 alle 11.30 e dalle 16 alle 21. Da lunedì 3 giugno, per accedervi, bisogna contattare gli uffici Uisp di via Aquileia 1, a Forlì, telefonando allo 0543-370705.

La prova consiste nel rilevare il tempo necessario a percorrere l'anello di un chilometro a una frequenza cardiaca pari al 70% di quella massima (220-età); tale soglia verrà calcolata attraverso l'uso del cardiofrequenzimetro, integrato col test della fatica. A tal fine, saranno presenti operatori qualificati. Una volta individuata tale soglia, equivalente a un'attività fisica moderata, si potrà effettuare il circuito da soli, tutte le volte che si vorrà: conoscendo il tempo totale ideale e quello che si deve impiegare da un paletto all'altro, infatti, è possibile tenere una velocità in linea con i valori emersi dal test, a garanzia di un'appropriata intensità dello sforzo. In base ai risultati della prova, inoltre, a ciascuno verrà consegnato un braccialetto, in modo tale che le persone col medesimo colore possano percorrere insieme il circuito, favorendo la costituzione di gruppi omogenei di cammino, in grado di ottimizzare gli effetti positivi dell'attività.

Galleria immagini





Tag: [Forlìparco urbano Franco AgostosalutebenesseresportfitnessLucio BoattiniAusl ForlìRomana Bacchi Dipartimento di Sanità PubblicaUispGianluca Soclia](#)

Ti potrebbe interessare anche

[Uisp in campo per “Vivere i Parchi”](#)

FORLÌ - È ripartito il 10 giugno, con orario dalle 18 alle 20.30, “Vivere i parchi”, l’iniziativa volta alla promozione della “cultura” sportiva “diffusa” al Parco Urbano Franco Agosto. L’obiettivo primario del progetto che vede la collaborazione di Comune di Forlì, Uisp, Società consortile il Parco e le Circoscrizioni 1 e 2, vuole sostenere lo sport come momento di aggregazione e di costruzione di relazioni positive, occasioni per ritrovare e creare nuovo benessere e per vivere responsabilmente nell’ambiente.

[Domani inaugurazione di Mediwell - open day al centro studi Wellmed](#)

Alle 18,00 inizierà la cerimonia di inaugurazione in via Casamorata 49. Durante la giornata visite guidate e open day al centro studi Wellmed insieme alle trainer Cassano, Ghirotti e Galassi

[Sabato, “Un chilometro in salute” al parco urbano](#)

FORLÌ - Un sabato dedicato al movimento per combattere la sedentarietà e ricordare l’importanza di praticare un’adeguata attività fisica. Anche Forlì aderisce alla MoveWeek, momento clou della campagna annuale europea NowWeMove, diretta a promuovere sport e attività motoria per migliorare l’impatto positivo nelle diverse nazioni. L’iniziativa, coordinata in Italia da UISP (Unione Italiana Sport Per tutti), con il patrocinio di ANCI (Associazione Nazionale Comuni Italiani) e AUSER nazionale, offre, infatti, 115 eventi gratuiti in ogni parte del paese, mentre in Europa sono ben 1.000 le iniziative organizzate, con 32 nazioni coinvolte, e 500.000 persone pronte a partecipare, per raggiungere i 100 milioni in più di cittadini europei attivi entro il 2020.

Collegamento sorgente: <http://www.forli24ore.it/news/forli/0029931-inaugurato-al-parco-percorso-un-chilometro-salute>