la Rassegna.it
Fondata nel 1906

15 Maggio 2017

Salute, a Mozzo il primo percorso che allena anche il cervello

Inaugurato al parco Lochis il progetto realizzato dall’Ats di Bergamo in collaborazione con i neurologi delle strutture sanitarie della provincia e realizzato dai Comuni, per prevenire il decadimento cognitivo mentre si fa movimento

La Passegna
https://www.larassegna.it/salute-a-mozzo-il-primo-percorso-che-allena-anche-il-cervello/

Oltre ad un paio di scarpe comode, chi esce per una passeggiata salutare farà bene d’ora in poi a dotarsi anche di carta e penna. Così potrà allenare insieme al fisico anche la mente, grazie a “Chi ha gambe… ha testa”, il percorso progettato dall’Agenzia della salute di Bergamo in collaborazione con i neurologi delle strutture sanitarie della provincia e realizzato dai Comuni, con l’obiettivo di prevenire il decadimento cognitivo mentre si fa movimento.

Sono ben 22 i Comuni della provincia di Bergamo che hanno dato l’adesione ancora prima del via. Il primo è il Comune di Mozzo dove oggi, 15 maggio, è stato inaugurato il percorso pedonale con partenza dal Parco Lochis. «Lo scopo delle camminate è semplice: prevenire il decadimento cognitivo in uomini e donne non più giovani facendo movimento – spiega la dottoressa Giuliana Rocca, responsabile del Servizio di medicina preventiva di Comunità dell’Ats Bergamo -. Il progetto, scritto in collaborazione con i Neurologi delle strutture sanitarie della provincia, consiste nel proporre ai Comuni un percorso che consenta di allenare il corpo e la mente, in parchi e ambienti naturali esistenti o che vengono già utilizzati dai gruppi di cammino».

“Chi ha gambe… ha testa” nasce nell’ambito del progetto “Gruppi di cammino”, attivo da 8 anni che coinvolge ad oggi 154 Comuni attraverso l’organizzazione di passeggiate di almeno 90 minuti una o più volte alla settimana su percorsi definiti. «Sono molto soddisfatta per la realizzazione di questo progetto – sottolinea Mara Azzi, direttore generale di Ats Bergamo – perché ci ha permesso di lavorare con i neurologi e gli ospedali del territorio a beneficio dei cittadini offrendo un’occasione concreta di prevenzione che va ad aggiungersi ai 350 gruppi di cammino e 6.000 camminatori, dai quarantenni agli ultraottantenni che già si muovono sul territorio. Un’opportunità per muoversi, migliorare la salute, socializzare, scoprire il territorio con il punto di vista attento di chi va a piedi. I gruppi infatti sono “promotori di benessere”: organizzano eventi per la promozione della salute, dall’alimentazione alla sicurezza, alla presa in carico delle fragilità, e partecipano ad altre iniziative, come ad esempio i piedi bus».