



Asl Roma 4, fitwalking 4.0, diabete e benefici dell'attività fisica

Descrizione

Il **18 ottobre a Civitavecchia** dalle ore **15 alle ore 18** si terrà **FITWALKING 4.0**, un pomeriggio dedicato alla sensibilizzazione e all'attività fisica. Il convegno, patrocinato dal Comune di Civitavecchia, è promosso dall'associazione dei pazienti di Civitavecchia A.Di.Civ. e da MAP Italia in collaborazione con la ASL Roma 4, e attenziona gli effetti positivi che l'attività fisica produce nei pazienti affetti da diabete e/o patologie croniche.

L'evento si dividerà in due momenti. Dalle **ore 15 alle ore 17**, presso la **Sala Teatro di Piazza Verdi 1**, si svolgerà una conferenza. Prenderanno la parola gli specialisti della ASL Roma 4: la Dr.ssa Olimpia Bitterman, Diabetologa presso il polo ospedaliero della ASL Roma 4 e il Direttore della UOC Cardiologia Dr. Sergio Calcagno che relazioneranno sul ruolo giocato dall'attività fisica nei pazienti affetti da diabete e malattie cardiovascolari. Parteciperanno anche Il Direttore f.f. UOC SISP Valentina Iannucci, il Dirigente Medico Alessandro Marcelli, Il Dirigente Medico Coordinatore Aziendale PRP Dr. Luca Casagni e l'Assistente Sanitaria, Dr.ssa Franca Spadone, che illustreranno i risultati ottenuti nei primi mesi di attività dell'Ambulatorio della Sedentarietà e del Prescribe to FITT.

Dalle **ore 17.15 alle ore 18**, è prevista una **camminata** di gruppo che partirà da Piazza Verdi e si snoderà per il lungomare cittadino. Si raccomanda l'abbigliamento sportivo.

Alla conferenza e alla camminata parteciperà anche **Maurizio Damilano**, il campione olimpico (1980) e due volte campione del mondo (1987-1991) nella specialità della marcia, impegnato in diverse iniziative che promuovono l'importanza di uno stile di vita attivo.

Il fitwalking è una tecnica legata al camminare bene, ha dichiarato Maurizio Damilano, Presidente MAP Italia, accessibile a tutti e facilmente praticabile in qualsiasi spazio all'aperto, sia in città che in campagna. I benefici che ne derivano, confermati da diversi studi e presenti in letteratura, permettono di contribuire al raggiungimento e al mantenimento di un generale benessere.

Siamo contenti di far parte del progetto Cities Changing Diabetes, ha spiegato il **Direttore Generale f.f. Dott. Roberto Di Cicco** e poter dedicare un pomeriggio a questa importante tematica, che la ASL Roma 4, attraverso il Dipartimento di Prevenzione, sostiene con progettualità ed

attività mirate. L'iniziativa rappresenta un esempio di come le istituzioni locali, le associazioni ed i privati, possano collaborare in rete per il benessere della comunità. Prevenzione e stili di vita corretti sono due fattori di salute determinanti per il benessere individuale e quindi dell'intera comunità.

L'evento si realizza grazie al supporto non condizionato di Novo Nordisk e rientra nel progetto internazionale Cities Changing Diabetes giunto al suo decimo anno.

L'agone 2024