

LA CAMMINATA/CORSA COME STILE DI VITA SALUTARE

Un'associazione "PROGETTO SALUTE" la propone a Torrepaduli

tutti i sabati alle 19.00 con partenza e arrivo davanti al Santuario di San Rocco

Torrepaduli, frazione di Ruffano, è un paesino di circa 750 persone conosciuto fuori dal Salento forse grazie al nome di un famoso (oltre i confini regionali) gruppo di musica popolare della pizzica "I Tamburellisti di Torrepaduli). Per chi invece è salentino e dintorni Torrepaduli è famosa per la festa di "Santu Roccu". Proprio davanti al Santuario di San Rocco ogni sabato alle 18.00 ci sarà la terza manifestazione della camminata/corsa del "Progetto Salute" con ritrovo alle 17.00. L'evento si ripeterà tutti i sabati e consiste nel completare un percorso di 5 Km esatti, interamente asfaltato, che si snoderà in parte nel paese e soprattutto tra gli uliveti dei dintorni. Si camminerà tutti insieme. E' libero e gratuito, non ha carattere competitivo ma quello di stimolare stili di vita corretti. La Fidal Lecce ne ha sposato la filosofia!

Il "Progetto Salute" è una neoassociazione di Torrepaduli che ha come obiettivo quello di divulgare gli stili di vita salutari (attività fisica, alimentazione corretta, interessi culturali favorenti il benessere psicofisico come la musica, l'arte, la letteratura, il teatro etc) e, non a caso, è stata fondata da un medico specializzato in Igiene e Medicina Preventiva. Infatti è risaputo che mentre nel passato le malattie erano soprattutto infettive (peste, colera, vaiolo etc) oggi sono soprattutto malattie cronico-degenerative (malattie del benessere come ictus, infarti, diabete, Alzheimer, sovrappeso, ansia, depressione... fino ai tumori!). Ci sono ormai moltissimi studi che dimostrano come l'attività fisica previene molte di queste malattie o ne contiene i danni o ne ritarda gli effetti ed è alla stessa stregua di un vero proprio farmaco, senza negare l'importanza della medicina (secondo alcuni studi chi pratica attività fisica ha il 30% di probabilità in meno di ammalarsi di tumore...).

All'interno di questa manifestazione amatoriale di camminata/corsa c'è la possibilità, per chi lo vorrà e darà il suo consenso, di "essere arruolato" in uno studio scientifico vero e proprio di popolazione sul territorio che consiste nel misurare peso, giro vita, pressione arteriosa, alcuni esami ematici (glicemia, colesterolo etc) prima dell'inizio dello studio (prossima settimana) e a distanza di 1-2 mesi per valutare se questa partecipazione insieme a due-tre allenamenti settimanali può portare a risultati di... salute. Seguiranno informazioni dettagliate a chi vorrà partecipare che potrà usufruire di consigli e della tutela sanitaria (Chi partecipa allo studio dovrà necessariamente avere il certificato medico e l'iscrizione all'associazione con relativa assicurazione).

Tutti i partecipanti riceveranno come omaggio una guida turistico-culturale di Torrepaduli-Ruffano gentilmente offerta dall'amministrazione comunale e saranno allietati dalla musica del tamburello degli allievi del maestro di tamburello Donato Nuzzo che ringraziamo. A conferma che benessere è anche la musica e l'aggregazione sociale. Non scopriamo nulla di nuovo se un certo Ippocrate, padre della Medicina, già 2500 anni fa scriveva "Se ognuno di noi fosse in grado di fare ogni giorno il necessario movimento e fare la giusta alimentazione avrebbe trovato la strada della salute". Ma ancora più opportunamente l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) definisce così la Salute: "La Salute non è mancanza di malattia, bensì benessere fisico, psichico, socio-relazionale finanche spirituale". Benessere globale quindi. Sicuri di interpretare ciò che la gente già pensa, l'obiettivo dell'associazione che vuole includere quanti più cittadini possibile, specie quelli che già fanno parte di gruppi sportivi e non, è quello di aiutare la gente a stimolare l'aggregazione di gruppi di persone che sentono il bisogno di muoversi... Vi aspettiamo numerosi!!!

Dott. Rocco Cicerello (347/5190355)