



Università degli Studi “G. d’Annunzio”
CHIETI - PESCARA

Chieti, 9 maggio 2022

COMUNICATO STAMPA

Sono molto positivi i primi risultati del progetto “Not Just Walking” per la prevenzione delle malattie cardiovascolari attraverso sani stili di vita.

Sono molto buoni i risultati del progetto “Not Just Walking”, realizzato dall’U.O.C. territoriale di endocrinologia e malattie metaboliche della Asl di Pescara, diretta dal professor Agostino Consoli, docente di Endocrinologia alla “d’Annunzio”, in collaborazione con il Dipartimento di Medicina e Scienze dell’Invecchiamento dell’Università degli Studi “Gabriele d’Annunzio” di Chieti-Pescara, diretto dal professor Francesco Cipollone, grazie al contributo di *Boehringer Ingelheim Italia*. Il progetto, volto a favorire la prevenzione delle malattie cardiovascolari attraverso la promozione multidisciplinare di sani stili di vita, ha consentito di allenare, per 5 mesi, circa 100 persone attraverso la pratica del “Nordic Walking” o del Calcio Camminato, attività con effetti favorevoli sul sistema cardiovascolare e sul metabolismo. Il progetto ha inoltre consentito di formare circa 100 laureandi del Corso di Laurea in “*Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive ed Adattate*” della “d’Annunzio” su queste due discipline al fine aumentarne la diffusione. Il materiale informativo relativo al progetto è consultabile su www.dmsi.unich.it (sezione progetti) e sulle locandine fornite ai Servizi di Diabetologia abruzzesi ed agli Ordini dei Medici provinciali, sulle quali i codici QR collegano direttamente al portale dedicato. Lì si possono trovare consigli relativi ai corretti stili di vita e all’attività motoria, nonché le mappe dettagliate dei percorsi naturali situati nei pressi delle diabetologie della regione Abruzzo il cui territorio si presta ottimamente a questo tipo di attività a contatto con la natura. Punto qualificante del progetto è stata la mappatura e la caratterizzazione dei percorsi in ambiente naturale con cartelloni che riportano le informazioni utili sul percorso. Il progetto è stato coordinato dalla professoressa Gloria Formoso, docente di Endocrinologia dell’Università “G. d’Annunzio” e Dirigente Medico Universitario della ASL Pescara, insieme al Dr. Andrea Di Blasio, responsabile della parte motoria e docente di Prevenzione e Rieducazione Funzionale alla “d’Annunzio”.
<Questa iniziativa - spiega la professoressa Gloria Formoso - ha rappresentato un importante momento di collaborazione multidisciplinare che ha visto il coinvolgimento di diverse specialità mediche e sanitarie, e dei professionisti del movimento, in un continuum volto a favorire la prevenzione cardiovascolare della popolazione abruzzese; inoltre ha consentito la creazione di materiale informativo che rimarrà a disposizione degli operatori sanitari della regione Abruzzo che vorranno usufruirne>.

<Praticare esercizio fisico, nel modo giusto, - aggiunge il dottor Andrea Di Blasio - vuol dire investire nella propria salute, presente e futura. Uno dei segreti per aumentare l’aderenza al movimento è, senza dubbio, seguire le proprie attitudini e passioni motorie, dopo aver verificato la propria idoneità medico-sportiva alla loro pratica. Per questo motivo, il progetto ha riguardato la diffusione di discipline quali il Nordic Walking, disciplina completa che consente di sfruttare anche i benefici che l’esercizio fisico all’aperto e quello in ambiente naturale hanno sulla salute psicofisica, ed il Calcio Camminato, disciplina che consente di muoversi-divertendosi con la pratica del calcio, anche quando non si può correre. Non c’è un solo modo per fare esercizio fisico>.

Il Responsabile Rapporti con la Stampa
Maurizio Adezio