



il Bucaneve

S...passi di salute

Benessere e riabilitazione con il Nordic Walking

Una regolare attività fisica, accanto a una sana alimentazione, si è dimostrata una preziosa alleata della salute del malato oncologico, in quanto aiuta a prevenire il rischio di recidive, riduce gli effetti collaterali delle terapie, migliora il benessere psico-fisico.

Per incoraggiare la sana abitudine all'esercizio fisico, l'U.O. di Oncologia di Macerata, in collaborazione con l'A.S.D. Macerata Nordic Walking, organizza per **giovedì 13 e giovedì 20 marzo alle ore 17 presso l'Abbadia di Fiastra una lezione dimostrativa di nordic walking**, la camminata naturale con l'ausilio dei bastoncini.



Camminare in nordic walking è un modo semplice ed efficace per contrastare la vita sedentaria, l'aumento di peso e per ridurre la patologia cronica e i suoi effetti.

Promuove uno stile di vita sano e contribuisce al recupero psico-fisico nelle persone affette da patologie oncologiche.

Si tratta di una disciplina sportiva che alla camminata affianca l'utilizzo di due bastoncini per la spinta in avanti; mira ad allenare in modo graduale e progressivo la forza, la resistenza, l'equilibrio e la coordinazione, con momenti legati alla percezione del proprio corpo e alla socializzazione, unendo all'utilità dell'esercizio fisico il piacere di trovarsi in compagnia all'aperto, in un ambiente naturale.

Nei pazienti affetti da patologie oncologiche il nordic walking ha anche una funzione riabilitativa poiché favorisce il recupero psico-fisico durante e dopo la malattia e contribuisce a migliorare la qualità della vita.

Numerosi sono i benefici a livello fisico: camminare in nordic walking migliora la resistenza cardiovascolare, è un efficace brucia-grassi, stimola il senso del ritmo; migliora l'agilità, rinforza il sistema immunitario, regola il respiro, incrementa l'ossigenazione.

Su un piano più psicologico, stimola la relazione con gli altri e migliora il tono dell'umore.

Le persone interessate all'iniziativa possono **ISCRIVERSI** o avere maggiori **INFORMAZIONI** telefonando al **n. 327 2919452** o consultando il sito **www.maceratanordicwalking.it**.

Alle prime due lezioni dimostrative, condotte dagli **istruttori nazionali** della **Scuola Italiana di Nordic Walking Daniela Merelli e Attilio Mogianesi**, seguiranno regolari appuntamenti bisettimanali.

