VareseNews

Busto Arsizio si muove: grande partecipazione all'evento sui gruppi di cammino

Pubblicato: Venerdì 3 Maggio 2024

Quella di ieri sera, giovedì, a **Busto Arsizio**, è stata una serata all'insegna della salute e del benessere stando insieme. L'evento dedicato ai **gruppi di cammino** a Palazzo Gilardoni ha visto la partecipazione di quasi un centinaio di cittadini interessati a migliorare la propria salute e a socializzare attraverso l'attività fisica all'aperto.

L'iniziativa, organizzata dall'Amministrazione comunale e patrocinata da ATS Insubria e ASST Valle Olona, ha evidenziato come il camminare in gruppo possa essere un'efficace soluzione per combattere malattie croniche e promuovere il benessere psicofisico.

La serata è stata inaugurata dagli interventi degli assessori allo Sport e all'Inclusione sociale e Salute, seguiti dagli approfondimenti di esperti nel campo della salute e del movimento. Tra i relatori, **Alice Meloni,** chinesiologa, **Gianluca Castiglioni**, medico dello sport, **Vinicio Salerno**, osteopata e massofisioterapista, e **Gianluigi Genoni**, docente e formatore tecnico chinesiologo, hanno condiviso i numerosi benefici del camminare regolarmente, evidenziando come questa pratica possa ridurre il rischio di obesità, ipertensione e diabete.

Oltre agli aspetti salutistici, l'incontro ha fatto emergere l'importanza sociale dell'attività, sottolineata anche dall'assessore ai Servizi Sociali **Paola Reguzzoni.** Partecipare a un gruppo di cammino offre una significativa opportunità di **incontrare altre persone, riducendo lo stress e**

combattendo la solitudine e l'isolamento sociale. Questo aspetto è particolarmente rilevante in una società sempre più frammentata, dove le occasioni di socializzazione autentica sono preziose.

L'assessore allo Sport **Maurizio Artusa** ha messo in luce come i gruppi di cammino non siano semplici passeggiate di gruppo, ma attività strutturate basate su studi scientifici, guidate da un "walking leader" capace di motivare e istruire i partecipanti sull'importanza della costanza e della corretta esecuzione del movimento.

Durante l'evento **sono state raccolte le prime adesioni e presto verranno formati i primi gruppi**, organizzati secondo le esigenze dei partecipanti. L'Amministrazione comunale, in collaborazione con ATS Insubria, ha in programma di istituzionalizzare questi gruppi e di monitorare quelli già esistenti, ampliando l'offerta e arricchendo le opportunità per i cittadini.

Per chi fosse interessato a unirsi o a ricevere maggiori informazioni, è possibile contattare l'Ufficio Sport al numero 0331 390357 o via email a sportbusto@comune.bustoarsizio.va.it. Ulteriori dettagli sui gruppi di cammino attivi e su come parteciparvi saranno disponibili sui siti di ATS Insubria e del Comune di Busto Arsizio.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it