

# VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

## Camminare per fare “il pieno” di salute

Maria Carla Cebrelli · Thursday, September 29th, 2016

ATS Insubria, in collaborazione con il Comune di Ispra – dalla cui sede partirà la **passeggiata con traguardo in via Milite Ignoto** – propone una camminata gratuita non competitiva, aperta a tutta la popolazione – bambini e adulti – con **due percorsi diversificati adatti a chiunque**, per continuare nell’attività di sensibilizzazione a un corretto stile di vita presupposto imprescindibile per garantire una migliore qualità della salute anche in età avanzata.

**Domenica 9 ottobre** sarà inoltre possibile effettuare anche la valutazione della massa corporea e ricevere consigli su movimento e alimentazione, da parte di esperti dell’ATS Insubria presenti nel punto informativo allestito presso la serra.

L’Amministrazione Comunale isprese è da sempre sensibile al tema della salvaguardia della salute e del benessere psicofisico di tutti i cittadini ed ha promosso da tempo con successo, grazie alla collaborazione con ATS Insubria e all’impegno generoso di un gruppo di volontari l’attività dei Gruppi di Cammino.

“**Camminare è salute**” è il motto dell’Obesity day 2016 per sensibilizzare e informare sul tema del sovrappeso e per supportare i cittadini europei nel contrasto dei problemi legati al peso eccessivo. La lotta all’obesità è promossa tutti gli anni il 10 ottobre da ADI – Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica tramite la sua Fondazione, che in questa edizione intende promuovere uno stile di vita attivo, come elemento indispensabile per ottenere e mantenere un buono stato di salute: “È importante che ci sia equilibrio nel movimento così come nell’alimentazione per ottenere benefici alla nostra forma fisica”.

This entry was posted on Thursday, September 29th, 2016 at 8:43 am and is filed under [Tempo libero](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.