



CENTRO BENESSERE STRESA

Comunicato stampa

10.000 PASSI A STRESA...
DIECIMILA PASSI AL GIORNO SE LA SALUTE TI STA A CUORE

Conclusa la prima camminata consapevole voluta dal Centro Benessere Stresa
in collaborazione con la Città di Stresa

Stresa, luglio 2008 - Si è svolta con successo domenica 29 giugno la manifestazione "10.000 passi a Stresa", la prima camminata consapevole e non competitiva ideata dal Centro Benessere Stresa, in collaborazione con il Comune e l'Ufficio Turistico della Città di Stresa, per sensibilizzare i cittadini sull'importanza di fare movimento. **Una costante attività fisica (10.000 passi nell'arco della giornata)**, è, infatti, di grande importanza per mantenere significativi risultati nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e dei disturbi metabolici e cognitivi.

Questa prima edizione ha visto l'adesione di intere famiglie: 260 partecipanti, la maggioranza donne, e moltissimi bambini e ragazzi; svariate le età rappresentate, dal più piccolo di 2 mesi al più anziano di 86 anni. Tra i motivi del successo, l'omaggio del Centro Benessere Stresa di un **contapassi Oregon Scientific** che diventa così uno strumento semplice, di grande aiuto psicologico, per raggiungere il salutare obiettivo. I contenuti scientifici dell'iniziativa sono stati messi in evidenza nell'opuscolo distribuito a tutti i partecipanti. Il percorso delineato tra il lungo lago e le vie più caratteristiche della città è stato effettuato dai più giovani e più allenati, in meno di sessanta minuti. Tutti i partecipanti hanno comunque realizzato il percorso di cinque chilometri e quattrocento metri in meno di due ore di cammino.

Tra le autorità presenti alla partenza nel giardino a Lago del Grand Hotel des Iles Borromées, il Sindaco e l'Assessore alla Cultura e al Turismo della Città di Stresa. Il ricavato della manifestazione è stato interamente devoluto all'associazione di volontariato Amici del Cuore del VCO per l'acquisto di un defibrillatore che andrà a beneficio di uno dei punti nevralgici della città.

A conclusione della manifestazione la dr. Elisabetta Grassi, Spa Manager del Centro Benessere Stresa, esprimendo la soddisfazione per la buona riuscita dell'iniziativa, ha ringraziando i partecipanti, le autorità e tutti i collaboratori che ne hanno sostenuto il valore scientifico: la prof. Armanda Jori, responsabile Ufficio Studi dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri di Milano e il Dott. Alberto Lombardi, in rappresentanza della Fondazione Italiana per il Cuore.

L'iniziativa "10.000 passi a Stresa" si ispira a uno dei temi trattati durante il dibattito che ha avuto luogo lo scorso febbraio, nelle sale del Grand Hotel des Iles Borromées, in occasione dell'assegnazione del **Premio Benessere Stresa®**, prima edizione 2007 del premio internazionale istituito dal Centro Benessere Stresa. Gli studi raccolti dalla relatrice **Professoressa Armanda Jori** (Responsabile Ufficio Studi, Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri) documentano, infatti, come l'adozione di una sana alimentazione e una modica ma costante attività fisica (10.000 passi nell'arco della giornata!), siano di grande importanza per mantenere significativi risultati nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e dei disturbi metabolici e cognitivi.

Il Centro Benessere Stresa, che grazie alla sua indiscussa professionalità rappresenta da più di vent'anni un punto di riferimento nel settore delle SPA, continua il suo impegno nel farsi promotore di una nuova cultura del benessere, inteso nella più alta accezione di equilibrio psicofisico della persona.

In allegato: opuscolo "10.000 passi a Stresa" e il testo "Progetto 10.000 passi" della Prof. Armanda Jori.

Per informazioni:

Patrizia De Santo - *Ufficio stampa internazionale e RP Di Palma Associati*

Via Boccaccio, 43 - 20123 Milano - Tel. 0276021515 - p.desanto@dipalmassociati.com

IL PROGETTO 10.000 PASSI

Il Progetto 10.000 passi risale al 2001 e rientra nel Progetto pluri-strategico di promozione della salute focalizzato ad aumentare l'attività fisica nella popolazione adulta di Rockhampton, Queensland in Australia (1).

Il marchio "10.000 passi" ha costituito un prodotto innovativo per unificare i programmi multi-strategici adottati per incrementare l'attività fisica di intere comunità.

Il programma ebbe tanto successo e popolarità da divenire un programma largamente diffuso a livello nazionale in Australia e attualmente negli Stati Uniti, in Canada ed anche in alcuni altri Paesi europei (2).

In Italia il Ministero della Salute ha inserito nel "Decalogo per la donna che vuole restare in forma" il consiglio di compiere 8.000-10.000 passi al giorno misurati con il contapassi, ma non risulta vi siano stati interventi in questo senso promossi ufficialmente da Enti Pubblici o da Comunità ad eccezione di un progetto attivato da un'Unione di Comuni in provincia di Ascoli Piceno, nelle Marche.

E' quindi altamente significativo che la Città di Stresa in collaborazione con il Centro Benessere Stresa del Grand Hotel des Iles Borromées abbia promosso l'iniziativa "10.000 passi a Stresa" che ha lo scopo di sollecitare la popolazione ad adottare uno stile di vita valido per la cura della salute e la prevenzione di malattie, attraverso la conoscenza e l'adozione di un programma di attività fisica così semplice e alla portata di tutti.

Le evidenze per un effetto benefico dell'attività fisica aerobica sul sovrappeso, sull'obesità e per un circolo vizioso sulle malattie metaboliche, sull'ipertensione e sulle malattie cardiovascolari sono state ampiamente documentate dalla ricerca biomedica e ormai ben conosciute all'opinione pubblica. In particolare risultati positivi sul controllo del sovrappeso, dell'ipertensione e del diabete di tipo 2 sono già stati ottenuti proprio con il programma "10.000 passi".

Mi sembra importante riferire qui di alcuni dati molto recenti relativi all'importanza dell'attività fisica nel mantenimento di una buona cognitività per assicurarsi un buono stato di benessere e di salute nell'età avanzata. Seguire una routine di esercizio fisico durante la mezza età può ritardare l'invecchiamento (3) e attraverso un aumento del tono cardiovascolare può influire positivamente sulle funzioni cognitive.

Secondo recentissimi lavori l'attività aerobica aiuta a migliorare la velocità di pensiero, l'abilità manuale e la capacità di concentrazione visiva e uditiva (4).

In particolare in soggetti anziani e affetti da lievi sintomi di degenerazione cognitiva un periodo di aumentata attività fisica aerobica migliora proprio quei processi di memorizzazione e di pianificazione della attività, che sono i più compromessi nelle prime fasi della malattia di Alzheimer. Questi effetti sono stati documentati e confermati da evidenze elettroencefalografiche (5).

1. Brown WJ, Eakin E, Mummery K, Trost SG 10,000 Steps Rockhampton: establishing a multistrategy physical activity promotion project in a Queensland community. *Health Promot J Aust* 2003; 14:95-100.

2. De Cocker KA, De Bourdeaudhuij IM, Brown WJ, Cardon GM Effects of "10,000 Steps Ghent". A Whole Community Intervention. *Am J Prev Med* 2007; 33(6).

3. L'esercizio allontana l'invecchiamento. *Brit J Sports Med* online 2008, pubblicato il 10/4.

4. Angevaren M et al. Physical activity and enhanced fitness to improve cognitive function in older people without known cognitive impairment. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 2.

5. Hillman CH, Erickson KI, Kramer AF. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews/Neuroscience* 2008; 9:58-65.

Prof.ssa Armanda Jori

Responsabile Ufficio Studi, Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri di Milano