

6 OTTOBRE

Dal Territorio

Di corsa per l'Ospitalità e per il proprio benessere psico-fisico

Corsa dell'Ospitalità il 6 ottobre. Il primario di Medicina di Erba, Massimo Pozzi, illustra il valore salutistico della corsa



L'ospedale Sacra Famiglia dei Fatebenefratelli organizza, anche quest'anno, la seconda Corsa dell'Ospitalità. L'appuntamento, che ha scopo benefico e vuole divulgare lo spirito di ospitalità dell'Ordine Ospedaliero, è per il giorno 6 ottobre alle 15. E' previsto un percorso bimbi di 1km, un percorso completo di 10 km e un percorso intermedio nonché un percorso famiglia, entrambi di 5 km.

L'iniziativa si prefigge l'obiettivo di raccogliere fondi per l'acquisizione di un dispositivo per contrastare la caduta dei capelli nelle donne sottoposte alla chemioterapia per il Reparto di Oncologia dell'Ospedale Fatebenefratelli di Erba (responsabile dottor Donato Bettega).

Correre fa bene a tutti, indistintamente. In realtà, esistono anche ragioni "terapeutiche" per raccomandare regolare attività fisica e per partecipare alla manifestazione, sempre che, ovviamente, non vi siano controindicazioni per cui è bene consultarsi con il Medico di fiducia. Come spiega il Direttore Della Unità Operativa Complessa di Medicina dell'ospedale Fatebenefratelli di Erba, dottor Massimo Pozzi, che è specializzato nei problemi dell'apparato digerente, «gli effetti positivi della corsa sono molti, soprattutto nei soggetti sovrappeso, ipertesi, con alterazione dei grassi nel sangue, diabetici. L'attività fisica programmata infatti contribuisce a ridurre il colesterolo "cattivo" nel sangue (LDL) e favorisce l'incremento delle HDL, cioè il colesterolo buono, che è considerato lo spazzino delle nostre arterie. Inoltre, la corsa ha un'efficacia

lipolitica, soprattutto nei casi di obesità centrale. L'allenamento contribuisce a ridurre la frequenza cardiaca e ad abbassare la pressione arteriosa, effetto ovviamente favorevole nei soggetti ipertesi in terapia, riducendo quindi la necessità di ricorrere ad altri farmaci. La cosiddetta "sindrome metabolica" (ipercolesterolemia, obesità centrale, ipertensione arteriosa e diabete), favorisce lo sviluppo della steatosi epatica. La steatosi (fegato grasso) è una patologia "emergente" che se trascurata può evolvere verso stadi più seri di malattia del fegato, incluse la cirrosi e il tumore primitivo del fegato. Anche per i soggetti affetti da diabete la corsa, associata ad un adeguato regime dietetico, può contribuire a migliorare il controllo dei valori glicemici. Ma non si possono invocare miracoli: tre brioche al mattino vengono smaltite solo da otto chilometri di corsa! Infine, non dimentichiamo che la corsa come altre attività sportive attiva le endorfine, con un vantaggio fisiologico anche a livello mentale».

Tante buone ragioni, insomma, per correre il 6 ottobre a Erba. Al termine della manifestazione sarà organizzato un momento musicale e di convivialità. La Corsa dell'Ospitalità promossa dall'Ospedale di Erba e dal Gruppo Fatebenefratelli è sostenuta dal Comune di Erba con il patrocinio dell'Assessorato allo Sport. Main Sponsor sarà ENERVIT.

Le iscrizioni sono aperte sul portale di Atletica Erba:
<http://www.atleticaerba.it/news/corsa-dellospitalita/>

PUBBLICATO SABATO 6 OTTOBRE 2018