

giovedì, Ottobre 29, 2020 | Contatti | Autori



Milano Post

Quotidiano di informazione e cultura



Milano

Cronaca

Politica

Lombardia

Economia E Diritto

Esteri

Scienza E Salute

Cultura E Spettacolo

Sport

FITWALKING
CAMMINARE
PER STAR BENEUno sport
per tuttiE un'arte:
l'arte
del camminare

Diabete: nasce la figura del paziente esperto in fitwalking

Scienza E Salute

📅 29 Ottobre 2020 👤 Milano Post 💬 Leave A Comment

Il fitwalking non è una semplice passeggiata, ma un'attività motorio-sportiva per il fitness, la salute e il benessere da praticare in relax, divertendosi. Associata alle normali terapie mediche aggiunge i benefici – scientificamente determinati – dell'attività fisica alla gestione della malattia nelle persone con diabete. I pluricampioni fratelli, Maurizio e Giorgio Damilano, con il contributo non condizionato di Novo Nordisk nell'ambito del progetto Cities Changing Diabetes, mettono a disposizione le loro conoscenze e metodologie sportive per formare, insieme alle associazioni delle persone con diabete e ai loro coordinamenti regionali, figure capaci di trasmettere una filosofia e insegnare una disciplina che va oltre il semplice stile di vita salutare. I corsi pilota a Milano, Roma, Bologna, Torino, Bari, nelle Marche e in Calabria che l'attività fisica sia un efficace strumento per la prevenzione e per la cura del diabete di tipo 2 è noto da oltre vent'anni. I benefici dell'attività di tipo aerobico riguardano tutti gli aspetti della sindrome metabolica e sono chiaramente documentati: la riduzione della massa grassa, soprattutto viscerale, l'aumento della sensibilità insulinica, la riduzione della pressione arteriosa, dell'emoglobina glicata, del colesterolo LDL, dei trigliceridi. I risultati complessivi di questi effetti sono la riduzione della mortalità per cause cardiovascolari compresa tra il 30 e il 60% nei vari studi epidemiologici e la riduzione della mortalità da tutte le cause. Partendo da questi presupposti medico-scientifici, **Maurizio Damilano**, il pluricampione olimpico e mondiale di marcia che insieme al fratello Giorgio, anch'egli marciatore di alto livello, ha dato vita in Italia, nel 2001, alla disciplina del fitwalking, che in questi anni si è avvicinato al mondo del diabete, mettendo a disposizione della comunità medica e dei pazienti le sue competenze e metodologie sportive, ha ipotizzato la possibilità di formare "pazienti esperti in fitwalking", capaci di insegnare alle persone con diabete come loro a sfruttare al meglio i benefici di questa attività fisica per migliorare il controllo della loro malattia.

Il fitwalking è un modo sportivo di camminare. Come sottolinea Maurizio Damilano: «Non è sufficiente camminare per fare al meglio la passeggiata, il trekking, lo sport, il tour culturale e turistico o l'attività salutistica, ma è necessario camminare bene, ossia camminare osservando una corretta meccanica del movimento, acquisita conoscendo e praticando la tecnica del fitwalking. Una tecnica semplice ma indispensabile per trasformare il normale camminare in forma sportiva e adatta a tutti.» L'idea è stata raccolta da Cities Changing Diabetes, progetto realizzato con il contributo di Novo Nordisk e per il quale Damilano e il suo team hanno già sviluppato specifici percorsi per camminare dedicati alle persone con diabete nell'ambito del programma di promozione salutistica e del territorio Città per Camminare e della Salute, realizzato con il patrocinio della Presidenza del Consiglio dei Ministri, del Ministero della Salute, del Ministero delle Regioni e del Turismo e dello Sport, della Conferenza delle Regioni e delle Province Autonome, dell'Associazione Nazionale Comuni Italiani, dell'Unione delle Province Italiane, del CONI e grazie al supporto dell'Agenzia Nazionale dei Giovani. Partita il 15 ottobre con un corso destinato a selezionati profili individuati dalle associazioni di persone con diabete e dai loro coordinamenti regionali di Marche, Calabria e delle Città metropolitane di Milano, Roma, Torino, Bologna e Bari, l'iniziativa proseguirà nel 2021, con l'obiettivo di formare, certificandone le competenze, la figura del "paziente esperto in fitwalking".



Milano Post

Milano Post è edito dalla Società Editoriale Nuova Milano Post S.r.l.s , con sede in via Giambellino, 60-20147 Milano.
C.F./P.IVA 9296810964 R.E.A. MI - 2081845

 Mi piace

 Tweet

 Tagged Diabete

[◀ PoliMi: sviluppato ...](#)

Lascia un commento

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati *

Commento

Nome *

Email *

Sito web

[Pubblica il commento](#)

Questo sito usa Akismet per ridurre lo spam. [Scopri come i tuoi dati vengono elaborati.](#)

economia e diritto



IMU: cancellazione della seconda rata in arrivo

📅 27 Ottobre 2020 🧑 Milano Post

esteri



Riceviamo e pubblichiamo: Essere attivisti dei diritti umani in Turchia

📅 23 Settembre 2020 🧑 Milano Post

zampe di velluto



Consumi: a Milano la pappa di fido si compra in condominio (con App)

📅 19 Ottobre 2020 🧑 Domenico Pepe



Nuovo Dpcm: Panza (Lega) - Chiuse anche le stazioni sciistiche, la morte dell'economia alpina.

📅 26 Ottobre 2020 🧑 Milano Post



Repower premia l'innovazione

📅 26 Ottobre 2020 🧑 Luca Rampazzo



Pagamento pensioni novembre 2020: accreditato INPS dal 27 ottobre. Per gli over 75 anche consegna a domicilio

📅 24 Ottobre 2020 🧑 Milano Post



Il Regno Unito può essere disunito?

📅 15 Settembre 2020 🧑 Giuseppe Mele



Riceviamo e pubblichiamo - La spada ottomana nella chiesa di Santa Sofia. Una storia sanguinosa

📅 9 Agosto 2020 🧑 Milano Post



Non c'è più la jihad di una volta

📅 28 Luglio 2020 🧑 Giuseppe Mele



Milano - La seconda edizione della STRAMILANCANINA - Corsa di beneficenza per cani d'assistenza

📅 13 Ottobre 2020 🧑 Domenico Pepe



Animali. Partono i corsi per il cane speciale

📅 13 Ottobre 2020 🧑 Pierangela Guidotti



Milano, Forza Italia: diritti degli animali e rispetto dell'ambiente al centro del nostro programma

📅 9 Ottobre 2020 🧑 Milano Post

Osservatore Meneghino

Milano Post è edito dalla Società Editoriale Nuova Milano Post S.r.l.s, con sede in via Giambellino, 60 - 20147 Milano (MI) - C.F./P.IVA 9296810964 - R.E.A. MI 2081845

Copyrights © 2020 Milano Post - All rights reserved

#R2Social Auto Publish Powered By: XYZScripts.com

[Privacy & Cookies Policy](#)