

A Piozzano per assaggiare l'elisir di lunga vita

«Check-up, sport e un'alimentazione sana»

Successo per LongevityRun
«Attenti al Covid ma anche
alla prevenzione a 360 gradi»

PIOZZANO

● Stare attenti a non contagiarsi è importante, ma attenzione a non dimenticare la prevenzione a 360 gradi. È questo il messaggio partito dal piccolo borgo di San Gabriele di Piozzano, dove per il secondo anno consecutivo ha fatto tappa la Longevity Run. Un evento tutto dedicato alla salute e grazie al quale

decine di persone, arrivate da tutta la provincia, hanno potuto sottoporsi ad un check up gratuito con controlli seduti stante di indicatori quali il tasso di glicemia, pressione arteriosa, colesterolo, indice di massa corporea e analisi delle abitudini alimentari. Indici basilari per chi vuole tenere sotto controllo il proprio stato di benessere fisico, ma che l'urgenza di difenderci dal coronavirus ci ha fatto forse dimenticare. «Il messaggio che vogliamo lanciare oggi - ha spiegato il primario della geriatria del Policlinico Gemelli di Roma -



Proposti ai partecipanti anche i controlli dei parametri vitali FOTO BERSANI

è che anche se siamo in era covid ci dobbiamo preoccupare della nostra salute. Dobbiamo ricominciare cioè a controllare la nostra pressione arteriosa, glicemia e colesterolo, monitorare il nostro stile di vita, mangiare bene. Il covid ha aggiunto - ci ha costretto a rallentare ma è ora di riprendere il monitoraggio costante e a trecentosessanta gradi del nostro corpo». Per farlo i medici e terapisti del Gemelli di Roma hanno allestito tre isole al cui interno è stato possibile sottoporsi ad una serie di esami veloci, tra cui anche il test serologico per testare la presenza del covid. Fuori dai gazebo era invece possibile compilare questionari sulle abitudini alimentari e misurare il proprio indice di massa corporea. «Al termine - hanno spiegato i medici volontari - rilasciamo una valutazione globale che la persona può sottoporre al

proprio medico curante». Al mattino erano già 80 le prenotazioni a cui si sono aggiunte decine e decine di persone che si sono presentate al momento. Ma la Longevity è stata anche una grande occasione per socializzare e dedicarsi al fitness. Il piazzale antistante l'antica chiesa ha ospitato dimostrazioni di riscaldamento muscolare e balli mentre il campo sportivo si è trasformato in una palestra con decine di biciclette fisse per provare a pedalare sul posto e a ritmo di musica. Per i fiati meno allenati sono state predisposte camminate tra le colline della Valluretta. Al non facile allestimento dell'evento itinerante, pensato dai medici del Gemelli in collaborazione con l'Ausl, hanno contribuito gli abitanti del piccolo borgo collinare, Pro loco di Piozzano e Croce Rossa i cui volontari hanno dato una mano. **MM**