



AZIENDA SANITARIA LOCALE TO1

Via San Secondo, 29 - 10128 Torino Tel. +39 011 566 1 566
Codice Fiscale/Partita Iva 09737640012

Notizie Flash

Torino 5 febbraio 2009

Camminare nel modo giusto per migliorare il benessere del proprio organismo. Con questa filosofia l'Asl To1 ha organizzato una serie di corsi di "Fitwalking", letteralmente cammino sportivo, per i propri dipendenti.

Istruttori d'eccezione dei corsi sono i fratelli **Damilano**, indimenticabili olimpionici nella marcia, che attraverso lunghe e sostenute camminate nei parchi cittadini hanno insegnato a un folto numero di dipendenti dell'Asl To1 l'arte del buon camminare.

Il fitwalking è un'attività adatta a tutte le età ed è scientificamente provato che sia molto utile per le persone che soffrono di diabete, cardiopatie, ipertensione e altre patologie degenerative. L'Asl To1 ha deciso di avviare questi corsi per individuare una serie di "fitwalking leader aziendali" in grado di insegnare a loro volta questa disciplina, utile anche contro la vita sedentaria che spesso si conduce negli uffici. Una volta istruiti, gli operatori aziendali potranno coordinare gruppi di promozione della salute composti anche da cittadini o da pazienti interessati a praticare un'attività che migliora la circolazione sanguinea e in generale il benessere fisico.

"Questa attività - commenta il **Direttore generale** - è promossa dalle strutture aziendali di **Medicina dello Sport** e di **Promozione della Salute** e rientra appieno in una politica aziendale di formazione del personale mirata all'acquisizione di una maggiore consapevolezza fisica e fondata sulla convinzione che una più elevata attenzione verso il benessere del lavoratore si ripercuota positivamente anche sui pazienti e sugli utenti".