

MalpensaNews

A Cardano al Campo una domenica di sport e benessere per la giornata mondiale contro il diabete

Alessandra Toni · Wednesday, November 13th, 2024

In occasione della **Giornata mondiale del diabete 2024, domenica 17 novembre**, l'associazione **Dolce Vita** organizza: “ **In forma per vivere bene con il diabete**”.

L'evento è gratuito e mira alla prevenzione del diabete: come una sana alimentazione, associata ad un regolare esercizio fisico, può migliorare la salute di tutti.

«Questa giornata vuole sensibilizzare la popolazione verso **una malattia subdola e silenziosa che sta dilagando**» spiega **Elisabetta Bombaglio**, presidente dell'Associazione Dolce Vita che domenica invita la popolazione a una giornata di sport e benessere dove sarà presente la **dottorssa Serena Martegani specialista in medicina dello sport** che parlerà dei benefici del movimento nella vita quotidiana.

« Il diabete, a soprattutto se di tipo 2, viene sottovalutato – commenta la presidente – Invece occorre informarsi, conoscere e conoscersi. **Oggi la scienza e la tecnologia hanno fatto passi da gigante, la qualità della vita di noi diabetici è nettamente migliorata**».

L'associazione ha dunque un duplice scopo: informare e sensibilizzare. « Proponiamo attività che puntano al movimento per migliorare il benessere. **Le nostre iniziative sono sempre aperte a tutti, in modo trasversale** perchè è una questione che riguarda tutti indipendentemente dall'età o dal genere».

Domenica il ritrovo è **in una palestra a Cardano al Campo** dove non sono richieste le scarpe da ginnastica ma le calze antiscivolo: « È una palestra particolare dove è favorito il contatto con la terra – commenta Elisabetta Bombaglio – Si farà sport e poi si proverà la glicemia. La dottorssa Martegani tratterà poi il tema dell'importanza del movimento».

Nel corso della giornata, che avrà inizio **alle ore 10 a Cardano al Campo in via Roma 50**, si faranno semplici esercizi funzionali (sono raccomandate le calze antiscivolo). L'iniziativa è aperta a tutti.

Per info scrivere a info@ladolcevitavalleolona.it

This entry was posted on Wednesday, November 13th, 2024 at 10:46 am and is filed under [Salute](#)
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the

end and leave a response. Pinging is currently not allowed.