

Promozione del BENESSERE coniugato alla beneficenza per implementare la ricerca presso due Strutture di ASUGI

Il Comitato HPH ed il CUG desiderano segnalare l'iniziativa di corsa podistica promossa dal Comitato Cielo Aperto che si svolgerà il 15 settembre 2024 e dettagliata nel sito ASUGI alla pagina https://asugi.sanita.fvg.it/export/sites/aas1/it/eventi/docs/2024_volantino_Corsa.pdf.

Si desidera ricordare che come ogni anno dalla nascita della manifestazione, il ricavato delle quote di iscrizioni, verrà interamente donato per progetti a favore dei pazienti di strutture sanitarie. Dal 2022 l'intero ricavato più eventuali donazioni liberali di enti, società e privati, viene utilizzato per dare continuità al supporto economico per due medici ricercatori da dedicare ai reparti di ematologia ed oncologia di Trieste.

L'iniziativa promossa dal Comitato Cielo Aperto il 15 settembre 2024 comprende due tipologie di corse:

- ⇒ **Gara podistica regionale Fidal FVG di 7,15 km, 7 prova individuale del 22 trofeo, Trieste 2024**
- ⇒ **Marcia ludico-motoria a passo libero non competitiva, nordic walking, passeggiata con il cane su percorsi di 4 km oppure di 7,15 km.**

Tutti i dettagli per le iscrizioni, modalità di partecipazione e premi previsti sono descritti nel depilante informativo. È anche possibile partecipare come gruppi. In zona arrivo, ci sarà uno stand a cura dei volontari delle Unità Cinofile Operative di Trieste con giochi e informazioni sulla corretta gestione del cane, sulle attività cinofile in acqua, sul soccorso nautico e sugli interventi assistiti con gli animali.

Il Comitato HPH ed il CUG segnalano questa iniziativa perché, oltre all'importanza della finalità benefica, riteniamo entri nelle possibili azioni di miglioramento del benessere psicofisico e possa essere, per molte persone, l'evento di avvio per attività simili che contemplino esercizio fisico moderato, come appunto una camminata. È noto come i benefici tangibili sulla salute arrivano mantenendo costanti tali attività, ma lo stare bene assieme e sperimentarsi in una camminata nel verde crediamo possa oltre che un'occasione per sperimentare piacevolezza anche motivante per il proseguo dell'attività nel futuro.

L'auspicio muove dalla constatazione che alcuni studi dimostrano come la camminata non fa bene solo al fisico, ma anche alla mente attraverso il rilascio di endorfine e la riduzione del cortisolo aumentando così la nostra resilienza allo stress e la nostra capacità di distenderci. Stare all'aperto, esposti alla luce naturale, può far aumentare i livelli di vitamina D. Se a seguito della partecipazione a questa manifestazione podistica, che per alcuni può essere un'attività sporadica, seguisse una decisione di avviare un allenamento a bassa intensità, come la camminata, secondo uno studio del 2017 chi pratica le attività potrebbe provare sentimenti più positivi già dopo un'ora dall'aver svolto il movimento moderato e costante. Un altro studio pubblicato su Jama Psychiatry ha rilevato che un'ora di camminata veloce potrebbe ridurre il rischio di sviluppare un disturbo depressivo maggiore del 26%, e aiuterebbe anche a migliorare l'umore in generale in quanto è dimostrato che il cammino può migliorare le funzioni cerebrali. Tra queste la memoria, i processi decisionali, i livelli di attenzione e può persino aiutare a pensare più velocemente e in modo più creativo. Inoltre, se pratichiamo l'attività in gruppo, in ambienti lontani dal caos della vita urbana, possiamo aiutare la lucidità mentale con maggiore capacità attentiva e sentimenti di appagamento. Camminare, inoltre, aumenta l'afflusso di sangue al cervello ed anche una breve passeggiata può accrescere la capacità di risolvere problemi. L'attività fisica, infatti, stimola il flusso di sangue al cervello e l'ossigenazione, che a sua volta può migliorare le abilità cognitive e contribuisce a ridurre l'insorgenza del decadimento cognitivo, come dimostrato da studi pubblicati su Journal of Alzheimer's Disease e su "School of Public Health", quando si pratica con sufficienza costanza.

Come Comitati HPH e CUG ed alcuni di noi anche in qualità di operatori afferenti alle strutture sanitarie che beneficeranno del ricavato della manifestazione, **confidiamo di vedere molti colleghi ed amici alla manifestazione del 15 settembre a Duino, magari anche con l'amica/o a quattro zampe.**

