

PISA

CITTÀ CHE CAMMINA

Qualche anno fa, grazie all'intuizione del Prof. Aldo Pinchera, la cui memoria continua ad essere stimolo importante del nostro lavoro, un gruppo di medici, biologi, esperti di sport, nutrizionisti, urbanisti, architetti, politici si sono riuniti per dar vita a **"Pisa città che cammina"**: un nome semplice per descrivere la complessità di un'idea che fin da subito ha avuto l'ambizione di combattere l'epidemia obesità con la costruzione di **una città capace di favorire e produrre salute**.

Crediamo che la salute e lo star bene siano concetti attivi nei quali il cittadino deve trovarsi immerso ad ogni età ed in particolare da bambino. Così, a partire dalle scuole, passando per le strade e le piazze, abbiamo organizzato iniziative e attività per promuovere i principi di un'alimentazione sana e per incoraggiare l'attività fisica, sia quella organizzata nello sport che quella organizzabile nel quotidiano, per esempio andando a piedi o in bicicletta, salendo le scale, giocando all'aria aperta. Per questo **Pisa città che cammina** è intervenuta anche in relazione alla struttura della città: per favorire e rendere possibili queste esigenze e necessità irrinunciabili..

European
Obesity
day 2019

PISA
CITTÀ CHE CAMMINA

17 e 18 Maggio

Due giorni di incontri
e azioni concrete
contro il fenomeno
obesità
e le sue disastrose
conseguenze



Informazioni e prenotazioni:
UISP Pisa - 050.503066



L'**European Obesity Day** è un'occasione importantissima per sensibilizzare sul tema obesità. L'obiettivo è quello di accrescere conoscenza e comprensione sulla necessità di azioni concrete a livello sia europeo che nazionale, per migliorare prevenzione, cura e assistenza. Per questo ci è piaciuta l'idea di partecipare al concorso europeo Obesity Day 2019, per questo siamo orgogliosi e felici di esserci classificati al primo posto a livello europeo per il nostro approccio multidisciplinare ed intersettoriale alla prevenzione dell'obesità e per come celebreremo questa giornata alla quale vi invitiamo a partecipare numerosi.

Prevenire l'obesità è infatti la chiave per risolvere il dilagare di una condizione che, purtroppo, si porta dietro troppo spesso malattie metaboliche e cardiovascolari gravi.. Se curare questa condizione è difficile e spesso frustrante sia per il medico che per il paziente, frenare la sua insorgenza e limitare i suoi danni con misure semplici e quotidiane sembra invece più efficace sia dal punto di vista dei costi che dei risultati. L'obesità è una "malattia moderna", scaturita da una società in cui il cibo non manca e l'attività motoria è sempre più limitata.

Pisa città che cammina ha riflettuto su questo e sta cercando di recuperare in forme nuove quel che di buono c'era nello stile di vita dei nostri antenati, che si muovevano a piedi per necessità e non per virtù e che di certo avevano meno problemi di peso di noi. Per tutto ciò abbiamo ideato un programma di due giorni con tante occasioni di gioco, approfondimento, incontro, conoscenza e... buone pratiche.

17 MAGGIO - Officine Garibaldi, Pisa

ore 10.00 - Divieto di accesso, giochi in corso: Giochi in strada antichi e moderni per bambini e bambine delle scuole elementari che hanno partecipato al programma "**Diamoci una mossa**"

ore 16.30 - "Muoversi, mangiar sano per Ben Essere in una città a misura di cittadino" con la presentazione dei risultati e azioni di contrasto e prevenzione dell'obesità portate avanti da **Pisa città che cammina** nella nostra città ed il confronto con ciò che si fa in Italia

18 MAGGIO Mattina - Piazza dei Miracoli, Pisa

ore 11.30 - Passeggiata sulle antiche mura di Pisa con un percorso di m.1.850. Ritrovo alle 11.00 alla Torre Piezometrica (ex Marzotto) e arrivo in Piazza dei Miracoli con una vista mozzafiato proprio sopra la Torre Pendente. Sarà la parte più spettacolare della manifestazione per la bellezza del percorso e per la ripresa dall'alto del gruppo dei partecipanti e delle bandiere Obesity Day che avranno a disposizione per promuovere la giornata. La passeggiata sarà totalmente gratuita per i primi 170 iscritti

Nel pomeriggio presso il Centro S. Zeno in Via S. Zeno n.17

ore 15.00 - Passeggiando per Pisa: percorso di 5000 passi alla scoperta di luoghi storici, artistici e naturali della città. Ritrovo alle ore 14.30

ore 16.30 - Calcolo della velocità di cammino per guadagnare salute: postazione per calcolare il PMI e la propria velocità di cammino per guadagnare salute

ore 17.00 - Proiezione del filmato "Le passeggiate della salute fuori e dentro la città" per motivare i cittadini di ogni età al movimento in gruppo

ore 17.30 - Merenda sana, in linea con i principi della piramide alimentare Toscana e premiazioni per tutti i partecipanti