

Un nuovo progetto di "Curiamo", il centro che si occupa di attività motorie Dal Tirreno all'Adriatico a piedi per combattere diabete e obesità

PERUGIA - (a.s.f.) Al C.u.r.i.a.m.o, acronimo di Centro Universitario Ricerca Interdipartimentale Attività Motorie, si continuano a macinare chilometri e progetti per poter tenere sotto controllo il diabete di tipo 2 e l'obesità. In passato sono stati organizzati eventi che hanno del miracoloso come una Tirreno-Adriatico in bicicletta e la partecipazione alla maratona di Milano, due prove sportive che apparentemente possono sembrare irraggiungibili non solo ai non professionisti ma soprattutto a chi non è preparato ad uno sforzo fisico così poderoso ed ha problemi di salute. Ma per l'equipe medica capeggiata dal professor Pierpaolo De Feo niente è impossibile. "L'attività fisica è la medicina migliore e la più efficace per i diabetici e per gli obesi" precisa "Ci

sono dei diabetici con l'emoglobina glicosinata a 10,2 che in tre mesi passano a 6,8, un livello praticamente normale. Risultati straordinari. Per questo li prepariamo durante l'anno a raggiungere degli obiettivi. Si formano gruppi ben amalgamati che fanno ginnastica in door nel nuovo centro di Curiamo, a ridosso di via della Pallotta, e magnifiche passeggiate collettive per la campagna umbra con qualsiasi tempo in vista sempre di nuovi traguardi da raggiungere. Il prossimo si chiamerà "Un passo dietro l'altro...da un mare all'altro" e si svolgerà dal 30 aprile al 13 maggio. 370



In marcia Di buon passo per vincere diabete e obesità

chilometri da percorrere a piedi attraverso le Marche, l'Umbria e la Toscana, con una media di 26 chilometri al giorno".

Partenza da Ancona sull'Adriatico ed arrivo a Talamone sul Tirreno, al seguito ci saranno tre medici, due dietiste, due laureati in scienze motorie e tre guide perché il percorso passa per strade secondarie e per sentieri in mezzo ai boschi. Un pulmino provvederà a trasferire i bagagli da una tappa all'altra in modo tale da permettere ai partecipanti di camminare leggeri "con solo un piccolo zaino con dentro il minimo necessario compreso l'occorrenza per fare l'iniezione di insulina". Testimonial dell'evento il campione sportivo Maurizio Damilano, campione olim-

pico di marcia a Mosca 1980 e due volte campione mondiale nella 20 chilometri, che farà dei tratti insieme al gruppo. Al momento gli iscritti alla "traversata" sono 33, di tutte le età, dai giovani sui 30 anni agli adulti di oltre 70. "Prima della partenza faremo una pesata collettiva" racconta De Feo "E ci ripeseremo di nuovo insieme alla fine dei 15 giorni di marcia per vedere in tutto quanti chili si saranno persi per strada". Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento dei 50 partecipanti. Vengono offerti anche pacchetti di marcia alternativi ridotti ad una settimana (Ancona-Panicale o Panicale-Talamone). Per ulteriori informazioni basta consultare il sito di Curiamo www.unipg.it oppure contattare Michela 0575-750000.