

» Massimiliano Farrell

LA CAMMINATA CHE CURA

Nordic walking: teoria e pratica con il convegno dalle pianzoline

Camminare per stare meglio, prendersi cura della propria salute attraverso il movimento e riscoprire il valore delle attività all'aria aperta. Sono questi gli obiettivi dell'iniziativa «Il cammino che cura: nordic walking e benessere», in programma sabato 31 ottobre 2026, dalle 9 alle 12, presso la Sala convegni delle suore pianzoline, in contrada della Santissima Trinità 16, a Mortara.

L'evento, promosso dall'associazione «Amici del Cammino» di Mortara e patrocinato da Asst Pavia, Comune di Mortara e Ats Pavia, intende sensibilizzare la popolazione sull'importanza degli stili di vita salutari, mostrando come l'attività fisica possa diventare uno strumento concreto di prevenzione e benessere nella vita quotidiana.

La partecipazione all'incontro è libera e gratuita. Sarà inoltre possibile prendere parte a una prova pratica guidata di nordic walking, con posti limitati a un massimo di trenta partecipanti e prenotazione obbligatoria.

La mattinata si aprirà alle 9 con l'accoglienza dei partecipanti. Alle 9 e 15 sono previsti i saluti istituzionali da parte dei rappresentanti del Co-



mune di Mortara, di Asst Pavia e di Ats Pavia. A moderare gli interventi sarà la dottoressa Giulia Castellani, direttore del Distretto Lomellino di Asst Pavia. Il programma affronterà diversi aspetti legati alla promozione della salute.

Alle 9 e 30 la dottoressa Cinzia Priora, direttrice della struttura "Promozione della Salute e Prevenzione dei fattori di rischio comportamentale" di Ats Pavia, farà un intervento dal titolo

«Dalle scelte quotidiane al benessere: costruire la salute», approfondendo il ruolo delle abitudini di ogni giorno nella tutela del benessere individuale. Alle 9 e 50 sarà la volta del dottor Aldo Autolitano, medico incaricato presso la Casa della Comunità di Mortara e presidente dell'associazione Amici del Cammino di Mortara, che illustrerà «I benefici del Nordic Walking nella prevenzione e nella riduzione del danno». L'atten-

zione si sposterà quindi sul benessere femminile. Alle 10 e 10 la dottoressa Marta Guffi, medico di distretto presso la Casa della Comunità di Mortara, interverrà sul tema «Benessere e prevenzione al femminile. Muoversi per curarsi», mettendo al centro l'importanza dell'attività fisica nella promozione della salute delle donne.

Dopo gli approfondimenti teorici, spazio alla pratica. Alle 10 e 30 l'istruttrice Marina Lucia-

ni, qualificata Csen/Coni, presenterà la tecnica del nordic walking, disciplina che abbina la camminata all'utilizzo di appositi bastoncini, coinvolgendo attivamente gli arti superiori e favorendo un movimento coordinato. Dopo una pausa caffè prevista alle 10 e 50, alle 11 e 15 prenderà il via la prova pratica guidata all'aperto, condizioni meteorologiche permettendo. A seguire i partecipanti saranno istruttori qualificati: Marina Luciani, Aldo Autolitano e Teresa Vona. I bastoncini necessari per l'attività saranno forniti dagli organizzatori, così da permettere anche a chi non possiede un'attrezzatura specifica di avvicinarsi a questa disciplina. Per partecipare alla prova è consigliato indossare abbigliamento comodo e scarpe adatte al cammino.

«L'iniziativa vuole promuovere il nordic walking – spiega Aldo

Autolitano – non soltanto come attività sportiva, ma anche come occasione per adottare uno stile di vita più attivo e consapevole. Praticato con una tecnica corretta e adattato alle proprie condizioni fisiche, il cammino può contribuire alla salute cardiovascolare, al mantenimento della mobilità, al miglioramento della postura e dell'equilibrio e al benessere generale. Accanto ai benefici fisici, c'è poi una dimensione sociale altrettanto importante: camminare in gruppo favorisce la condivisione, aiuta a contrastare l'isolamento e può rendere più semplice mantenere nel tempo abitudini salutari. È proprio da questa consapevolezza che nasce la volontà di creare nuove opportunità di partecipazione per i cittadini di Mortara, offrendo un'occasione accessibile per avvicinarsi all'attività fisica e riscoprire il piacere di muoversi insieme».

La mattinata si concluderà alle 12 con le considerazioni finali e l'avvio di un gruppo di cammino stabile a Mortara, pensato per dare continuità all'iniziativa e trasformare l'incontro in un'opportunità concreta per la comunità.