

COMUNICATO STAMPA

Caslano, 6.9.2014

## Cardiocentro Ticino e Comune di Caslano inaugurano il primo percorso del progetto "CardiowalkTicino".

**Divertimento, educazione e prevenzione delle malattie cardiovascolari. Sono queste le parole chiave del progetto "CardiowalkTicino", una serie di itinerari che il Cardiocentro Ticino, in occasione dei 15 anni dalla sua fondazione, intende creare e promuovere in varie regioni del Cantone.**

«Il concetto che sta alla base del progetto CardioWalkTicino è simile per certi versi a quello dei già noti "percorsivita"» spiega Prof. Tiziano Moccetti, direttore medico e primario di Cardiologia al Cardiocentro Ticino «i nostri tracciati, sono però concepiti espressamente per prevenire le malattie cardiovascolari e propongono dunque un esercizio adeguato a questo scopo: un'attività aerobica ininterrotta di intensità medio-alta, della durata di circa quaranta minuti». Continua Moccetti: «Si tratta anche di un progetto territoriale, rivolto cioè indistintamente a tutti i cittadini e a tutti i pazienti del nostro Cantone. Per questo stiamo progettando dei percorsi CardioWalk in tutte le regioni del Ticino: vogliamo offrire un servizio a tutta la popolazione del Cantone come è del resto da sempre filosofia e realtà quando si parla del Cardiocentro Ticino.»

Come spiega il Dr. Mauro Capoferri, responsabile medico del progetto "CardiowalkTicino" e caposervizio di Cardiologia Riabilitativa e preventiva del Cardiocentro Ticino «i percorsi "CardiowalkTicino" sono dei tracciati immersi nel verde che hanno anche lo scopo di invogliare la popolazione ad una piacevole attività fisica. Per questo scegliamo scrupolosamente le location dei nostri percorsi che devono essere fruibili a tutte le età sia a scopo preventivo che a scopo riabilitativo». Gli itinerari sono divisi in quattro tappe e sono studiati appositamente per impegnare i frequentatori in un esercizio fisico continuo. Un'apposita segnaletica indica come affrontare il percorso affinché la passeggiata risulti benefica e offre informazioni utili a "misurare" soggettivamente il proprio grado di affaticamento. Spiega ancora Capoferri: «l'importante non è tanto la prestazione atletica (velocità con cui viene percorso il tracciato) quanto l'esecuzione corretta dell'esercizio, che dev'essere svolto da ciascuno secondo le proprie possibilità. Il CardioWalk vuole educare anche a questo: saper "ascoltare" il proprio corpo e saper giudicare autonomamente l'adeguatezza di uno sforzo in modo che risulti benefico per il sistema cardiocircolatorio e, in generale, per tutto l'organismo».

Per monitorare il proprio esercizio, i frequentatori dei percorsi CardioWalkTicino possono richiedere al Cardiocentro Ticino o a uno dei suoi numerosi partner di progetto un "Diario CWT", ovvero un libretto personale su cui annotare i dati salienti del proprio allenamento. Queste informazioni potranno quindi essere discusse con il proprio medico o cardiologo in modo da verificare se l'esercizio è stato svolto correttamente. In futuro è già prevista la realizzazione di un'applicazione smartphone con ulteriori, innovative funzionalità.

Il percorso di Caslano, è il primo tracciato previsto nell'ambito del progetto CardioWalkTicino e partendo dal parcheggio in Via Valle, percorre il sentiero della nota passeggiata intorno al Monte di Caslano per un perimetro di circa 3,6 Km. «Sono molto lieto che il Cardiocentro abbia scelto la già nota e apprezzata passeggiata attorno al Monte di Caslano come primo percorso del suo progetto "CardiowalkTicino"» ha affermato in proposito Emilio Taiana, sindaco di Caslano «Oggi i cittadini e i i visitatori del nostro comune potranno godere di questa nuova proposta che valorizza il territorio proponendo un'attività all'aperto, salutare, piacevole, curativa e preventiva delle malattie cardiovascolari. Quando la bellezza di un comune come quello di Caslano incontra la progettualità di istituti come il Cardiocentro Ticino non possono che nascere iniziative fantastiche, che fanno onore all'operosità e all'entusiasmo del nostro Cantone».

«La collaborazione con i Comuni, i Patriziati proprietari di strade e sentieri e il coinvolgimento di altri attori pubblici e privati presenti in loco, è uno dei capisaldi del progetto "CardiowalkTicino"» ribadisce Dante Moccetti, direttore aggiunto del Cardiocentro Ticino e principale ideatore del progetto. «Ogni percorso CWT verrà infatti realizzato coinvolgendo impianti sportivi, ristoranti e negozi che sono interessati con la propria attività a promuovere la salute e la prevenzione delle malattie cardiovascolari. Il progetto CardioWalkTicino è dunque un progetto "in rete" che con la collaborazione di molti intende offrire, a costi contenuti, un'opportunità di prevenzione a beneficio di tutti i cittadini del Cantone, una missione che il Cardiocentro Ticino ha fatto sua sin dai suoi primi giorni e per la quale vuole continuare a lottare anche negli anni a venire».



Comune di Caslano

Istituto Associato  
all'Università di Zurigo



Universität  
Zürich UZH



CARDIOCENTROTICINO