



Comunicato stampa

“Chi ha gambe ha testa” nel parco di Humanitas Gavazzeni

Il progetto di Ats Bergamo arriva nell'ospedale a beneficio di degenti, pazienti, visitatori. Per allenare mente e corpo, prevenendo il decadimento cognitivo.

Bergamo, 3 maggio 2018 – Un percorso di 1 chilometro lungo i viali del secolare parco di Humanitas Gavazzeni per mettere in moto il corpo. 14 cartelli con esercizi di memoria e logica ideati dai neurologi della provincia di Bergamo con il coordinamento del Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria ATS Bergamo, per mettere in moto il cervello. Questo è “Chi ha gambe ha testa”, progetto di prevenzione del decadimento cognitivo e di miglioramento dello stile di vita, che da maggio trova casa in Humanitas Gavazzeni.

«Gli esercizi proposti in forma di gioco – spiega Giuliana Rocca, direttore UOC Promozione della salute del Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria di Ats Bergamo – aiutano a ottimizzare e mantenere giovani le capacità sensoriali, di memoria, concentrazione e ragionamento, oltre ad allenare le naturali strategie di apprendimento. Abbinare il movimento del corpo all'allenamento della mente promuove un invecchiamento attivo e in buona salute. Anche il semplice camminare, infatti, previene l'insorgere di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione arteriosa, obesità e depressione, tutte condizioni per il possibile sviluppo di demenze. Per questo possiamo dire che fare esercizio con regolarità previene indirettamente anche il decadimento cognitivo».

Il **successful ageing** è un tema molto sentito dalla comunità scientifica: complice l'invecchiamento della popolazione mondiale, è forte l'esigenza di **mettere in campo tutte le azioni possibili volte a garantire alle persone un buono stato di salute fisica e mentale sul lungo periodo**. Da qui l'idea di installare il percorso all'interno del parco dell'ospedale, **esperimento unico sul territorio lombardo**, a beneficio dei pazienti, dei loro familiari, ma anche di dipendenti e Gruppi di Cammino attivati e coordinati da Ats Bergamo.

«Siamo felici di ospitare questo progetto - spiega Giuseppe Fraizzoli, Amministratore delegato e direttore generale di Humanitas Gavazzeni e Castelli -, a cui hanno preso parte anche i nostri neurologi guidati dalla dottoressa Paola Merlo. Abbiamo la fortuna di avere in Gavazzeni un parco secolare, con alcune specie arboree rare e angoli suggestivi che sicuramente potranno dare beneficio a quanti vorranno intraprendere questo percorso di cammino abbinato all'attivazione mentale. Humanitas Gavazzeni è da sempre impegnata in iniziative di prevenzione e diffusione di stili di vita sani”.

Dal cedro dell'Himalaya alla magnolia degli Stati Uniti, dal faggio europeo al Ginkgo Biloba, e poi famiglie di conigli selvatici, germani reali, merli e tortore: così si presenta il parco secolare di Humanitas Gavazzeni, cuore della struttura attorno a cui, dal 1903, si è via via costruito il moderno ospedale. Tra i suoi viali, 14 cartelli tracciano un percorso di un chilometro con semplici esercizi per attivare la memoria: **associare numeri a parole, memorizzare foto di animali per ripetere i loro nomi in ordine alfabetico** mentre si cammina, **trovare le differenze** tra due immagini,

Ufficio Stampa Ats Bergamo
Claudia Rota – cell 348.5100463
claudia.rot@ats-bg.it

Ufficio Stampa Humanitas Gavazzeni
Tatiana Debelli tel.035.4204.719 - cell.335.6661690
Francesca Barocco cell.3281224781

elencare tutti i **vocaboli** possibili che iniziano con la lettera P... giochi di complessità più o meno strutturata che divertono e **attivano la riserva cognitiva**.

Trattandosi di una location con esigenze particolari, i visitatori esterni interessati al percorso potranno usufruirne unendosi ai **Gruppi di Cammino di Ats Bergamo**, per i quali è previsto un **semplice metodo di accreditamento, a tutela di sicurezza e privacy degli ospiti dell'ospedale**.

«Grazie alla medicina e alla tecnologia abbiamo reso la vita più lunga, ma adesso abbiamo davanti una nuova sfida: garantire alla popolazione anziana, sempre più numerosa, un invecchiamento attivo e di qualità. I Gruppi di Cammino offrono efficaci opportunità di salute, partecipazione e sicurezza per migliorare la qualità di vita delle persone anziane. Da non dimenticare il fatto che progetti come questo favoriscono la socializzazione: altro aspetto fondamentale per un invecchiamento felice», conclude Mara Azzi, direttore generale di Ats Bergamo.

Accreditamento per i Gruppi di Cammino di ATS Bergamo

I Gruppi di Cammino di Ats Bergamo possono accedere al percorso "Chi ha gambe ha testa" in Humanitas Gavazzeni il sabato mattina, dalle 9 alle 12, in un numero massimo di 30 persone.

Per accedere è necessario l'accreditamento specificando il nominato del referente del Gruppo e il suo recapito telefonico, almeno una settimana prima, via mail, ad Ats Bergamo a: giuliana.rocca@ats-bg.it e paolo.brambilla@ats-bg.it

- Al link, comunicato stampa e immagini

<https://drive.google.com/open?id=1da1TqPq5AhAOiDRmbLLDaWg-jBStulGxn>

Ufficio Stampa Ats Bergamo
Claudia Rota – cell 348.5100463
claudia.rot@ats-bg.it

Ufficio Stampa Humanitas Gavazzeni
Tatiana Debelli tel.035.4204.719 - cell.335.6661690
Francesca Barocco cell.3281224781