

Santa Margherita: alla Mezza Maratona delle Due Perle anche 23 cardiopatici

di **Redazione**

07 Febbraio 2011 - 11:18



Santa Margherita. A partecipare alla Maratonina delle Due Perle c'erano anche 23 pazienti cardiopatici infartuati, operati di by pass o sostituzione valvolare, seguiti dal Centro Territoriale di Prevenzione e Riabilitazione Cardiovascolare della Asl 3 "Genovese".

Seguendo le indicazioni dei medici del Centro, dieci di loro hanno completato il percorso breve di 10 km e 13 hanno portato a termine tutti i 21,097 km della mezza maratona, con una velocità di cammino di 6 km all'ora.

I due gruppi erano assistiti da medici e infermieri del Centro Territoriale della Asl 3, tutti istruttori di Nordic Walking, tecnica con la quale i pazienti hanno coperto entrambe le distanze.

Per riuscire a completare il percorso, tutti i pazienti si sono allenati dallo scorso mese di settembre, con tre sedute settimanali sui 7 km e due allenamenti al mese su lunghezze crescenti da 15 a 19 km.

"L'attività fisica è uno dei cardini della prevenzione cardiovascolare e della riabilitazione cardiologica" sottolinea il dottor Raffaele Griffo, direttore della U.O. Cardiologia Riabilitativa della Asl 3 "Genovese". Il Centro Territoriale di Prevenzione e Riabilitazione Cardiovascolare ha sede nel Palazzo della Salute di Fiumara a Sampierdarena ed è diretto

dal dottor Piero Clavario.

(foto di Alberto Rizzerio)