

Città di Lugano e Cardiocentro Ticino: insieme, per la salute di tutta la popolazione

Con l'inaugurazione del primo percorso CardioWalkTicino sul lungolago di Lugano, Città e Cardiocentro Ticino celebrano la nascita di una nuova virtuosa collaborazione nell'ambito della promozione della salute e dell'attività fisica all'aperto.

Lugano – 01.04.2015

Si è tenuta oggi a Palazzo Civico la conferenza stampa di presentazione del nuovo "percorso-vita" cardiovascolare promosso nell'ambito del progetto *CardioWalkTicino*. Il nuovo tracciato, realizzato sul lungolago di Lugano e attraverso le vie del Centro, è una nuova offerta a disposizione dei luganesi e degli altri numerosi visitatori del centro città, concepita per promuovere ed educare tutti gli interessati ad un sano e corretto esercizio fisico, un'attività che sia piacevole ed efficace per la cura e la prevenzione delle malattie cardiovascolari. L'apertura del nuovo tracciato *CardioWalkTicino* è il primo risultato di una nuova e intensa collaborazione tra città di Lugano e Cardiocentro Ticino, un'unione di forze che, con la partecipazione di altri importanti partner privati ed istituzionali, intende realizzare a favore di tutta la cittadinanza una serie di proposte sportive e ricreative che verranno svelate nel corso dei prossimi mesi e che si svilupperanno lungo la via pedonale che collega la Foce del fiume al Piano della Stampa.

Una preziosa collaborazione

A fare gli onori di casa, è intervenuto il Sindaco di Lugano **Marco Borradori** che ha rilevato come «il percorso pedonale CardioWalkTicino corrisponda perfettamente alla filosofia di una città che vuole offrire al cittadino una migliore qualità di vita e quindi anche aree di svago e di incontro». Per Borradori «La riqualifica della foce e del parco del fiume Cassarate vanno in questa direzione. Il ruolo dello spazio pubblico in città è fondamentale: va curato come se fosse il nostro giardino personale, cittadini e turisti si devono sentire bene, mentre enti pubblici, associazioni e privati hanno a disposizione luoghi dove sviluppare iniziative e proposte a contatto con la natura. Il tracciato elaborato nell'ambito del progetto CardioWalkTicino si snoda lungo le vie del centro contribuendo ad animarle. Questo progetto è il frutto di una rinnovata e proficua collaborazione tra la Città e il Cardiocentro Ticino, diventato in pochi anni un centro cardiologico di riferimento della Svizzera, fortemente impegnato anche nell'ambito della ricerca e della formazione»

CardiowalkTicino: il primo tassello di un progetto ambizioso

Dal canto suo, Il Municipale **Michele Bertini**, capo Area della Sicurezza e dello Sport ha sottolineato come «lo sport e la salute sono un binomio che sta particolarmente a cuore alla Città di Lugano che mette al servizio dei cittadini importanti infrastrutture sportive per la pratica di numerosissime discipline, aperte a tutti». Continua Bertini: «Praticare uno sport promuove non solo il benessere psico-fisico, ma riduce i rischi per la salute e i costi ad essa legati che si generano per la collettività. Grazie all'iniziativa del Dicastero Turismo e del Dicastero Sport, la Città di Lugano sta sviluppando un progetto più ampio volto a sviluppare un'offerta sportiva - ricreativa che valorizza e unisce il percorso pedonale Foce del Cassarate - Piano della Stampa». «Qui - Continua Bertini - chi segue un percorso di riabilitazione potrà farlo godendo di un panorama incantevole. Oltre al Cardiocentro anche Pro Senectute Ticino e Moesano ne ha apprezzato la validità e, con entusiasmo, si è messa a disposizione per la sua realizzazione e la divulgazione alla popolazione».

Uniti per la prevenzione

Dopo aver ringraziato il Sindaco Borradori e il Municipale Bertini, ha preso dunque la parola il Direttore medico e Primario di Cardiologia del Cardiocentro Ticino **Prof. Tiziano Moccetti** che ha sottolineato come «promuovere e incoraggiare un esercizio fisico adatto alla prevenzione delle malattie cardiovascolari e alla riabilitazione dei cosiddetti "guariti di cuore" faccia in realtà parte della missione stessa del Cardiocentro Ticino, una clinica che ha fatto della collaborazione tra pubblico e privato una sua forza sin dai primi giorni e che, un po' come avviene tra i coniugi ad ogni anniversario di matrimonio, ha voluto rinnovare la promessa fatta quindici anni fa, quando da zero il Cardiocentro iniziò la propria avventura». Secondo Moccetti «Un ospedale moderno non deve essere un luogo separato e distante, ma parte attiva della vita sociale di una comunità, che contribuisca alla crescita di valori condivisi. Non solo cura e capacità nelle situazioni più critiche, non solo ricerca e formazione per migliorare la

qualità e l'efficacia della cura ma anche prevenzione, educazione, promozione di uno stile di vita sano; un lavoro di squadra per la prevenzione, che è un tassello fondamentale per il raggiungimento dell'obiettivo che ci siamo prefissi: abbattere l'incidenza e la mortalità delle malattie cardiovascolari». Ha infine concluso il Prof. Moccetti «grazie allo straordinario lavoro della Fondazione Ticino Cuore a cui abbiamo dato vita insieme alla Federazione ambulanze una decina di anni fa, il Ticino può già disporre di una rete capillare di soccorso che non ha uguali in Svizzera e probabilmente nel resto del mondo. Per migliorare questa già straordinaria performance, dobbiamo collaborare con tutte le realtà del territorio e del Cantone che dimostrano di avere un'attenzione particolare per la promozione della salute e del benessere per la prevenzione. A Lugano questa sensibilità è tangibile e ben presente e sappiamo di poterci contare».

Il progetto CardioWalkTicino

A concludere l'evento, è poi intervenuto il responsabile medico dell'iniziativa CardioWalkTicino, il cardiologo **Dr. Mauro Capoferri** che ne ha spiegato caratteristiche e finalità «Il progetto "CardioWalkTicino" propone dei tracciati che hanno lo scopo di invogliare la popolazione ad una piacevole attività fisica all'aperto e, divisi in quattro tappe, propongono un esercizio pensato per stimolare uno stile di vita protettivo per il sistema cardiovascolare. I percorsi CardioWalk, che sorgono in diverse regioni del Cantone, impegnano i frequentatori in un esercizio fisico continuo di almeno quaranta minuti. 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 Capoferri: «L'importante non è tanto la prestazione atletica (velocità con cui viene percorso il tracciato) quanto l'esecuzione corretta dell'esercizio, che per essere benefico dev'essere svolto da ciascuno secondo le proprie possibilità. Tra gli obiettivi del CardioWalk, vi è infatti anche quello di educare i frequentatori del percorso ad "ascoltare" il proprio corpo e saper dunque giudicare autonomamente l'adeguatezza di uno sforzo in modo che risulti benefico per il sistema cardiocircolatorio e, in generale, per tutto l'organismo. I dati rilevanti che riguardano ogni sessione di allenamento, possono essere annotati su un apposito "Diario CWT" che può essere richiesto al Cardiocentro Ticino o a uno dei suoi numerosi partner sul territorio».

La nuova App per Android e iOS

Il Dr. Capoferri ha poi svelato un'importante novità: «Parallelamente all'inaugurazione del percorso CardioWalkTicino nel Centro di Lugano, viene resa disponibile un'app gratuita per smartphone Android e iPhone con numerose innovative funzionalità. L'app accompagna i frequentatori del percorso guidandoli con indicazioni vocali lungo il tracciato e assistendo gli utilizzatori durante la procedura di valutazione dello sforzo e il conteggio dei propri battiti. I dati relativi ad ogni sessione di allenamento, vengono così collezionati in modo elettronico, rendendo più semplice il monitoraggio dei propri allenamenti e la valutazione dei propri progressi. Contrariamente ad altre app sportive che hanno lo scopo di valutare le proprie prestazioni atletiche, l'app CardioWalkTicino adotta un'approccio coerente con la missione del progetto, e offre agli utenti la possibilità di confrontare le varie sessioni di allenamento in base allo sforzo percepito e misurato». L'app smartphone "CardioWalkTicino" verrà in futuro ulteriormente ampliata e migliorata integrando tra le altre funzionalità, anche il supporto ai *wearables* e agli *smartwatch* di ultima generazione. Ulteriori sviluppi in tal senso verranno annunciati nei prossimi mesi. L'app "CardioWalkTicino" per telefoni Android può essere scaricata da subito dal Google Play Store. Per la versione iPhone sarà invece necessario attendere qualche giorno in più per permettere ad Apple di concludere le proprie procedure di pubblicazione.

Il tracciato "CWT Lugano-Centro"

Il tracciato CardioWalkTicino di Lugano-Centro, è un percorso "cittadino", che si rivolge a chi abita o lavora in città ma anche ai numerosi turisti che visitano ogni giorno le vie del centro. Marcato da un'apposita segnaletica, il percorso ha inizio sul lungolago di Lugano, (Riva Caccia) all'altezza dei Giardini Belvedere e a pochi metri dunque dalla rotonda del LAC e dal nuovo autosilo del centro culturale. Da qui, il tracciato percorre per tutta la sua lunghezza il lungolago fino a varcare la soglia del Parco Ciani percorrendone per metà il perimetro dalla parte del lago. Il tracciato prosegue dunque attraverso il ponte pedonale sul fiume Cassarate e svolta a destra in direzione del Circolo Velico, fino ai gradoni che contraddistinguono la restaurata riva della Foce. Invertito il senso di marcia, il percorso risale lungo il fiume fino a raggiungere l'incrocio con Viale Carlo Cattaneo. Attraversato il ponte, il tracciato varca nuovamente le porte del Parco Ciani in prossimità dei cancelli del Liceo di Lugano 1 per poi percorrere la seconda metà del perimetro del parco, costeggiando dunque le mura della Biblioteca cantonale, il selciato di fronte a Villa Ciani e sbucando di fronte al Casinò di Lugano. Qui inizia il defaticamento che attraverso Via Canova, Piazza della Riforma e Via Nassa porterà i frequentatori a concludere il percorso in Piazza Luini, ai piedi della scalinata degli Angioli.