



Camminare per vivere di più, farlo meglio ed essere felici

I consigli della Usl Toscana nord ovest alla conferenza di apertura della terza edizione della Festa del Camminare, in calendario fino a lunedì 28 marzo

Camminare allunga la vita, migliora l'efficienza sessuale e rende felici. Le parole di **Alberto Tomasi**, direttore del dipartimento di Prevenzione di Lucca, Usl Toscana nord ovest, alla conferenza di apertura della terza edizione della **Festa del Camminare** a Corfino (LU), in Garfagnana, nel Parco nazionale dell'Appennino toscano, hanno dato il via a 11 giorni di escursioni, laboratori sull'andare a piedi e sul cibo, concerti, teatro e iniziative per i più piccoli.

Sì, perché fino al 28 marzo, giorno di Pasquetta, tutti gli eventi dell'edizione 2016 sono declinati secondo le parole chiave Walk, Eat, Love. A illustrare le ragioni è stato **Maurizio Baldini**, fondatore dell'associazione Tra Terra e Cielo, che nel suo intervento alla conferenza ha ripercorso la storia del sodalizio, da quel suo primo passo di 37 anni fa di un viaggio di 9 giorni che ha condotto 14 persone sulle Alpi Apuane per camminare, raccogliere e cucinare erbe selvatiche e cereali integrali, dormire sotto le stelle. Cos'ha capito in tutti questi anni? Che «*camminare, mangiare bene e avere buone relazioni con sé, il vicino e il mondo sono le chiavi della felicità*». **Walk, Eat, Love**, appunto, **le tre parole della Festa del Camminare 2016**.

Nella **Fortezza di Mont'Alfonso**, solido monumento architettonico della Garfagnana che ha ospitato la Conferenza e raggiunto con una piacevole passeggiata collettiva lungo il Sentiero Ariosto, la prima della Festa, Alberto Tomasi ha aggiunto altre due chiavi per andare a colpo sicuro alla ricerca della felicità. La prima è **prevenzione**, la seconda è **continuità**, secondo i **numeri del benessere 0, 5 e 30**. Per 0 si intendono le sigarette perché «*la nicotina e il fumo di sigaretta non solo sono cancerogeni e deleteri per il sistema cardiovascolare, ma sono anche dei formidabili attivatori di infiammazioni, in grado di mettere in serie difficoltà tutti i nostri meccanismi di difesa*». 5 sono le porzioni di frutta e verdura da consumare tutti i giorni perché «*contengono gli antiossidanti che rafforzano le funzioni difensive delle cellule immunitarie presenti soprattutto nelle mucose*». 30 sono invece i minuti di esercizio fisico, un tempo necessario perché «*ha un effetto positivo sul sistema immunitario, in quanto produce un aumento dei globuli bianchi e riduce lo stato di infiammazione dell'organismo*».

Applicati questi principi base, spetterà poi «*a coloro che pianificano una vita sedentaria farsi visitare da un medico per vedere se il cuore la può reggere*», ha provocato il direttore del dipartimento di Prevenzione di Lucca dell'Usl Toscana nord ovest, ricordando come «*un medico che prescrive camminate anziché farmaci può apparire bizzarro*», ma può rivelarsi più utile per contrastare **diabete e obesità infantile**. Un giardinetto, un piccolo triangolo verde all'incrocio di due strade, un parco urbano, un'area incolta, gli oltre quattro chilometri della passeggiata sulle mura di Lucca non fanno differenza: **l'importante è andare a piedi**. E poi, ha assicurato, «*camminare allunga la vita, migliora l'efficienza sessuale e dà buon umore*».

La Festa del Camminare **continua fino a lunedì 28 marzo 2016**. Questa è una vera e propria festa di 11 giorni con decine di ospiti e guide ambientali, cammini di avvicinamento e osservazioni del cielo, trekking a cavallo, letture in cammino, passeggiate al chiaro di luna, consigli su come fare lo zaino, sulla scelta delle scarpe più adatte e sul cibo da viaggio.

Organizzatrice della Festa del Camminare è **Tra Terra e Cielo**, associazione toscana che ha iniziato la sua attività camminando nel giugno del 1979 con un viaggio di 9 giorni e 14 persone sulle Alpi Apuane. A piedi, raccogliendo e cucinando erbe selvatiche e cereali integrali e dormendo sotto le stelle. Ai viaggi a piedi ha ben presto aggiunto altre vacanze, al mare e in montagna, per sperimentare in un contesto di relax modelli di vita da praticare tutti i giorni. La natura, la vita sana, il buon cibo non industriale e le buone relazioni sono la base di **37 anni di esperienza** sintetizzati recentemente con tre parole: **Walk, Eat, Love** che danno nome al giornalino web dell'associazione.

Tutti i dettagli sul programma, gli eventi Fuori di Festa, gli ospiti e su come arrivare e tornare sono sul sito internet www.festadelcamminare.it

Per foto, testi e interviste con gli autori rispondi a questa email o vieni a trovarci nei giorni della Festa. **Condizioni particolari di accoglienza e ospitalità per i giornalisti.**

Giulia: 0583-356177, -82 (segreteria della Festa, segreteria@traterraecielo.it)

Maurizio: 331-9165832 (responsabile della Festa, lettera@traterraecielo.it)

Fabio, 331-6932567 (ufficio stampa della Festa, ufficiostampa@traterraecielo.it)

Ilaria: 366-8980817 (conduzione e prenotazioni Rifugio Isera, ilaria@traterraecielo.it)

Comunicato stampa 0: [Camminare è una festa](#)

Comunicato stampa 1: [Zaino, acqua, biscotti, spazzolino e un viaggio da migrante](#)

Comunicato stampa 2: [Con 6 kg sulle tracce di Bruce Chatwin](#)

Comunicato stampa 3: [Una penna per scrivere, una zappa per ricordare](#)

Comunicato stampa 4: [La vita è un viaggio da fare a piedi. Il programma](#)

Comunicato stampa 5: [Trekking e proletariato, la coppia che funziona anche nel 2016](#)

Comunicato stampa 6: [Quattro cammini per andare Fuori di Festa](#)

Comunicato stampa 7: [Autori in cammino e cantieri di narrazione, uno al giorno fino a Pasqua](#)

Comunicato stampa 8: [Tre chiavi per la felicità: Walk, Eat, Love](#)

Comunicato stampa 9: [Camminare nei Patrimoni dell'Umanità | I luoghi della Festa](#)

PROGETTO E ORGANIZZAZIONE

Tra Terra e Cielo

CON LA PARTECIPAZIONE DI

LE VIE DEI CANTI



Parco Nazionale
APPENNINO
TOSCO-EMILIANO



Orechiella - Garfagnana



CON IL PATROCINIO DI



2016 Tra Terra e Cielo. All rights reserved

Tra Terra e Cielo

Via di Chiatri 865/c

56054 Bozzano (LU)

0583-356182, -77, 331-9165832

Ricevi questa mail perché sei nel nostro database di giornalisti