

**TORNA LA MEZZA MARATONA DELLA CITTÀ DI MEDA, UN EVENTO DI SPORT E SOLIDARIETÀ PROMOSSO DA AUXOLOGICO IRCCS CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI MEDA**

*Appuntamento a sabato 7 e domenica 8 ottobre per la seconda edizione della Meda Urban Race. Due giorni di iniziative ed eventi per tutti nel segno dell’inclusività e della solidarietà.*

Milano e Meda, 26 settembre 2023 - Si corre per tanti motivi. Per stare bene con sé stessi. Per prevenire disturbi e malattie. Per questa seconda edizione della Meda Urban Race, dopo il successo dello scorso anno, si corre anche per promuovere l'inclusione, la solidarietà e i valori della vita e dei rapporti umani. Si corre tutti assieme verso un obiettivo comune: la solidarietà e l’inclusione. Torna perciò la Mezza Maratona ufficiale della città di Meda, giunta alla sua seconda edizione: il cuore dell’evento sarà la **corsa competitiva di 21 km** in programma domenica 8 ottobre e che sarà aperta anche ai membri del CIP, il Comitato Italiano Paralimpico che promuove lo sport per persone con disabilità. In programma anche altre **due gare non competitive da 5 e da 10 km**, aperte a tutti.

Nella giornata di **sabato 7 ottobre**, all’interno del villaggio “Sport e Inclusione” sono previste diverse attività sportive per bambini e ragazzi: al mattino saranno protagonisti bambini e ragazzi delle scuole elementari e medie, mentre nel pomeriggio ci sarà spazio per iniziative che coinvolgeranno studenti degli istituti superiori e adulti con un aperitivo presso il village.

L’area antistante ad Auxologico Meda in Via Pace ospiterà il villaggio “Sport e Inclusione” della Meda Urban Race aperto a tutti, che quest’anno presenta un’importante novità: al suo interno sarà allestito **The Running Lab**, il format 2023 di successo firmato Adidas con oltre 30 tappe in calendario e che in questa occasione, grazie alla collaborazione con il partner tecnico **Why Run Milano** darà la possibilità ai visitatori di acquistare e scoprire la collezione Adidas pensata per il running. The Running Lab è un villaggio dedicato ai runner, che potranno usufruire di servizi esclusivi e consigli personalizzati. Un vero e proprio laboratorio, dunque, all’interno del quale sarà possibile confrontarsi con esperti a cui richiedere suggerimenti e testare le nuove calzature del brand tedesco.

Ma non è tutto, poiché accanto all’area Adidas sarà presente un **Truck Tecnobody** dove i visitatori (non solo gli iscritti alla gara) potranno testare gli apparecchi più sofisticati del brand e, in particolare, grazie a un tapis roulant vedranno in atto l’analisi metrica della propria andatura. Analisi da cui emergeranno dati che, interpretati dai tecnici in loco, potranno essere tradotti dai coach Adidas in esercizi mirati e finalizzati all’ottimizzazione della tecnica di corsa di ogni runner.

**SPORT E INCLUSIONE**- L’inclusività è un tema portante dell’evento, veicolato dai valori insiti allo sport. La manifestazione sostiene **Avis Meda** per i servizi a favore delle persone con disabilità e coinvolge importanti **associazioni no-profit** del territorio che si dedicano alla promozione dello sport per persone con diversi tipi di disabilità.

Lo sport è anche veicolo di un altro messaggio, di cui si fa portavoce **Auxologico IRCCS**: lo sport e uno stile di vita attivo sono fondamentali per la salute e per la prevenzione di alcune patologie. Da anni e quotidianamente Auxologico si impegna per offrire ai propri pazienti servizi di elevata qualità, dalle analisi cliniche alla riabilitazione. Lo scorso anno, la prima edizione della Meda Urban Race ha costituito una delle tappe che hanno condotto all’inaugurazione a Meda del nuovo centro di riabilitazione sportiva.

Durante la gara (e nei giorni antecedente e successivo) alcuni atleti selezionati saranno monitorati con un sistema indossabile in grado di registrare l'elettrocardiogramma in maniera dinamica ed altri parametri cardiorespiratori, ottenendo così risultati importanti per lo studio dei rapporti tra sport e salute.

**Le iscrizioni alla Meda Urban Race 2023 sono aperte**:

<https://www.auxologico.it/eventi/meda-urban-race-2023>

[www.sportitude.it/meda-urban-race](http://www.sportitude.it/meda-urban-race)

**LE DICHIARAZIONI DEI PROMOTORI E DELLE FIGURE ISTITUZIONALI**

**Lara Magoni, Sottosegretario Regione Lombardia con delega Sport e Giovani:**

«Lo sport è un motore nella vita di tutti noi, alimenta il benessere, crea condivisione e rappresenta una spinta per costruire una società migliore. **Da Sottosegretario alla Presidenza con delega Sport e Giovani di Regione Lombardia sono orgogliosa che manifestazioni sportive come la Meda Urban Race contribuiscano ad accrescere il senso di comunità, grazie anche alla sensibilizzazione verso i bisogni altrui.** Lo sport racchiude in sé tanti princìpi: il rispetto, l’altruismo, il sacrificio, la soddisfazione e la sconfitta; ecco perché un week end così ricco di appuntamenti dedicati a grandi e piccini ci ricorda quanto lo sport sia di tutti e per tutti. I miei complimenti a Auxologico IRCCS, alle realtà no-profit di Meda e a tutti coloro che hanno avuto parte attiva nell’organizzazione di questa meravigliosa iniziativa, a cui auguro il miglior successo possibile. Buona Meda Urban Race a tutti».

**Luca Santambrogio, Sindaco di Meda e Presidente della Provincia di Monza e Brianza:**

«Meda è onorata di collaborare con Auxologico e di avere sul proprio territorio la seconda edizione della “Meda Urban Race”. Ci siamo lasciati lo scorso anno con la mia speranza che non fosse un evento casuale. **Ringrazio Istituito Auxologico che ha reso questo grande evento un appuntamento annuale che io definisco delle tre esse: sport, salute e solidarietà.** Due giorni, infatti, che coinvolgeranno molte realtà associative del territorio e la città dalla quale ci attendiamo una grande risposta».

**Stefania Tagliabue, Assessore allo Sport del Comune di Meda:**

«Un fiume colorato e pronto all’azione è il ricordo che ho della prima edizione, con impegno e volontà abbiamo prontamente accolto e supportato l’idea di rendere questo appuntamento una tappa fissa dello stare bene in comunità e attenzione al prossimo. **Anche quest’anno  Meda entra nel calendario ufficiale Fidal delle gare di lunga distanza: una nuova importante opportunità, per avvicinare all’atletica appassionati di tutte le età del nostro territorio e non solo**. La collaborazione le associazioni sportive, ci permette di far conoscere lo sport e i suoi valori in un week end dove, partecipando alle molteplici proposte tutti possono, fin dalla tenera età imparare a curare il proprio corpo e curarsi a vicenda. Sono sicura che tutti troveremo giovamento da questa collaborazione vincente tra Istituto Auxologico, Comune di Meda all’insegna della prevenzione, dell’assistenza e della solidarietà”. Il mio più sincero ringraziamento va alle associazioni del territorio per la disponibilità e l’attenzione per Meda».

**Mario Colombo, Presidente di Auxologico IRCCS:**

«Per Auxologico il legame con i territori dove ha le proprie sedi ospedaliere e di ricerca è importante.  **Fare una medicina vicino alle persone è tra i nostri valori ed obiettivi.  Instaurare legami con le associazioni no profit e gli enti locali fa parte della nostra tradizione, nella quale si inserisce anche la Meda Urban Race 2023**.  Un’occasione per promuovere corretti stili di vita, parlare di riabilitazione e inclusività anche nello sport…di stare insieme e sostenere le attività di Avis Meda a favore delle persone con disabilità».

**Renato Nobili, Presidente di Avis Meda:**

«Sport e solidarietà. Un’abbinata che in questa manifestazione organizzata da Auxologico si concretizza anche quest'anno. **Avis Meda ringrazia per essere come altre volte il destinatario dei fondi raccolti con la manifestazione che verranno destinati alle attività di supporto alle persone diversamente abili**».

**Pierangelo Santelli, Presidente Comitato Italiano Paralimpico CR Lombardia: «**Con grande piacere porgo i miei più sentiti auguri a tutti gli atleti che parteciperanno a questa seconda edizione della Meda Urban Race. I miei più cordiali ringraziamenti per l’impegno all’Auxologico che ha realizzato questo importante momento di promozione dello sport e della salute all’insegna del divertimento. **Sono altresì lieto che quest’anno, dopo il successo della prima edizione, la partecipazione sarà aperta agli atleti con disabilità per una grande giornata di sport e solidarietà per superare le barriere attraverso un corretto stile di vita**.Certo che tutti gli atleti sapranno regalarci momenti di sport memorabili, invio un enorme in bocca al lupo a tutti».

**Massimo Mapelli, Presidente A&C Consulting:**

**«Siamo orgogliosi di portare a Meda per il secondo anno consecutivo un grande evento che coinvolge tutta la cittadinanza e che promuove i valori di inclusione e solidarietà legati allo sport**. Ci aspettiamo una grande partecipazione e invitiamo tutti a prendere parte a questa due giorni di festa».

**PERCHÈ LA CORSA E L’ATTIVITÀFISICA SONO IMPORTANTI PER LA SALUTE: PARLANO GLI ESPERTI**

**Gianfranco Parati, Professore onorario di Medicina Cardiovascolare all’Università di Milano-Bicocca e Direttore Scientifico di Auxologico:**

***La corsa come strumento per migliorare salute e benessere***

Le evidenze dimostrano che fare attività fisica regolarmente aiuta a invecchiare bene: aumenta la resistenza dell'organismo, rallenta l'involuzione dell'apparato muscolo-scheletrico e di quello cardiovascolare, facilita la circolazione periferica e aiuta a mantenere le capacità psico-intellettuali.

Un valore particolare va dato alla corsa. Correre fa parte della nostra natura e spesso rappresenta una reazione naturale alla vita sedentaria e priva di stimoli motori che molti di noi sono costretti a fare tutti i giorni.

**Numerosi articoli scientifici hanno offerto dimostrazione di specifici benefici dell’attività fisica**: aiuta a mantenere un peso corporeo adeguato, abbassa la pressione arteriosa, diminuisce il rischio di malattie cardiache, riduce il rischio di diabete di tipo 2, riduce il rischio di alcuni tipi di cancro, aumenta la funzione e la forza muscolare, migliora la salute e la forza ossee, migliora il benessere psicologico e la salute mentale, riduce il rischio di demenza.

Correre quindi, se fatto con la dovuta preparazione e in modo proporzionato alla propria età, alle proprie condizioni di salute e al proprio grado di allenamento, va visto come una vera e proprio terapia non farmacologica. Correre va quindi fatto con buon senso e con la necessaria preparazione. Anche con i consigli del proprio medico.

Ne consegue che correre non deve diventare un altro stress, concentrati solo per raggiungere un determinato passo al chilometro o una determinata velocità. Correre deve essere un momento di attivazione dei diversi organi del nostro corpo, da effettuare – se ben preparati - con piacere (anche se con un po’ di fatica), con il risultato di un profondo rilassamento finale, con una respirazione migliorata e una pressione arteriosa più bassa.

Correre rappresenta pertanto un importante intervento non farmacologico che accompagna eventuali terapie con farmaci, e che contribuisce ad una nostra salute migliore.

Questo spiega perché un Istituto Clinico e di Ricerca, membro della comunità degli IRCCS italiani, come Auxologico abbia deciso di organizzare anche quest’anno una mezza maratona. Un evento sportivo che non solo ha uno scopo benefico e che mira a consolidare la collaborazione e la vicinanza di Auxologico IRCCS alle realtà no-profit del territorio, ma vuole anche essere uno stimolo a inserire nella nostra vita più attività fisica per una salute e per un benessere migliori.

**Daniela Lucini, Professore ordinario di Scienze dell’Esercizio Fisico e dello Sport dell’Università di Milano e Responsabile Servizio di Medicina dello Sport ed Esercizio Fisico di Auxologico Capitanio**

***Quali sono i benefici della maratona e quali gli accorgimenti da seguire?***

«Il più grande beneficio che la maratona possa garantire è l'allenamento che una persona ha dovuto seguire nel tempo per poterla fare. ovviamente poi va considerato che diverso è partecipare alla maratona di 21 Km o alla 10 km o alla 5 soprattutto se quest'ultima vien fatta camminando. Diverso infatti è l'effetto "acuto" dell’eseguire un esercizio fisico e l'effetto "cronico" cioè l'allenamento che ne consegue.  Mentre si esegue esercizio soprattutto ad intensità elevata (correndo ad esempio) il nostro apparato cardiovascolare ed osteomuscolare vanno incontro ad un grosso stress, al quale occorre essere pronti. **Man mano che ci si allena si inducono un a serie di adattamenti benefici nel nostro organismo** a livello dell’apparato cardiovascolare, respiratorio, osteomuscolare, neurovegetativo, metabolico, ecc che determinano un miglioramento dello stato di salute, una riduzione del rischio di sviluppare malattie come diabete, infarto, ipertensione, ecc ed addirittura possono contribuire a gestire queste patologie. Non vanno poi dimenticati i benefici immediati! Sia sul senso di benessere che sull’umore che sulle performance. Partecipare alla maratona, indipendentemente dai Km percorsi, ci renderà contenti, felici di essere stati insieme ad altri per fare del bene a noi stessi ed ad altre persone.

Occorre però avere degli accorgimenti che variano a seconda del nostro stato di allenamento, in generale potremmo dire:

- correre solo se si è allenati a farlo, altrimenti anche una bella camminata insieme darà soddisfazione

- non essere a digiuno e ricordarsi di bere (acqua) prima e dopo, anche durante per i percorsi lunghi. Evitare anche di mangiare troppo onde evitare problemi gastrointestinali durante la maratona.

- avere un abbigliamento (comprese le scarpe) comodo ed adatto

- se il giorno della maratona non si sta fisicamente bene (anche solo raffreddore, febbriciattola, tosse, stanchezza, ecc) meglio evitare di partecipare

- mantenere un andamento, un passo adatto al proprio livello di allenamento.

***Perché un ente sanitario e di ricerca medica come Auxologico è impegnato anche nel promuovere l'attività fisica e la medicina dello sport?***

«La risposta è semplice! Perché l’attività fisica fa bene! **Non esiste al mondo un farmaco o un intervento in grado di garantire tutti i benefici sia immediati (benessere) che futuri (riduzione del rischio e/o gestione di moltissime malattie croniche come infarto, ipertensione, diabete, depressione, tumori, ecc) come l’attività fisica**. D’altro canto va ricordato che l’esercizio è come un farmaco! Occorre la giusta modalità (tipo) di esercizio per l’obiettivo che si vuole raggiungere ed alla giusta dose (fatica da fare, durata e frequenza dell’esercizio). Oggi come oggi si parla di “prescrizione“ dell’esercizio fisico che viene fatta proprio da un medico esperto in questo settore. Non dimentichiamo poi che l’esercizio fisico, specie se svolto ad elevata intensità (fatica) come accade nello sport e nell’agonismo, può anche essere pericoloso. Ecco quindi che una valutazione medica è importante, addirittura obbligatoria per legge nel caso di atleti. Chi meglio di un ente sanitario e di ricerca biomedica come Auxologico può occuparsi di questo? L’attività fica è uno strumento di benessere/prevenzione e terapia e quindi parte degli strumenti utilizzati sempre di più in ambito medico. Non dimentichiamo poi l’importanza della ricerca in questo ambito: capire sempre meglio i meccanismi responsabili degli effetti benefici della attività fisica, definire i programmi più adatti per aiutare/motivare le persone ad inserire l’attività fisica tra le proprie abitudini, capire gli adattamenti a cui gli atleti vanno incontro al fine di garantire loro di ottenere massime performance sportive in sicurezza, sono esempi di obiettivi di ricerca in Auxologico in questo settore».

**Antonio Robecchi Majnardi, Responsabile Medico di Auxologico Meda Riabilitazione**

***L'impegno di Auxologico nell'ambito della medicina sportiva è sempre più pronunciato: quali sono i punti di forza di Auxologico Meda Riabilitazione di cui è responsabile?***

«Il progetto di Meda Riabilitazione è molto ambizioso! Abbiamo raccolto alcune delle specificità di Auxologico, quelle che, per caratteristica intrinseca di disciplina, considerano la persona e la performance della persona nel suo insieme: Riabilitazione, Medicina dello Sport, Disturbi dell'alimentazione e della nutrizione. In uno scenario mondiale dominato sempre più da sedentarietà, obesità, patologie croniche e con una crescente domanda di prevenzione e benessere attraverso l'esercizio, l'Auxologico ha scommesso sulla nostra capacità di insegnare comportamenti virtuosi».

***Quali sono i benefici della corsae dell'attività fisica in generale promossi da Auxologico con questa grande manifestazione?***

«La persona che si relaziona con l'ambiente è funzione e performance: cosa c'è di più entusiasmante, atavico, semplice e immediato della corsa? **La corsa è lo sport "naturale" per eccellenza** e la maratona è il simbolo (anche attraverso il suo significato storico classico, che il nome stesso ci ricorda) dell'impegno umano al limite massimo della sopravvivenza del singolo e per l'interesse di tutti: Filippide morì al termine dei 40km che separano la piana di Maratona da Atene; doveva e voleva portare la notizia della vittoria (era il 490 a.C.). Il movimento, l'esercizio fisico, lo sport sono strumenti di manutenzione della nostra complessa macchina corpo: il movimento è possibile per l'integrazione tra informazione sensitiva (dov'è la mia gamba?) e motoria ("accendiamo" il quadricipite!), la programmazione del gesto, la motivazione, il buon funzionamento cardiologico e respiratorio, etc. Possiamo e vogliamo riportare l'attenzione su questa complessità».

***Da medico-fisiatra quali consigli può dare a chi si approccia alla corsa?***

«Il mio consiglio, soprattutto per chi è sedentario e decide di utilizzare la corsa come primo strumento per allontanarsi dalla poltrona, è di non dare troppo per scontato il fatto di "saper correre". È vero che ciascuno di noi da bambino e in gioventù ha corso: ma dopo anni trascorsi magari seduti (a studiare o a lavorare al terminale) oppure svolgendo compiti motori ripetitivi la muscolatura si è adattata a quella postura ovvero specializzata in quella attività. Iniziare a correre (così come iniziare qualsiasi attività motoria nuova) va un po' pensato e costruito con l'aiuto dei tecnici per evitare di farsi male e per potersi godere l'attività sportiva con la serenità e il piacere che può darci. La prevenzione passa dalle competenze specialistiche dei nostri medici - fisiatri, medici dello sport, cardiologi, nutrizionisti, neurologi, psicologi ecc - e dei nostri tecnici - fisioterapisti, neuropsicologi, dietisti, infermieri ecc - per personalizzare il percorso di abbandono della sedentarietà e di avvio di una vita più attiva e gratificante».

**Per ulteriori info:**

**Ufficio Stampa Auxologico IRCCS**

Pierangelo Garzia

tel. 0261911.2896 - cell. 335.5696120

[garzia@auxologico.it](mailto:garzia@auxologico.it)

**Heritage House Reputation Architects**

Ufficio Stampa Auxologico IRCCS

Mariella Piccinni

M +39 338.6692966

E [mariella.piccinni@heritage-house.eu](mailto:mariella.piccinni@heritage-house.eu)

**GET-S COMMUNICATION**

Daniela Condello

[daniela@get-s.it](mailto:daniela@get-s.it)

340 3567574