

## Camminare aiuta. Parola di libri

*In biblioteca cento volumi per promuovere l'attività fisica*



Un gruppo di persone che pratica il nordic walking

**TRENTO.** Da Stephen King a Bruce Chatwin, da Enrico Brizzi a Paolo Rumiz. Un centinaio di libri, in mostra da ieri alla Biblioteca comunale di via Roma (dal 14 giugno in prestito), per ricordare che camminare fa bene. Un percorso bibliografico, presentato ieri dall'assessore alle biblioteche Renato Tomasi, promosso dal Comune insieme all'Azienda sanitaria per promuovere l'attività fisica con strade diverse dall'approccio medico. «Per essere fisicamente attivi non serve andare in palestra o praticare sport agonistici - ha detto il dottor Alberto Betta - basta camminare di buon pas-

so per almeno mezz'ora al giorno cinque giorni in settimana. Camminare, o usare la bicicletta al posto dell'auto, è una scelta di salute molto importante».

Ecco allora il valore di libri che parlano - in forme e stili diversi - della cultura del camminare, dai saggi ai diari di viaggio, dai racconti di avventure alla narrativa, alle guide sulla salute. Nonostante in Trentino la popolazione sia più attiva di altre regioni italiane, più della metà dei residenti tra i 18 e i 69 anni non si muove abbastanza, circa il 13% è completamente sedentario e il 43% è solo parzialmente attivo.

