

## Proteggi il tuo cuore allenandolo, prevenzione a Monte Compatria



L'ingresso del nosocomio del comune di Monte Compatri ai Castelli Romani



Proteggi il tuo cuore, allenandolo. Partirà sabato 2 aprile, fino alla fine di maggio, il progetto del San Raffaele di Monte Compatri per contrastare l'invecchiamento attivo e proteggere dalle patologie cardiovascolari.

Anche questa seconda edizione sarà realizzata in collaborazione con i ricercatori del Policlinico di Tor Vergata e con l'amministrazione comunale. L'obiettivo è quello di tutelare la popolazione residente, nata prima del 1936. Coinvolgendo così i più anziani in un programma che comprende elettrocardiogramma, doppler, esami del sangue e attività fisica. Tutto completamente gratuito.

Il traguardo, secondo gli esperti, sarà una maggiore tonicità muscolare e una migliore flessibilità articolare, attraverso gli appuntamenti fissi del sabato e della domenica presso la struttura di via San Silvestro 67. Prenotazioni dal lunedì al venerdì al numero 06/52252566.

Un'attività di analisi e studio che porterà, in un secondo momento, a un allenamento personalizzato, sotto l'occhio dei fisioterapisti dell'università Tor Vergata.

“Torna, per il secondo anno consecutivo e dopo il successo del 2015, l'appuntamento con la prevenzione – spiega il sindaco Marco De Carolis –. Prendersi cura del proprio corpo significa aiutarsi a vivere meglio. E permette di risparmiare sui costi del servizio sanitario nazionale”.

[Read More](#)