

---

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Humanitas Mater Domini, talk e station bike per sensibilizzare sulla prevenzione cardiovascolare

Francesca Bianchi · Sunday, October 1st, 2023

In occasione della **giornata mondiale del cuore**, tenutasi venerdì 29 settembre, Humanitas Mater Domini e Humanitas Medical Care hanno organizzato 5 giorni (dal 26 al 30 settembre) dedicati alla **salute del cuore** e all'importanza della **prevenzione di malattie cardiovascolari**.

In particolare, Humanitas Mater Domini di **Castellanza**, nella giornata di oggi (sabato 30 settembre) ha realizzato una **station bike** all'ingresso dell'edificio 3 dove tutti hanno potuto gustare una **spremuta d'arancia ottenuta pedalando** su una bicicletta. L'utilizzo della bicicletta attivava infatti un generatore che creava energia per far funzionare gli spremiagrumi e quindi, una volta finito di pedalare, si poteva gustare la spremuta d'arancia "self made". «Abbiamo pensato di portare queste bike – ha spiegato il cardiologo **Mauro Borchini** – per promuovere l'**esercizio fisico** e far ottenere loro una spremuta d'arancia per ricordarsi che fare sport fa bene e, se **unito ad un'alimentazione corretta** (simboleggiata in questo caso dalla spremuta), può fare ancora meglio».



Non solo una station bike, nella stessa mattinata la sede Humanitas di Castellanza ha organizzato anche un talk dal titolo “**Sport e Alimentazione: un toccasana per il cuore**” dove **Mauro Borchini**, cardiologo del Cardio Center di Humanitas Mater Domini e specialista di Humanitas Medical Care, ed **Elisabetta Macorsini**, biologa e nutrizionista all’interno dell’ospedale e del centro medico di Arese, hanno spiegato ai circa **60 presenti** come lo sport praticato con costanza unito ad una corretta alimentazione siano fondamentali per ridurre fattori di rischio cardiovascolare e permettano di mantenere livelli adeguati di colesterolo e pressione arteriosa. «**Leggete sempre le etichette** dei prodotti che comprate. – ha detto la nutrizionista Macorsini – È importante quello che si va a scegliere quando si fa la spesa». Seguire una corretta alimentazione è utile sia per prevenire malattie cardiovascolari sia per il benessere generale della persona.

This entry was posted on Sunday, October 1st, 2023 at 9:42 am and is filed under [Eventi](#), [Salute](#), [Sport](#) You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.