

Comunicato stampa

## **IN COMIECO VINCONO LE DONNE: PODIO TUTTO FEMMINILE PER LA GARA “DARSI UNA MOSSA”**

**Dopo oltre 14.000.000 di passi, 9.600 minuti in bicicletta,  
3.900 vasche a nuoto si è conclusa la sfida tra i dipendenti di Comieco,  
il consorzio nazionale per il recupero e riciclo di carta e cartone:  
un mese a sfidarsi a suon di “passi” per promuovere uno stile di vita sano.**

4 luglio 2014 – Ha un volto interamente femminile il podio della gara per “darsi una mossa” in Comieco: la prima classificata ha vinto con 699.747 passi, la seconda si è aggiudicata la medaglia d’argento con 624.806 passi, la terza ha raggiunto il terzo gradino del podio con 614.038 passi.

In tutti e tre i casi, si registra una media giornaliera superiore ai 20.000 passi, il doppio di quanto raccomandato dagli esperti come soglia minima di movimento per mantenersi sani.

Considerando che 10.000 passi corrispondono mediamente a 6.500/7.000 metri, la vincitrice ha in pratica percorso, in un mese, quasi 500 chilometri.

I contapassi di cui erano dotati i 43 iscritti (dipendenti, dirigenti e amministratori) hanno registrato in totale oltre 14.000.000 passi, pari a circa 9.800 chilometri in totale (363 al giorno): come andare su e giù per l’Italia (dal comune più a nord fino a quello più a sud e ritorno) per 6 volte.

A questi si sono aggiunti 3.900 vasche a nuoto e 9.600 minuti in bicicletta: è stato un giugno intenso e il Consorzio si augura sia solo l’inizio di un cambio di stile di vita per tutti.

I dipendenti hanno raccolto con entusiasmo la sfida lanciata e si sono impegnati con costanza. I miglioramenti sono stati continui: è aumentata l’attività fisica complessiva semplicemente rinunciando all’auto, ai mezzi pubblici o all’ascensore e intensificando, per chi già comunque le praticava, le attività sportive.

Il premio per la prima classificata è un **weekend per due persone**; al secondo ed al terzo classificato, invece, verrà offerta una **cena per due persone**.

Comieco, dove l’attività per garantire il riciclo di carta e cartone non si ferma mai, è sempre attento a scelte rispettose dell’ambiente e di una vita sana e ha proposto questa gara per promuovere una maggiore attività fisica tra i dipendenti e trarne beneficio a lungo termine, anche sul luogo di lavoro.

Praticare sport fa bene alla salute e stimola il buonumore perché riduce lo stress. Stare in forma incide anche nelle performance sul posto di lavoro: il 78% dei dipendenti italiani rende meglio in ufficio quando compie esercizio fisico o pratica sport regolarmente.

*Comieco (www.comieco.org) è il Consorzio Nazionale Recupero e Riciclo degli Imballaggi a base Cellulosica, nato nel 1985 dalla volontà di un gruppo di aziende del settore cartario interessate a promuovere il concetto di “imballaggio ecologico”. La finalità principale del Consorzio è il raggiungimento, attraverso una incisiva politica di prevenzione e di sviluppo della raccolta differenziata, dell’obiettivo di riciclo dei rifiuti di imballaggi cellulosici previsto dalla normativa europea (direttiva 2004/12/CE che ha integrato e modificato la direttiva 94/62/CE). Comieco è tra i fondatori del neo-costituito Consiglio nazionale della green economy, formato da 53 organizzazioni di imprese, nato a febbraio 2013 per dare impulso allo sviluppo dell’economia verde in Italia.*