

PROGETTO

RiNASCITA

*«Camminare
è la miglior medicina
per l'uomo»*



Con il patrocinio della



*«Camminare
è la miglior medicina
per l'uomo»*

Ippocrate (460-377 circa a.C.),
considerato il padre della medicina,
sosteneva che **«Se fossimo in grado
di fornire a ciascuno la giusta dose
di nutrimento ed esercizio fisico,
né in difetto né in eccesso,
avremmo trovato la strada
per la salute»**.

La salute vien camminando

Parlare di camminare e di salute riporta immediatamente il pensiero al grande balzo che la società occidentale, quella dei cosiddetti paesi più evoluti, ha avuto con lo sviluppo della motorizzazione di massa, evoluzione tecnologica che ha stravolto stili di vita millenari e portato l'uomo verso uno dei più pericolosi fattori di rischio per la propria salute: il sedentarismo. I dati sono impressionanti se si pensa che essi sono in continuo incremento, e la diminuzione dei chilometri percorsi a piedi da ogni persona nell'arco di un anno diviene sempre più preoccupante. La rivista di scienza e medicina "Nature Medicine" se ne occupava già una decina di anni orsono evidenziando che ogni persona aveva mediamente diminuito di oltre il 20% il numero di chilometri percorsi a piedi in un anno.

Siccome poi non vi è mai fine al peggio si deve registrare che ad essere maggiormente toccati ed influenzati da questo stile di vita sono i giovani, ragazzi e bambini, che registrano un calo del 27% nella fascia di età tra i 5 e gli 10 anni salendo ancora di un punto per i giovani dagli 11 ai 15 anni.

Camminare, ed ancor più camminare in modo sportivo e dinamico, ossia ad un passo più svelto del normale, è la prima arma a disposizione di tutti per sconfiggere o combattere il sedentarismo. È l'elemento determinante per prevenire, come ci dice la scienza, molte malattie metaboliche e croniche, vincere l'obesità e contrastare le malattie cardio-circolatorie, l'osteoporosi, il diabete (quello detto di tipo II o non insulino dipendente), ma anche la depressione e diverse forme di cancro.

Ian Roberts, curatore del citato editoriale di "Nature Medicine", puntava già allora la sua attenzione sul fatto che negli ultimi 30 anni si è verificato un raddoppio delle fratture dell'anca nelle donne, registrando di conseguenza che nello stesso periodo la riduzione del camminare nelle donne tra i 30 e i 59 anni è stato del 21%. Un caso? Una conseguenza diretta?



Oggi, a dieci anni da queste osservazioni, possiamo dire che l'allarme ha raggiunto livelli molto elevati e il mondo scientifico sta fortemente indicando in un ritorno ad una maggior motricità e a forme di attività fisica continuative lo strumento di prevenzione primaria e secondaria per un numero sempre più evidente di patologie.

Camminare, è l'attività fisica "più gettonata", quella maggiormente presa in considerazione da medici e studiosi proprio perché la più proponibile e praticabile da grandi numeri di persone. Camminare speditamente rappresenta l'attività dinamica ed aerobica che coinvolge grosse masse muscolari scheletriche e presenta numerosi benefici con minimi effetti avversi, per questo si impone come il riferimento vero per l'attività fisica rivolta al mantenimento o il miglioramento della propria salute.

Nel cammino i muscoli delle gambe, del tronco e dell'addome sono rinforzati e la flessibilità delle articolazioni viene preservata. La postura e la coordinazione sono incrementate. I benefici non sono quindi solo di natura metabolica, ma anche evidenti negli aspetti di coordinazione e di mantenimento della tonicità muscolare, aspetti non secondari sia nei bambini che negli anziani. Per chi si avvicina al cammino quale attività di riferimento per la prevenzione salutistica è buona regola generale pensare ad un graduale passaggio da un passo lento, o regolare, fino ad una camminata veloce, di tipo dinamico e sportivo (con una velocità superiore ai 6 km/h) da protrarsi per 30 minuti o più, con cadenza di almeno 3-4 volte a settimana.

Una ricetta piuttosto semplice, che andrebbe completata dall'acquisizione di uno stile di vita attivo capace di ribaltare nella quotidianità l'esercizio organizzato e sopra descritto nella sua forma di base.

Ciò a significare che i grandi vantaggi per la salute ed il benessere personale non derivano solo ed unicamente dalla mezzora o l'ora di attività fisica inserita nella propria vita, ma da un vero e proprio cambiamento di stile di vita indirizzato ad una forma attiva presente in ogni momento della giornata: recarsi al lavoro a piedi, fare le scale evitando l'ascensore o la scala mobile, uscire per appuntamenti di lavoro o le spese giornaliere andando a piedi, andare a scuola a piedi.

Così si darà continuità, con un modo di vivere attivo che risulterà stimolato dalla scelta di essere divenuti dei camminatori sportivi, all'esercizio organizzato e costante svolto sotto forma di cammino sportivo.



IN CAMMINO *verso la salute*

Lo stato di emergenza dovuto alla diffusione mondiale dell'infezione da coronavirus SARS-CoV-2 ha avuto un **impatto rilevante sulla salute psico-fisica e sociale** delle persone.

Per molti la paura di ammalarsi e le restrizioni imposte per ridurre la diffusione del virus hanno determinato cambiamenti nella routine quotidiana e negli stili di vita, caratterizzati da conseguenze negative per la salute: scarsa attività fisica, sedentarietà, alimentazione non sana, fumo e aumento del consumo di alcol.

Il protrarsi della pandemia ha poi forzatamente **modificato le relazioni sociali** determinando scoraggiamento e demotivazione.

Alcuni **gruppi di popolazione vulnerabili** hanno subito un maggior impatto dei vissuti negativi legati alla pandemia, anche rispetto agli stili di vita, in particolare:

- gli **ADOLESCENTI**, che hanno vissuto con particolare fatica la perdita di socializzazione (DAD, limitazioni agli sport individuali e di squadra, restrizioni per le occasioni di incontro, ecc.)
- le **PERSONE CON PATOLOGIE CRONICHE**, che hanno manifestato difficoltà a seguire percorsi di cura o riabilitazione, con aumento della sedentarietà e dell'inattività fisica;
- gli **ANZIANI**, che da un lato hanno pagato il costo maggiore in termini di vite, dall'altro hanno particolarmente risentito dell'isolamento, non solo per la riduzione o l'assenza di contatti con la famiglia, ma anche per la perdita delle occasioni di (partecipazione ad attività di gruppo, frequentazione dei centri per anziani).

Trascorsi ormai due anni dall'inizio della pandemia, **è tempo di rimettersi in movimento per recuperare il tempo perso!**

10 DEI MOLTI BENEFICI

che ne scaturiscono per le diverse forme di prevenzione delle patologie che definiamo "attività sensibili", ossia che traggono evidenti benefici dal movimento.

1 PERDIAMO PESO E SIAMO PIÙ IN FORMA

Camminare è certamente un freno ai chili di troppo. Il cammino veloce è quindi un ottimo alleato per chi vuole perdere peso e dimagrire, con il vantaggio che si tratta di un'attività praticabile da tutti con un po' di buona volontà. Mantiene inoltre un buon tono muscolare e migliora la qualità respiratoria.

2 PREVIENE LE MALATTIE SOCIALI DEL NOSTRO TEMPO

Le malattie Croniche Non Trasmissibili (come il diabete, le malattie circolatorie, respiratorie e il tumore) sono al giorno d'oggi le principali cause di cattiva salute nelle persone. Esse sono molto influenzate dalla mancanza di movimento e da un aumento di peso. Camminare con regolarità aiuta a contrastarle.

3 MANTIENE SANO IL CUORE

L'OMS indica che la mancanza di movimento è causa di circa il 30% delle morti collegate a sistema cardiocircolatorio e vascolare. Camminare in maniera dinamica fa bene al cuore e offre importanti benefici per un buon funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio. Allena il cuore attraverso un buon lavoro mai eccessivo che ne migliora la funzionalità.

4 MENO RISCHI DI TUMORE CAMMINANDO

Recenti studi evidenziano come l'esercizio fisico, in particolare di tipo aerobico, quindi camminare, sia correlato alla diminuzione della possibilità di ammalarsi di vari tipi di cancro. I tumori della mammella e del colon (ma non i soli) sono quelli più indagati e che risultano trarre grandi benefici preventivi dalla pratica di esercizio fisico e di cammino dinamico.

5 AUMENTA LE DIFESE IMMUNITARIE

Uno studio su oltre mille uomini e donne ha concluso che camminare rinforza le difese del nostro sistema immunitario allontanando l'influenza e i malanni di stagione e non solo. Chi si è dedicato al cammino per una ventina di minuti (almeno cinque giorni alla settimana) è stato provato che ha avuto il 43% in meno di giornate di malattia durante l'anno rispetto a quelli che si esercitavano una volta alla settimana o meno.



6 RESPIRIAMO MEGLIO

Il cammino sportivo migliora la potenza dei muscoli respiratori facilitando il rapporto perfusione/ventilazione negli alveoli polmonari. La miglior circolazione di ossigeno induce anche un generale aumento del lavoro muscolare.

7 PIÙ ALLEGRI E SERENI

Anche le malattie del sistema nervoso trovano beneficio dall'utilizzo del cammino quale forma di esercizio fisico. Depressione, ansia, irritabilità, stress, stati di malessere comuni nelle società moderne necessitano di trovare il miglior equilibrio psico-fisico. Per questo motivo è di forte sollievo la pratica del cammino, un esercizio di facile pratica ed aggregativo.

8 COLESTEROLO SOTTO CONTROLLO

I grassi circolanti nel sangue (dette dislipidemie) sono pericolosi per la salute ed in particolare per l'arteriosclerosi, malattia delle arterie che può portare all'infarto miocardico, ictus cerebrale e malattie delle arterie degli arti inferiori. La camminata vigorosa riduce questi rischi contribuendo tra l'altro a regolare il rapporto tra colesterolo HDL e LDL.

9 VIA STANCHEZZA E OSTEOPOROSI

La stanchezza si vince muovendosi e ridonando vigore ai muscoli. Per questo camminare è importante e ancor di più con la corretta postura. Camminare molto, soprattutto in giovane età, aiuta a mantenere alto il livello del calcio osseo causa dell'osteoporosi.

10 EFFICACE ANCHE A COMBATTERE LA SOLITUDINE

In modo particolare negli ultimi anni, a causa del mutare della vita sociale, si è evidenziato il tema della lotta alla solitudine. La formula dei gruppi di cammino o simili si dimostra molto utile nel contrasto di questo fenomeno, non solo per gli evidenti vantaggi salutistici, anche per permettere una maggiore socializzazione.

COME AGIRE?

5 passi verso la salute

1 PASSA PIÙ TEMPO ALL'APERTO E A CONTATTO CON LA NATURA

Il contatto con la natura riduce i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress. Passando regolarmente del tempo in mezzo al verde, l'incidenza di diabete e mortalità per malattie cardiovascolari si riduce, la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca si abbassano e il sistema immunitario funziona meglio.

2 FAI ATTIVITÀ FISICA... PERCHÉ MUOVERSI FA BENE ALLA SALUTE

Ricorda che...

Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi!

Poco è meglio che niente: anche con quantità di attività fisica minime (es. 60 minuti a settimana) gli adulti sedentari ottengono benefici per la salute

I benefici cominciano non appena si inizia a essere più attivi.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) indica l'attività fisica come fattore chiave per il raggiungimento di alcuni obiettivi di salute: riduzione del 25% della mortalità precoce per tutte le patologie.

L'inattività fisica è la causa principale di circa:

- il 21-25% dei tumori della mammella e del colon;
- il 27% dei casi di diabete;
- il 30% delle malattie cardiache ischemiche.

Livelli di attività fisica regolari e adeguati:

- aumentano il benessere muscolare e cardiorespiratorio;
- migliorano la salute ossea e funzionale;
- riducono il rischio di ipertensione, malattie cardiache coronariche, ictus, diabete, tumore della mammella e del colon e depressione;
- riducono il rischio di cadute e di fratture dell'anca o delle vertebre;
- sono fondamentali per l'equilibrio energetico e il controllo del peso.

PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA



(Fonte: Istituto Superiore di Sanità)

I LIVELLI DI ATTIVITÀ FISICA RACCOMANDATI DALL'OMS PER DIVERSE FASCE DI ETÀ

5 - 17anni

Attività MODERATA



60
Minuti

OGNI GIORNO

Ogni ulteriore incremento comporta un beneficio aggiuntivo

Attività INTENSA



3 VOLTE
A SETTIMANA

Per migliorare la forza muscolare e l'elasticità

18 - 64 anni

Attività MODERATA



150
Minuti

oppure
(o combinazioni equivalenti delle due)

in sessioni di 10
Minuti consecutivi

rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana

A SETTIMANA

Attività INTENSA



75
Minuti

oltre 64 anni

18 - 64 anni

Attività MODERATA



150
Minuti

oppure
(o combinazioni equivalenti delle due)

in sessioni di 10
Minuti consecutivi

rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana

A SETTIMANA

Attività INTENSA



75
Minuti



Esercizio per l'equilibrio almeno 3 volte la settimana, per prevenire le cadute

IL MENO POSSIBILE



IL PIU' POSSIBILE



Ogni settimana prova ad aumentare il livello della tua attività fisica.

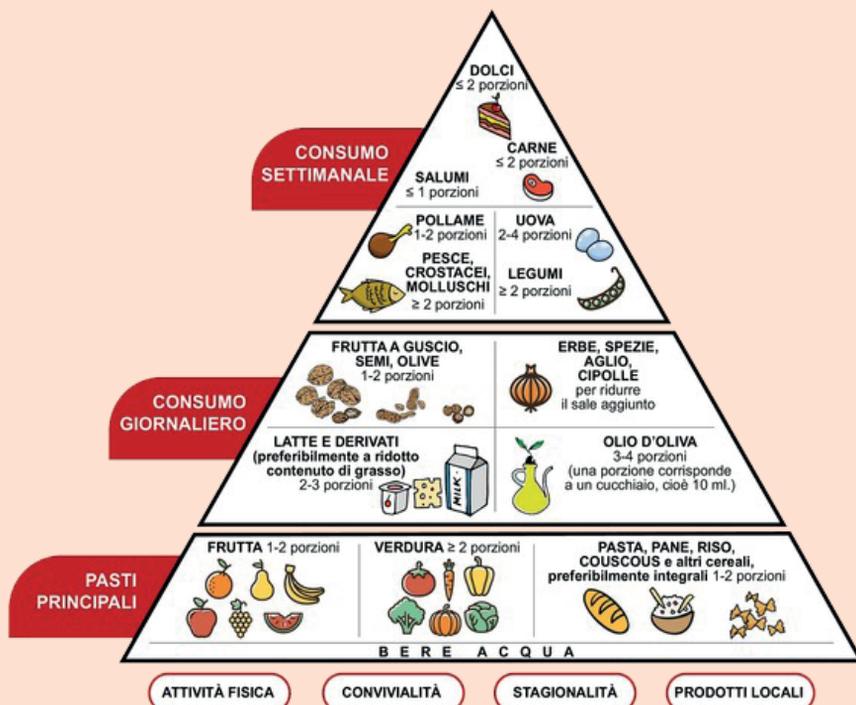
Per avere ulteriori benefici per la salute gli adulti dovrebbero aumentare la loro attività fisica aerobica di intensità moderata a 300 minuti per settimana, o impegnarsi in 150 minuti per settimana di attività fisica aerobica di intensità vigorosa.

(Fonte: www.salute.gov)

3 SCEGLI UNA ALIMENTAZIONE SANA... SEGUI LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La piramide alimentare dispone, dalla base verso l'apice, gli alimenti da consumare con frequenza decrescente nella settimana (in basso i più salutari, in alto quelli con cui è bene non esagerare) e una serie di raccomandazioni nutrizionali valide per la popolazione adulta.

PIRAMIDE ALIMENTARE



(Fonte: www.fondazioneveronesi.it)



Inoltre:

- varia spesso le tue scelte a tavola, alternando quantità adeguate di alimenti appartenenti ai diversi gruppi (cereali, carne, pesce e uova, frutta e ortaggi, latte e derivati, grassi da condimento);
- consuma vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura;
- limita i cibi ad elevato contenuto calorico (alimenti ricchi di zuccheri o grassi) ed evita le bevande zuccherate;
- evita le carni conservate; limita il consumo di carni rosse e di alimenti ad elevato contenuto di sale;
- consuma prevalentemente cibi freschi e di stagione, quasi sempre di provenienza locale (es. frutta di stagione, verdure appena colte);
- utilizza l'olio extravergine di oliva come principale fonte di grassi;
- consuma quotidianamente latte e derivati, ma in quantità limitate;
- consuma pesce, carne bianca, uova: qualche volta a settimana;
- mangia dolci ricchi di zuccheri o di grassi saturi solo poche volte a settimana;
- bevi almeno 1,5 l di acqua al giorno;
- la sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te (rispettare le norme igieniche, evitare consumo di prodotti di origine animale crudi o poco cotti).

4 EVITA IL FUMO

Il tabacco è la principale causa di malattie e decessi prevenibili a livello mondiale. Il tabacco è anche la prima causa di cancro.

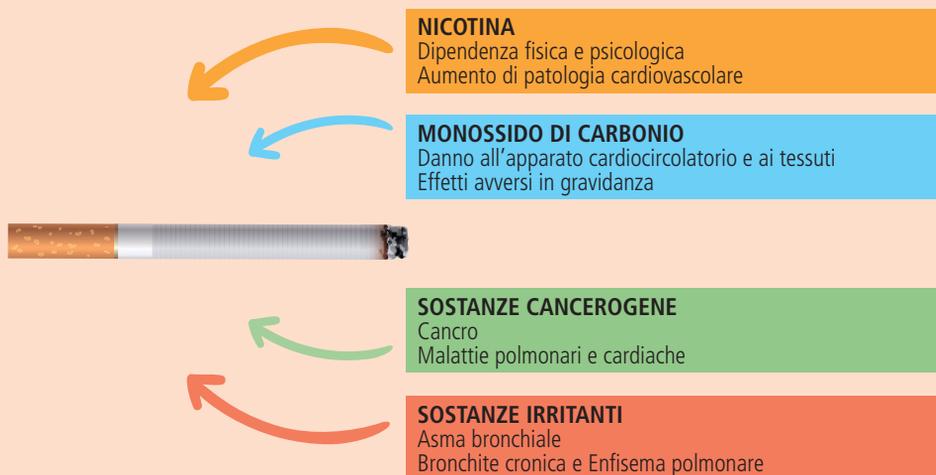
Ogni anno, il consumo di tabacco provoca circa 6 milioni di decessi e danni economici per oltre 500 miliardi di dollari in tutto il mondo.

La sigaretta contiene circa 4 mila sostanze chimiche, di cui 400 sono tossiche e almeno altre 400 sono notoriamente cancerogene.

Se fumi... smetti subito! I benefici sono immediati.

Ti spieghiamo perchè:

COSA CONTIENE UNA SIGARETTA E I PRINCIPALI DANNI



(Fonte: Istituto Superiore di Sanità)

BENEFICI PER LA SALUTE A BREVE E LUNGO TERMINE DOPO AVER SMESSO DI FUMARE



(Riprodotta da: American Cancer Society, Inc. www.cancer.org)

10 CONSIGLI UTILI PER SMETTERE

- 1 Decidi il giorno** in cui vuoi smettere di fumare e impegnati a non fumare per almeno 24 ore! Rinnova questa decisione ogni giorno per altre 24 ore.
- 2 Getta le sigarette**, accendini e posacenere.
- 3 Bevi molta acqua**, anche sotto forma di tè o tisane senza zucchero; la nicotina viene eliminata con le urine e bere molto equivale a una veloce disintossicazione. È consigliato bere anche prima dei pasti per favorire il senso di sazietà.
- 4 Evita le situazioni che ti possono indurre a fumare**: riduci i caffè, evita l'alcol, non frequentare ambienti e persone che fumano.
- 5** Ricorda che i **disturbi legati alla mancanza di sigarette**, come ad esempio il nervosismo, il senso di vuoto, l'insicurezza e il senso di fame, **durano poche settimane** ed eventualmente sono trattabili.
- 6** Nei primi giorni di astinenza **cerca di fare le cose che ti piacciono**, premiati ogni giorno che non hai fumato. Pensa quanto risparmi ogni giorno e programma qualcosa di bello.
- 7** Porta con te qualcosa che possa colmare la mancanza delle sigarette come ad esempio **caramelle e chewing-gum** senza zucchero e analoghi.
- 8** Presta **attenzione alle piccole differenze nella tua quotidianità**: percepirai meglio sapori, odori e profumi, inoltre vestiti, mani e alito non puzzeranno più di fumo!
- 9** **Potenzia attività fisica e sport**, aiuta a scaricare la tensione, eliminare sostanze tossiche e controllare il peso.
- 10** **Cerca l'aiuto e il sostegno dei familiari e dei colleghi**. Informali della decisione presa e chiedi la loro collaborazione.

Se ti serve un aiuto per smettere di fumare, rivolgiti ai CENTRI ANTIFUMO dell'ASL (www.aslcn1.it - area Dipendenze). I Centri Antifumo si occupano di contrastare il tabagismo, offrendo supporto medico e psicologico.



5 MODERA IL CONSUMO DI ALCOLICI

L'alcol, al contrario di quanto si ritiene comunemente, non è nutriente (come lo sono ad esempio le proteine, i carboidrati o i grassi alimentari) e il suo abuso è tossico per l'organismo e le sue funzioni. L'alcol può provocare danno diretto alle cellule di molti organi tra cui fegato e sistema nervoso centrale, con una capacità di indurre dipendenza superiore alle sostanze o droghe illegali più conosciute, inoltre può essere un fattore determinante per atteggiamenti o comportamenti violenti anche all'interno della famiglia e può interagire con molti farmaci (è particolarmente pericoloso se associato a sedativi, tranquillanti, ansiolitici e ipnotici).

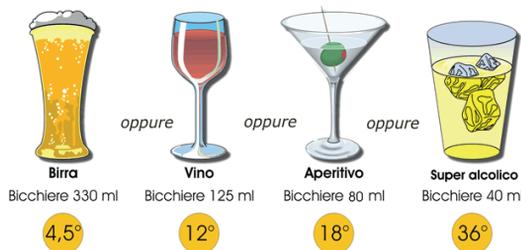
NON ESISTE UN CONSUMO DI ALCOL SICURO E RACCOMANDABILE.

Può essere però definito **consumo a basso rischio** se entro il limite massimo di (da consumarsi durante i pasti):

- 2 unità alcoliche (*) al giorno per l'uomo di età compresa tra i 18 e i 65 anni;
- 1 sola unità alcolica per le donne e per le persone con più di 65 anni.

(*) **L'UNITÀ ALCOLICA (U.A.)** è pari a 12 grammi di alcol puro, che corrispondono alla quantità di alcol contenuta in:

- un bicchiere (125 ml) di vino di media gradazione (12°);
- una lattina (330 ml) di birra di media gradazione (4,5°);
- un bicchierino (40 ml) di superalcolico a 40°.



= 12 GRAMMI DI ALCOL

IN CAMMINO *verso la sostenibilità*

Tra i temi di maggior centralità in questo periodo c'è certamente quello della sostenibilità: da quella ambientale, a quella economica, a quella legata alla mobilità ecc... La sostenibilità ambientale, la mobilità sostenibile all'interno delle città e la visione green del futuro urbano, volendo semplificare e sintetizzare, hanno come fulcro l'utilizzo di mezzi di trasporto non inquinanti o a basso impatto ed il cammino, spesso mezzo più veloce per muoversi nelle realtà congestionate dal traffico. Vi è un aspetto che preoccupa molto l'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.) e i vari decisori politici: **il futuro delle aree urbane.**

La popolazione mondiale si concentra sempre più nelle città come sottolinea uno studio dell'O.M.S. che evidenzia come l'aumento della concentrazione urbana della popolazione nel mondo è in vertiginosa crescita.

Se solo 30 anni fa 4 persone su 10 vivevano in centri urbani, nel 2050 questa proporzione arriverà a 7 su 10 secondo le proiezioni dell'OMS.

Tale realtà, che vedrà una forte concentrazione urbana, unitamente al fatto che le persone ultra sessantenni aumenteranno fino a rappresentare quasi un quarto della popolazione, rappresenta un rischio elevatissimo per la salute se non si penseranno "nuove città", dove le opportunità di movimento crescono e offrono ai cittadini luoghi per svolgere una vita più attiva.

In Italia la situazione è un po' migliore, ma i dati ci indicano comunque che nelle 14 città metropolitane si addensa ormai una popolazione di oltre 21 milioni di abitanti, in un contesto che occupa appena il 15,4% della superficie del Paese.

È quindi comprensibile come la preoccupazione aumenti di fronte alle molte questioni che scaturiscono dall'analisi di questi temi.



Quale futuro avrà il nostro pianeta? Saremo in grado di garantire i giusti livelli di salute ai cittadini sempre più concentrati nelle aree urbane? Avremo città e territori adeguati a permettere alle persone il necessario utilizzo di esercizio fisico? Saremo in grado di controllare l'inquinamento atmosferico e migliorare la mobilità in città per renderla più sostenibile?

Una delle risposte possibili é quella di far crescere il livello dell'attività fisica dei cittadini. Avere città capaci di offrire più opportunità, luoghi e aree dove poter svolgere esercizio fisico. Porre in evidenza nelle scelte politiche la sostenibilità degli spostamenti in città e della mobilità pedonale o leggera. Essere attenti al fenomeno dell'invecchiamento della popolazione e all'inclusione sociale.

Se non si porranno le giuste attenzioni a risolvere situazioni che spingono ad un inquinamento maggiore e concentrato avremo una crescente disparità di sostenibilità tra le aree urbane e quelle rurali.

Il progetto "Rinascita" non poteva non tenere conto di questi fattori messi in evidenza anche dalla pandemia che ha sottolineato la maggiore necessità ed attenzione verso il movimento, fattori che preoccupano anche in realtà relativamente piccole come l'area saluzzese.

Proporre nuove iniziative di mobilità e di esercizio fisico alle persone rappresenta un punto di rafforzamento dell'utilizzo di stili di vita che nel tempo sono stati sollecitati da diverse attività che hanno reso sempre più frequentate le aree pedonali e pedonabili della città, questo non può però essere considerato un punto di arrivo.

Il futuro sostenibile del nostro territorio passa anche attraverso piccole cose come può essere il progetto "Rinascita". Semi che aiutano ad essere consapevoli dell'importanza di tutelare la città, l'ambiente che ci circonda e la salute di tutti.

Le buone pratiche vanno aidate ad essere adottate affinché divengano quotidiana abitudine e vi sia nei cittadini e in chi li governa una cultura sempre maggiore verso la cura del territorio e il futuro delle generazioni che verranno.



[The main body of the page is obscured by a large, solid teal rectangle.]

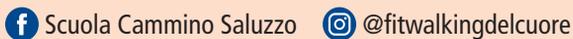


S.PRE.S.A.L. - Promozione della Salute
spresal@aslcn1.it



**Scuola del Cammino
Fitwalking Italia**

A.s.d. Scuola del Cammino Fitwalking Italia
tel./ WhatsApp 338 6151466
info@scuolacamminosaluzzo.it



Con il sostegno della

FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO DI SALUZZO