

AgriCampus del Cammino® delle Colline Torinesi

Strada Sabena, 78 - Pecetto Torinese (TO) presso AgricooPecetto

GIORNATA DEL BENESSERE D'AUTUNNO - SABATO 2 OTTOBRE 2021 ore 10-17

Camminare è salute!

Dott. Maurizio Gottin

Responsabile Medicina Sportiva ASL TO4

Camminare

Siamo nati per camminare. L'evoluzione ha programmato il corpo umano per il movimento: soprattutto per camminare o correre su lunghe distanze, come facevano i nostri antenati per cercare il cibo e luoghi sicuri in cui vivere. La forma, la struttura e le caratteristiche del corpo lo rendono adatto alla locomozione a piedi come modalità di movimento più naturale, spontanea ed efficiente. Camminando spostiamo gradualmente il peso del corpo dal piede più arretrato a quello più avanzato: il piede tocca il suolo prima con il tallone, poi carica il peso sul bordo esterno e infine sulla base dell'alluce (la cosiddetta "rullata" del piede). Camminare è un'attività ripetitiva che coinvolge molte parti del corpo (gambe, bacino, colonna vertebrale, spalle, braccia), ma che ci appare semplice in quanto è automatica. La camminata si può facilmente adattare a tutti variandone durata, intensità e frequenza. Oggi è ancora più importante a causa degli scarsi livelli di attività fisica della popolazione italiana (35,6% sedentari – 29,4% praticanti qualche attività fisica. ISTAT, 2020): è il modo più semplice per fare ogni giorno la nostra dose di attività fisica, necessaria per la salute. La quantità di movimento raccomandata dall'OMS, sulla base degli studi scientifici, è per gli adulti e gli anziani:

- **150 minuti alla settimana di attività aerobiche di moderata intensità** o 75 minuti di elevata intensità o combinazioni equivalenti di entrambe;
- **esercizi per la forza** che coinvolgano i principali gruppi muscolari vanno inoltre svolti almeno **2 volte alla settimana**.

Sono di intensità moderata le attività che richiedono uno sforzo che va da 3 a 6 volte quello dello stato di riposo (per es. andare in bicicletta, camminare svelti, nuotare liberamente, fare attività dinamiche in palestra). Camminare ad andatura normale è un movimento molto efficiente, che consuma poca energia. Per aumentare l'intensità bisogna aumentare la velocità, fare salite, trasportare pesi, camminare su sentieri o con tecniche sportive (fitwalking, nordic walking).

Nordic Walking

E' una tecnica di camminata veloce che usa dei bastoncini per aumentare la spinta. E' nato in Finlandia, dove nel 1997 fu definita la sua tecnica sul modello dello sci di fondo (fu chiamato scherzosamente "sci di fondo senza neve") e vennero prodotti i

primi bastoncini appositi, lunghi e dotati di un lacciolo all'impugnatura. Nel 2000 fu fondata la prima associazione internazionale di nordic walking, che nel giro di circa 10 anni si diffuse in più di 40 Stati, praticato da 10 milioni di persone. Sfrutta il lavoro di gran parte dei muscoli del corpo (circa 90%), risultando un esercizio valido e sicuro da praticare all'aperto su sentieri, strade sterrate, prati, parchi. E' facile da imparare, si può fare quasi ovunque e in tutte le stagioni, aiuta l'equilibrio e riduce il carico su schiena e gambe grazie all'uso dei bastoncini. L'intensità dello sforzo è facilmente graduabile e viene ben tollerata. Numerose ricerche scientifiche ne hanno studiato la validità sia in persone sane (è più intenso della camminata senza bastoncini ed è più sicuro della corsa o della bicicletta), sia come attività fisica in persone affette da malattie croniche (cardiovascolari, respiratorie, neurologiche, metaboliche, tumori). La tecnica si impara con corsi di 3 - 4 lezioni e si basa su: corretta postura, adeguamento del passo, coordinamento con le braccia e spinta con i bastoncini. Si può praticare individualmente, o in gruppo presso associazioni sportive o campus del cammino. E' un ottimo esercizio per mantenersi in forma (livello **benessere**, per svago o riabilitazione), ma anche per fare attività fisica intensa (livello **fitness**, per allenamento) o sport (livello **sport**, molto veloce con salite, discese, corse e salti).

Promozione del Nordic Walking per la salute

Nel 2011 la Medicina Sportiva dell'ASL TO4 ha avviato una collaborazione con la ASD Nordic Walking Andrate per la diffusione del nordic walking come forma di attività fisica per la salute. E' stato aperto ad Ivrea il primo **Campus del cammino**, una *location* stabile in cui poter praticare il nordic walking per tutto l'anno, in giorni ed orari stabiliti, con la guida di istruttori qualificati ed il prestito dell'attrezzatura. Negli anni seguenti il modello del campus è stato replicato a Rivarolo e a Carmagnola. Nell'ASL TO4 ai campus sono stati affiancati corsi di nordic walking, organizzati su richiesta di Comuni e Associazioni o per categorie particolari di persone; ogni anno 200 – 300 persone hanno frequentato i campus e i corsi. Nel 2013 si è svolto a Ivrea un convegno medico dedicato al nordic walking, in cui oltre 100 congressisti hanno fruito di lezioni di nordic walking e hanno fatto un percorso in città camminando con i bastoncini. La nostra attività di nordic walking è stata poi oggetto di pubblicazioni e presentazioni a convegni scientifici nazionali e internazionali. Il nordic walking è stato riconosciuto come strumento di promozione dell'attività fisica per la salute dal Piano Regionale di Prevenzione della Regione Piemonte, nell'ambito dei gruppi di cammino (*Vademecum: i gruppi di cammino in Piemonte. DORS, luglio 2020*), nonché dalle raccomandazioni sull'attività fisica del Ministero della Salute (*Linee di indirizzo sull'attività fisica. Ministero della salute. Direzione Generale Prevenzione sanitaria, 2019 – 2021*). Dopo la sospensione causata dalla pandemia da SARS-CoV-2, tutte le attività di nordic walking sono riprese con un protocollo di sicurezza per la prevenzione del contagio da coronavirus.