



# A Valle Mosso il sentiero della salute



COMUNE DI  
**VALLE  
MOSSO**



Azienda Sanitaria  
Locale di Biella

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

**Come in tanti comuni del Biellese, anche a Valle Mosso è stato realizzato un percorso di circa 800 metri per stimolare i cittadini, in particolare i più sedentari, a praticare l'attività fisica attraverso il cammino.**



**SABATO 3 GIUGNO 2017, ore 17,00**  
**Presentazione del percorso di Salute in Cammino**  
alla Pro Loco di Crocemosso, in occasione della Festa della Pizza

**GIOVEDÌ 8 GIUGNO 2017, ore 18,30**  
**Inaugurazione del percorso di Salute in Cammino**  
con partenza dalla Pro Loco di Crocemosso, con la presenza  
del dott. Giuseppe Graziola che illustrerà caratteristiche e modalità di pratica.

*L'Amministrazione Comunale invita tutti cittadini a partecipare, con l'intento di stimolare le persone, individualmente o a gruppi, a praticare periodicamente questa salutare attività.*



- Comuni promotori:**
- BIELLA
  - CANDELO
  - COSSATO
  - LESSONA
  - VIGLIANO BIELLESE
- Comuni in adesione:**

- BENNA
- BIOGLIO
- BORRIANA
- CALLABIANA
- CAMANDONA
- CAVAGLIA
- CERRIONE
- DORZANO
- GAGLIANICO
- MAGNANO
- MASSAZZA
- MOSSO
- PETTINENGO
- PIATTO
- QUAREGNA
- RONCO BIELLESE
- ROPPOLO
- SANDIGLIANO
- TERNENGO
- TOLLENGO
- TRIVERO
- VALDENGO
- VALLE MOSSO
- VILLANOVA
- VERONE
- VIVERONE

# il Biellese territorio virtuoso di salute pubblica

Il progetto "Salute in Cammino, decimila passi per stare bene" proposto dal Dipartimento di Prevenzione dell'ASL di Biella, in collaborazione con enti e associazioni a livello regionale, sta avendo una favorevolissima accoglienza in tutto il territorio.

Dopo la realizzazione dei percorsi della *Scuola di Cammino* nei comuni di Biella, Candelo, Cossato, Lessona e Vigliano Biellese, molte altre amministrazioni stanno aderendo a questo progetto di salute pubblica considerato di alto valore sociale, orientato al benessere individuale e a contrastare la sedentarietà in modo semplice ed economico.

La condizione nel territorio biellese del progetto sta generando una serie di *sinergie positive* e molti comuni stanno realizzando sistemi e reti di percorsi, talvolta interconnessi tra di loro o collegati tramite gli itinerari e i cammini già esistenti.

Questa situazione ha l'ambizioso obiettivo di proporre il Biellese, nel suo insieme, come *esempio di territorio virtuoso*, primo in Italia a seguire in modo condiviso le indicazioni dell'OMS e ad applicare le direttive programmatiche della Carta di Toronto, protocollo globale orientato all'attività fisica.

E' importante segnalare che il progetto non ha ricadute solo in termini di salute pubblica ma anche come *risparmio collettivo* (meno medicine, meno visite ambulatoriali, meno km in auto e meno inquinamento), oltre a produrre *effetti positivi di economia turistica* legata ai luoghi interessati.



1: Sisp Biella; 2: Re.PES ASL Biella; 3: Direttore Medicina dello Sport ASL Biella; 4: Arpa Piemonte/Asl Biella; 5 Medicina dello Sport ASL Biella; 6: Direttore S.C. Sisp Biella; 7: Direttore Dipartimento Prevenzione.

## **"SALUTE IN CAMMINO, 10.000 MILA PASSI PER STAR BENE" DECLINAZIONE NELLA REALTÀ BIELLESE DI PERCORSI DI CAMMINO URBANO ED EXTRAURBANO LIBERAMENTE FRUIBILI DAI CITTADINI**

**Introduzione e metodi:** Il Dipartimento di Prevenzione dell'ASLBI, si è reso promotore di un progetto per contrastare la sedentarietà attraverso un'alleanza tra Enti (ASLBI, Arpa Piemonte), Associazioni (CAI Piemonte) e Amministrazioni locali (Città di Biella, Candelo, Cossato e Comuni di Lessona e Vigliano Biellese), che hanno ridisegnato parte del loro territorio per aderire al progetto che ha portato alla realizzazione di percorsi di camminata segnalati e sicuri, urbani ed extraurbani, senza particolari difficoltà tecniche, liberamente fruibili dai cittadini, anche diversamente abili e sedentari, per fare attraverso il cammino all'aria aperta attività fisica. L'attività fisica giornaliera è riassunta dall'immagine del Bruco Millepiedi, logo del progetto, che percorre, per star bene, diecimila passi al giorno con una andatura che gli permette di "parlare con l'amico che gli cammina accanto, ma non di cantare".

**Risultati:** I Comuni partecipanti hanno individuato e attrezzato con cartellonistica più percorsi adatti al cammino ad intensità moderata. In ogni Comune un percorso è stato individuato come "la Scuola del Cammino". Su questo tratto lungo circa un chilometro, in giorni che saranno calendarizzati e resi noti alla popolazione, con la guida di esperti, si avrà la possibilità di apprendere la tecnica di camminata, la postura corretta, l'equilibrio, la corretta respirazione, la coordinazione e il ritmo.

**Conclusioni:** Il seminario di presentazione ha evidenziato il valore individuale e sociale del progetto stimolando l'interesse di altre Amministrazioni ad aderire per contrastare, in modo semplice ed economico la sedentarietà e promuovere l'esercizio fisico, modulando sulle capacità individuali, ma anche per migliorare la cultura della sicurezza stradale e favorire la creazione di percorsi urbani ed extraurbani da dedicare all'utenza debole.

# Cinque percorsi da diecimila passi

Il Comune aderisce al progetto dell'Asl Bi finalizzato a promuovere la cultura del benessere negli spazi urbani. Previsto il coinvolgimento delle scuole

## CANDELO

Il progetto "10.000 passi" che l'Asl di Biella ha proposto ai Comuni ha trovato la piena condivisione dell'assessore candelese Giuseppe Lacchia. «Era uno degli argomenti con cui ci siamo presentati agli elettori candelesì in campagna elettorale: realizzare una viabilità compatibile, che tutela il pedone e l'utenza debole ma anche il traffico veicolare, con vantaggi per la salute dei cittadini, abbattendo l'inquinamento atmosferico ed acustico». Ed è anche l'obiettivo del progetto "Candelo città vivibile nel verde", una città dove il pedone possa disporre di propri spazi lungo la viabilità cittadina in sicurezza: «Per questo ho proposto dissuasori, traffico limitato, gestione della velo-

identificare all'interno di ogni cerchio magari un personaggio di un fumetto, sportivo o storico che lo caratterizzi». Il prossimo ban-

do per il potenziamento ed il rifacimento dell'illuminazione elettrica conterrà delle clausele che tengano conto anche dell'illumina-

zione di questi percorsi, ma servirà una segnaletica mirata. «Secondo le indicazioni dell'Asl - spiega Lacchia - l'idea è quella di avere

una cartellonistica che sia uguale per tutti i Comuni aderenti». Il progetto sarà pronto per la primavera.

● Sante Tregnago

## ECCO DOVE PASSERANNO

### Anelli nel cuore della città, da parcheggio a parcheggio

#### CANDELO

I cinque percorsi candelesì corrispondono ai cinque cerchi olimpici, simbolo e bandiera del Comitato Internazionale Olimpico. Ad ogni cerchio corrisponde un colore e di conseguenza un continente: colore blu per l'Oceania, nero per l'Africa, rosso per le Americhe, verde per l'Europa e giallo per l'Asia.

Il primo percorso o cerchio parte dal campo sportivo via Santa Maria, si prosegue per le vie XXV Aprile, corso san Lorenzo Dei Campi sino al parcheggio del campo sportivo.

Il secondo percorso parte dal nuovo Largo dei Polesani, poi si va verso corso San Lorenzo, le vie Fiume, Pavese, Bianco, San Sebastiano, TV Novembre, Del Carmine, San Lorenzo e ritorno al parcheggio.

Il terzo percorso inizia dal parcheggio davanti al bar Viana poi si prosegue sulle vie, Cimterio, Viana, San Pietro, Trento, Alpini, Santa Croce, Ferrero, Cerventi, piazza Castello, Mazzini Malignati, San Sebastiano, la salita dell'ex mercato che porta davanti al bar Viana.

Il quarto percorso inizia dal par-

cheggio di San Pietro dove c'è il bocciodromo, poi si va verso le vie San Francesco, Viana, Pietro Micca, Messidoro, Monte Cammino, Pietro Micca, Santa Croce, Cerventi, largo Alpini, Trento, e ritorno a san Pietro.

Il quinto percorso parte dal parcheggio di Santa Maria Maggiore, poi prosegue su via Castellengo Bianco, De Bais, Malignati, Mazzini, piazza Castello, Di Lizza, passeggiata Alpini, piazza Castello, Mazzini, Roma e ritorno al punto di partenza.

## CANDELO

Attraverso Facebook, la manifestazione "Il Borgo di Babbo Natale, che si svolgerà al Ricetto dal 29 novembre, sta conquistando tantissimi consensi. «In un singolo post quasi 350.000 visualizzazioni, 2.000 "mi piace" e più di 3.600 condivisioni», affermano gli organizzatori.

Si tratta di uno dei mercatini più suggestivi d'Italia, un intero percorso per adulti e bambini tra luci, giochi, mostre, laboratori. Co-

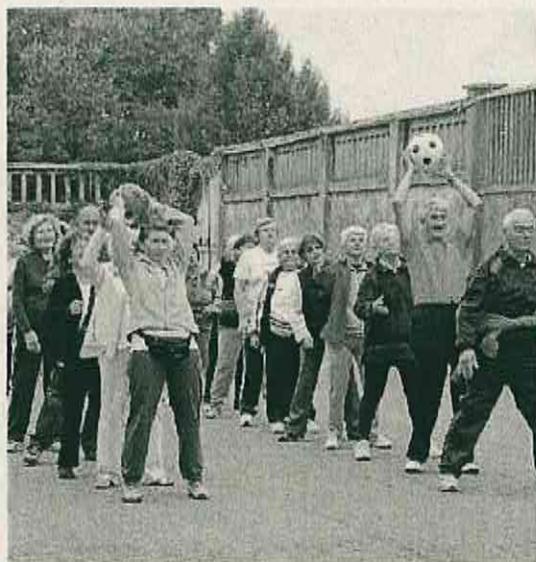
## Mercatino:

### successo

### sui social



CORRADO MICHELETTI



Runner allo stadio di Biella; in alto la partenza di una gara e i «gruppi di cammino» per anziani



Peso:61%

**1 MESE DI ABBONAMENTO DIGITALE  
+2 BIGLIETTI TORINO / SASSUOLO  
IN POLTRONCINE GRANATA**



Cerca di rubare 10 euro in generi alimentari all'iper: denunciata per tentato ...

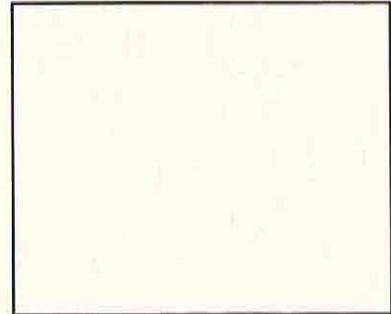
Donna di Crevacuore ferita in modo grave nell'incidente d'auto a ...

Comas visita il museo Lancia e si prepara al rush finale

Una serata sotto il cielo d'agosto a caccia di stelle cadenti e desideri

Forni: "A Biella quattro anni indimenticabili"

## “Diecimila passi”, una scuola di salute: in sei Comuni tracciati segnalati e interconnessi



LEGGI ANCHE

25/05/2017



Riscoprire i sentieri e tenersi in forma grazie alle camminate

27/06/2017



Sul lungolago il cammino del benessere

14/06/2016



Corretti stili di vita spiegati dai medici

FRANCESCA FOSSATI  
BIELLA

PUBBLICATO IL 10/08/2017

A poco più di un anno dall'avvio del progetto «Salute in cammino» promosso dall'Asl sono sempre più numerosi i Comuni che scelgono di creare sul proprio territorio percorsi ad hoc segnalati con appositi cartelli e studiati per favorire la camminata all'aria aperta. Tracciati a volte interconnessi tra loro o collegati tramite gli itinerari e i cammini storico-devozionali già esistenti. Questa situazione sta ponendo le basi per la definizione del Biellese, nel suo insieme, come esempio di territorio virtuoso, primo in Italia a seguire in modo condiviso le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) e ad applicare le direttive programmatiche della Carta di Toronto, protocollo globale orientato all'attività fisica.

### Promozione

«È vero che nei paesi esistono già sentieri e percorsi, ma il progetto "Salute in cammino" aggiunge una valenza sanitaria» afferma Giuseppe Graziola, responsabile della Medicina dello sport dell'Asl che ha curato il progetto insieme a Maurizio Bacchi, referente per la promozione della salute dell'Asl. All'interno dei percorsi, collocati in luoghi facilmente accessibili, c'è un tratto lungo un chilometro definito «scuola di cammino» per imparare a tenere il ritmo giusto a seconda del proprio fisico. Una semplice passeggiata, seppur utile, non è in grado di far «guadagnare salute» perché solo l'attività fisica moderata o intensa

praticata («come se si stesse perdendo l'autobus», dice Graziola) almeno 150 minuti alla settimana, o circa 30 minuti al giorno per fare i diecimila passi quotidiani, serve a questo scopo. Nel tratto di «scuola di cammino» ogni 250 metri c'è una tabella con i tempi di percorrenza e le sensazioni provate: «In base al tempo impiegato per percorrere quella distanza e alla capacità di parlare o di cantare mentre si cammina ognuno può capire quale sia il passo ideale da tenere - spiega Graziola -. Se, ad esempio, camminando si riesce a cantare significa che l'andatura è troppo lenta, bisogna accelerare; se si deve ridurre il tono di voce è moderata; se non si riesce a parlare significa che l'attività è intensa».

**Elenco**

I Comuni che per primi hanno realizzato i percorsi della salute sono Biella, Candelo, Cossato, Lessona e Vigliano. In tanti li usano. L'ultimo inaugurato è quello di Callabiana, ma altre amministrazioni stanno progettando il proprio, come Mosso, Bioglio, Quaregna, Sandigliano, Magnano.



Alcuni diritti riservati.



SCOPRI LA STAMPA TUTTODIGITALE E ABBONATI

**LA STAMPA CON TE DOVE E QUANDO VUOI**

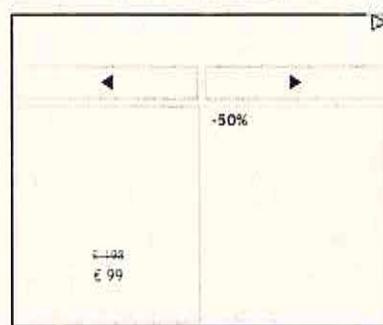
E-mail

Password

ABBONATI

ACCEDI

+ Recupera password



**TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE**

10/08/2017 (Sponsor)  
**Kena Facile. Esiste un modo per parlare e navigare a meno di 2€ al mese.**

10/03/2017  
**È il tatuaggio "3D" che sembra vero: la fenice muove le ali sulla schiena**

15/11/2016 ANSA  
**Morta Yu Xu la prima top gun cinese, "donne deboli, lavoro non adatto"**

16/06/2016  
**Un ombrello ti può salvare la vita: anziana signora evita così la morte**

22/09/2016  
**Le 25 foto più spettacolari di National Geographic**

10/08/2017 (Sponsor)  
**Lingua in 14 giorni. Scoperto il segreto dell'apprendimento rapido delle lingue!**

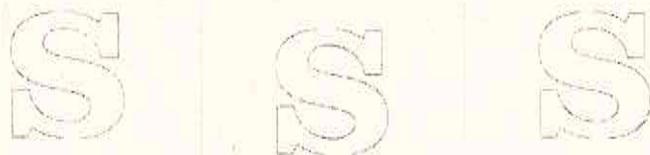
21/04/2016  
**La rabbia della madre alla condanna del carabiniere**

28/07/2016  
**Simulano in 4 contemporaneamente: l'arbitro li espelle e la squadra perde**

10/08/2017 (Sponsor)  
**Snella in 3 settimane. Ha scoperto come smaltire il grasso senza diete.**

Raccomandati da

HOME



**Il progetto** In 18 Comuni i percorsi benessere e i "Gruppi di cammino" guidati dall'Asl

## Le palestre all'aperto "Diecimila passi" per ritrovare la salute

### IL CASO

**T**renta «palestre della salute» all'aria aperta. Libere a tutti e gratuite. E l'obiettivo che conta di raggiungere, entro la fine dell'anno, l'Asl di Biella con il progetto «Salute in cammino, 10 mila passi per stare bene». L'iniziativa si sta diffondendo sul territorio a macchia di leopardo: alle attuali 18 amministrazioni già partite con le loro «scuole di cammino» si stanno per aggiungere i comuni di Sandigliano, Ponderano, Borriana, Strona, Giffenga, Castelletto e Villa del Bosco.

#### Valore sociale

Sono sempre più numerosi i comuni del Biellese che scel-

gono di promuovere la creazione sul proprio territorio di percorsi ad hoc, studiati per favorire la camminata all'aria aperta. Gli ultimi a essere stati inaugurati sono a Benna e Strona, ma presto si aggiungeranno nuovi percorsi giudicati di alto valore sociale, oltre che ritenuti importanti in quanto progetto di salute pubblica orientato a contrastare, in modo semplice ed economico, la sedentarietà e a favorire l'esercizio fisico.

La condivisione nel territorio biellese del progetto sta generando una serie di collaborazioni positive e molti comuni stanno realizzando sistemi e reti di percorsi, talvolta interconnessi tra loro o collegati tramite gli itinerari e i cammini storico-devozionali

già esistenti. Proprio questa situazione ha gettato le basi

per fare del Biellese, nel suo insieme, un esempio di territorio virtuoso, primo in Italia a seguire in modo condiviso le indicazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) e ad applicare le direttive programmatiche della Carta di Toronto, protocollo globale dedicato a promuovere l'attività fisica.

#### Medicina

Quest'ultima è da considerarsi a tutti gli effetti una medicina, utilissima per tutte le patologie croniche più diffuse: diabete, ipertensione, obesità, tumori. Ma come tutte le medicine va assunta in dosi e tempi giusti.

Oggi è facile vedere molte persone camminare da sole o in compagnia lungo le strade o nei giardini, ma spesso il cammino da loro praticato, pur essendo comunque utile, non è in grado di far «guadagnare salute», dal momento che solo l'attività fisica moderata o intensa praticata almeno 150 minuti la settimana serve a questo scopo. Oltre al progetto dei «10 mila passi» in città esiste un'altra iniziativa vincente e che nel tempo ha raggiunto tetti massimi anche di un centinaio di partecipanti: si tratta dei «gruppi di cammino», inizialmente proposti dall'Asl e oggi autogestiti con una serie di attività aperte a tutti. S. ZAV. —

© BY NC ND ALDA/AN GRIFFINGENATI

**Il Biellese modello  
di territorio virtuoso  
«L'attività fisica  
fa vivere meglio»**



Peso: 61%

## GIUSEPPE GRAZIOLA medico specialista “Cresce la voglia di sport a livello non agonistico”

### COLLOQUIO

Sul territorio «c'è una chiara volontà tra le persone di fare più attività fisica». E' quanto sostiene Giuseppe Graziola, responsabile della Medicina dello sport dell'Asl di Biella. Ma con alcune eccezioni rispetto al passato. «Chi decide di fare sport a livello agonistico oggi preferisce attività nelle quali il livello psicofisico è molto più impegnativo rispetto alle distanze tradizionali. Si moltiplicano atleti da ultra trail e prove estreme». Ma al contempo c'è una fetta consistente della popolazione «che si sta sganciando dall'idea della pratica sportiva finalizzata alle gare - spiega il medico -, con un'attenzione mag-

giore al problema della sedentarietà». La strada imboccata sembra essere quella giusta, le campagne di sensibilizzazione sul tema paiono funzionare: «Ci sono esempi pratici che lo confermano - prosegue Graziola -: prendiamo ad esempio la recente StraCossato, l'adesione presenta numeri significativi. Sono spunti interessanti ed emerge l'immagine di un territorio attento. Anche se occorre fare molto di più». I recenti progetti promossi dalla stessa Asl, come le scuole di cammino, hanno l'obiettivo di diffondere l'importanza di una costante attività fisica in tutta la popolazione: «Il futuro della medicina dello sport è quello di sensibilizzare tutti su questa buona pratica, fon-

damentale sia a livello curativo sia preventivo». Secondo Graziola a livello di rilasci di certificati medici di idoneità alla pratica sportiva «non ci sono stati picchi eclatanti, ma cresce il numero di pazienti che si rivolgono al medico per consigli sul come guadagnare in salute grazie a un corretto stile di vita». Il responsabile della Medicina sportiva dell'Asl invita tutti i cittadini a consultare i propri medici: «Con la dovuta attenzione e dopo aver parlato con il proprio medico di fiducia tutti dovrebbero testare le proprie capacità e trovare il giusto livello personale di attività fisica. Se fatto correttamente, questo può comportare ricadute non solo in termini di salute pubblica, ma anche

come risparmio collettivo, ad esempio con un consumo inferiore di medicine e un minor numero di visite ambulatoriali». s. ZAV. —



Giuseppe Graziola



Peso: 17%