

Dietro l'angolo

incursioni ed escursioni di Franco Grosso



VENERDI 17 GIUGNO 2016

BIELLA - Via L. Delleani, 29
Tel. 015.405557
Fax 015.8490800

FERRAMENTA LUCHETTA

SALUTE IN CAMMINO

Quei 10MILA PASSI che possono diventare l'elisir di lunga vita

Da qualche giorno, su alcune strade di Biella, Candelo, Vigliano, Cossato e Lessona sono comparsi dei cartelli dove appare in bella vista uno strano animaletto, stilizzato e colorato. E' il Bruco Millepiedi, simbolo del progetto "Salute in Cammino, diecimila passi per stare bene", voluto dall'ASL di Biella e partecipato dai principali comuni dell'area.

L'obiettivo del progetto è molto semplice: quello di stimolare le persone, in particolare i più sedentari di ogni età, a praticare l'attività fisica con continuità, allo scopo di migliorare la propria salute. E l'attività suggerita, in quanto facile, naturale ed economica, è il cammino.

Camminare fa molto bene

Lo dicono tutti: dall'Organizzazione Mondiale della Sanità ai medici di base. Muoversi a piedi migliora innanzitutto il tono dell'umore, in quanto il corpo rilascia sostanze capaci di rimuovere stress e ansie. Ma è naturalmente la salute a guadagnarci di più. Il cammino fatto con una intensità corretta e con la dovuta continuità produce effetti benefici per il cuore, riduce la pressione arteriosa e la glicemia, diminuisce il rischio di tumori, malattie croniche e Alzheimer. Inoltre regolarizza il colesterolo, rinforza muscoli ed ossa e aiuta moltissimo per il controllo del peso corporeo. In pratica l'attività fisica del cammino può sostituire una borsata di medicinali e questo fa bene al portafoglio privato ma anche a quello pubblico: si spenderà magari di più per un paio di scarpe sportive ma meno per medicine e visite mediche.

Puoi parlare ma non cantare...

Per uno stato di salute ottimale, l'OMS raccomanda di praticare ogni settimana almeno 150 minuti di attività fisica a intensità moderata: significa camminare a passo svelto per almeno 30 minuti al giorno (vanno bene anche tre momenti da 10 minuti) per 5 giorni alla settimana. Ma se si cammina di più, tanto meglio. E' importante camminare a passo sostenuto, ad esempio come quando vi capita di essere in ritardo andando ad un appuntamento. La velocità ottimale permette di avere fiato per conversare con un amico che vi cammina accanto, ma non di cantare. In pratica, se si ha fiato per cantare si sta andando piano e si può accelerare. Al contrario, se il respiro aumenta eccessivamente e si fa fatica a parlare con l'amico, vuol dire che si sta andando troppo in fretta e occorre rallentare.

La Scuola di Cammino

Tutti i comuni biellesi partecipanti al progetto hanno individuato diversi percorsi nel loro territorio, facili e molto adatti per praticare l'attività del cammino. Un tratto particolare di questi percorsi, lungo circa un chilometro e

I promotori

QUANDO L'UNIONE FA... LA SALUTE

L'iniziativa biellese di Salute in Cammino è una felice sinergia tra vari attori. Con il cappello della Carta di Toronto (Global Advocacy for Physical Activity) protocollo mondiale orientato al benessere individuale, sociale e sostenibile, si è attivata l'ASL, assieme ad enti, associazioni e amministrazioni locali.

Nel 2014 il CAI regionale, per iniziativa di Franco Grosso e di Enrico Bruschi, medico di Casale, aveva dato origine ad un gruppo di lavoro con la Commissione Medica del CAI Piemonte. Ai lavori aveva partecipato anche Giuseppe Graziola, nella veste di medico sportivo e rappresentante piemontese della Carta di Toronto. Nel 2015 l'ASL di Biella, con il Dipartimento di Prevenzione guidato dal dottor Maurizio Bacchi e con il coordinamento medico-scientifico di Graziola, ha dato il via al progetto "10.000 passi per stare bene" coinvolgendo le amministrazioni comunali. A questo punto si sono unite le forze e con un lavoro di gruppo durato sei mesi si è arrivati alla realizzazione dei percorsi e al convegno di presentazione che si è tenuto all'Ospedale di Biella il 26 maggio scorso.

L'ottimizzazione dei percorsi è stata fatta dalle amministrazioni comunali, mentre i contenuti della cartellonistica sono stati curati, con Graziola e Bacchi, dal dottor Giuliano Scrivano, chinesologo, dal dottor Pierluigi Perino, agronomo e da Franco Grosso per la parte comunicazionale.

segnalato a terra con il bruco millepiedi, è stato attrezzato come "scuola di cammino". Grazie ad una cartellonistica posizionata ogni 250 metri circa e con il controllo del tempo con un orologio o un cronometro, si potrà capire qual è la velocità ideale per il proprio organismo.

In questo modo, nella "scuola" si imparerà a camminare con la giusta intensità e tutti potranno portarsi... i compiti a casa, andando a camminare allo stesso modo dove si vuole.

A Biella e a Candelo

I percorsi di Salute in Cammino individuati nella città di Biella sono cinque, nella zona dello Stadio Lamarmora. Sono di varia lunghezza, senza difficoltà e toccano diverse aree verdi situate



della sede della Pro Loco, che ospita a Vigliano Biellese il punto di partenza e di arrivo della Scuola e dei percorsi di Salute in Cammino. Tre anelli diversi, di 1600, 2000 e 4000 metri percorrono i marciapiedi delle belle strade raggiungendo la base della collina.

A Cossato sono stati disegnati quattro percorsi, tre dei quali con partenza da piazza Croce Rossa (mercato coperto) più uno nella zona di Villa Berlanghino. La Scuola di Cammino corrisponde al primo tratto del Percorso Azzurro, dal mercato ai giardini pubblici.

nei pressi. Il chilometro della Scuola di Cammino è disegnato nel perimetro esterno dello stadio, con partenza dall'angolo verso la piscina Rivetti, nei pressi dell'edicola.

A Candelo sono stati previsti cinque percorsi cittadini che idealmente configurano i cerchi olimpici, mentre la Scuola di Cammino è collocata lungo la suggestiva Passeggiata degli Alpini, appena sotto le mura del Ricetto.

A Vigliano, Cossato e Lessona

E' il corso Aviliumum, nell'area della Biblioteca e

l'indubbio valore individuale e sociale del progetto "Salute in Cammino, 10.000 passi per stare bene" ha stimolato l'interesse di altre amministrazioni e istituzioni, non solo biellesi.

Alcuni comuni, come Magnano e Mosso, hanno già segnalato percorsi adatti a questa attività, nell'ambito di progetti favoriti dal GAL Montagne Biellesi. Altri, come Benna, Pettinengo, Ternengo e Ronco Biellese, hanno già mostrato attenzione per l'iniziativa.

Questo interesse ha però necessità di trovare risorse per uno sviluppo ulteriore sul territorio e per una importante informazione e promozione coordinata, al momento mancante. Il Biellese può diventare, in questo ambito, un esempio virtuoso e trasferibile, a tutto vantaggio della nostra qualità di vita e anche come promozione della nostra terra.

Altri comuni in cammino

Alcuni comuni, come Magnano e Mosso, hanno già segnalato percorsi adatti a questa attività, nell'ambito di progetti favoriti dal GAL Montagne Biellesi. Altri, come Benna, Pettinengo, Ternengo e Ronco Biellese, hanno già mostrato attenzione per l'iniziativa.

Questo interesse ha però necessità di trovare risorse per uno sviluppo ulteriore sul territorio e per una importante informazione e promozione coordinata, al momento mancante. Il Biellese può diventare, in questo ambito, un esempio virtuoso e trasferibile, a tutto vantaggio della nostra qualità di vita e anche come promozione della nostra terra.

Questo interesse ha però necessità di trovare risorse per uno sviluppo ulteriore sul territorio e per una importante informazione e promozione coordinata, al momento mancante. Il Biellese può diventare, in questo ambito, un esempio virtuoso e trasferibile, a tutto vantaggio della nostra qualità di vita e anche come promozione della nostra terra.

