

DECLINAZIONE NELLA REALTÀ BIELLESE DI PERCORSI DI CAMMINO URBANO ED EXTRAURBANO

Partners

Città di Biella
Città di Candelo
Città di Cossato
Comune di Lessona
Comune di Vigliano Biellese



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 del progetto "Salute in cammino, 10000 passi per star bene" 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, modulandolo 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.

Salute in cammino
10.000 passi per stare bene

Salute in Cammino, 10.000 passi per stare bene (come propone l'Organizzazione Mondiale della Sanità) è un progetto voluto da ASL di Biella e da importanti comuni del Biellese, ha lo scopo di stimolare le persone, in particolare i più sedentari, a praticare attività fisica e a camminare.

Camminare fa bene
migliora la qualità della vita e della salute

- riduce la pressione arteriosa,
- controlla la glicemia,
- regola il colesterolo,
- contrasta l'obesità,
- aiuta a prevenire i tumori,
- previene le malattie croniche e in particolare quelle del cuore.

Camminare è l'attività fisica più semplice e naturale (e più economica), ideale per migliorare, ad ogni età, la salute del corpo e della mente. Ma per avere un beneficio è necessario camminare con ritmo per almeno 150 min. alla settimana (100 o meno mezz'ora al giorno, ma se ne fa di più tanto meglio).

Questa scelta ti aiuta a misurare l'intensità sostenuta del tuo cammino:

Basso	meno di 100 passi
Medio	100-200 passi
Alto	più di 200 passi

Camminare fa bene alla salute e pochi di perseguitare. 1 km di cammino è di risparmio di costi sanitari e ambientali! Più azione vuol dire meno spesa sanitaria, sia personale che collettiva.

La Scuola di Cammino

Puoi imparare a camminare con l'intensità ideale nella BIELLA DI CAMMINO, il percorso BIU di circa un chilometro che gira attorno allo stadio. Si deve affrontare con passo forzato, nel campo come quando sei in ritardo ad un appuntamento. L'intensità corretta del cammino è quella che ti permette di parlare, ma non di cantare (senza fiato).

Attenzione:

- Se riesci a cantare **continua** se non riesci a parlare **fermati!**

Sei a 250 m	3'45" 4 km/ora
Sei a 500 m	3'20" 4,5 km/ora
Sei a 750 m	3'00" 5 km/ora
Sei a 1000 m	2'42" 5,5 km/ora
Sei a 1250 m	2'30" 6 km/ora

Alti fine del chilometro, scopri gli altri 6 itinerari, come velocità oraria, più adatta al tuo corpo.

Così potrai fare senza problemi tutti i percorsi di Salute in Cammino e raggiungere facilmente ogni giorno i 10.000 passi per stare bene.

Camminando sempre più avanti la velocità di passo può aumentare. Ma è importante, più che aumentare la velocità, aumentare il tempo di cammino. Con lo stesso impegno si fanno più chilometri e si hanno maggiori benefici. E dopo la Scuola di Cammino potrai portare i compiti a casa: andare a camminare dove più ti piace!

Salute in cammino
10.000 passi per stare bene

Hai fatto 1 km

Tempo	Velocità oraria
15'00"	4 km/ora
13'20"	4,5 km/ora
12'00"	5 km/ora
11'00"	5,5 km/ora
10'00"	6 km/ora

Se hai camminato secondo le indicazioni, con il passo briccato, riuscendo a parlare ma non a cantare, hai raggiunto l'intensità di cammino adatta al tuo corpo.

Così potrai fare senza problemi tutti i percorsi di Salute in Cammino e raggiungere facilmente ogni giorno i 10.000 passi per stare bene.

Camminando sempre più avanti la velocità di passo può aumentare. Ma è importante, più che aumentare la velocità, aumentare il tempo di cammino. Con lo stesso impegno si fanno più chilometri e si hanno maggiori benefici. E dopo la Scuola di Cammino potrai portare i compiti a casa: andare a camminare dove più ti piace!

Autori:

Dott.ssa Maria Gabriella Comuniello 1, Dott. Maurizio Bacchi 2, Dott. Giuseppe Graziolo 3, Dott.ssa Solangela D'Agostino 4, Dr. Giuliano Scrivano 5, Dott.ssa Nadia Agostino 6, Dott. Luca Sala 7

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