

Oggetto: Giornata mondiale dell'attività fisica: "la camminata della salute" 5 aprile 2023

Premessa

In ogni età e fase della vita, svolgere **attività fisica** con regolarità significa fare una scelta a favore della propria salute: praticata regolarmente, l'attività fisica contribuisce a mantenere e migliorare il benessere psicofisico, a ridurre i sintomi di ansia, stress, depressione e solitudine, perché può essere svolta in compagnia, migliora il sonno, aiuta a smettere di fumare. Aiuta la riduzione della pressione arteriosa e il controllo del livello di glicemia e colesterolo nel sangue, aiuta a prevenire malattie metaboliche, cardiovascolari e neoplastiche e artrosi e contribuisce a ridurre il tessuto adiposo in eccesso perché facilita il raggiungimento del bilancio energetico. Comporta benefici evidenti anche per l'apparato muscolo-scheletrico e riduce il rischio di cadute nella popolazione anziana. Contribuisce, inoltre, a gestire le principali patologie croniche non trasmissibili e quindi a migliorare la qualità della vita. (fonte: Istituto Superiore di Sanità: https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/#:~:text=Le%20evidenze%20dimostrano%20che%20fare,psico%20dintelletuali%20ne%20traggono%20giovamento.)

I dati delle sorveglianze "Okkio alla salute" e HBSC ci offrono una preoccupante rappresentazione di bambini e ragazzi, che anche sul territorio dell'ASL NO, hanno problemi di sovrappeso/obesità e stili di vita non salutari, tra i quali la sedentarietà.

Nell'ottica della promozione dell'attività fisica, **la camminata** rappresenta una delle possibili proposte per ogni fascia d'età **compresa quella dell'età scolare**.

La camminata non necessita di attrezzature particolari, ma solo di un abbigliamento comodo per passeggiare; permette però di allenare il fisico e ossigenare la mente, contrastando il rischio di sovrappeso e la sedentarietà, e offrendo ad insegnanti e ragazzi uno spazio completamente nuovo in cui inserire elementi della didattica con riscontri sorprendentemente positivi.

Per questo motivo l'ASL NO in collaborazione con il Comune di Novara (Servizio Istruzione e Polizia Locale), l'Istituto Comprensivo Bellini e le scuole paritarie del territorio propone la CAMMINATA DELLA SALUTE in occasione della **giornata mondiale dell'attività fisica** (prevista per il 6 aprile, ma che per esigenze di calendario scolastico sarà realizzata l'ultimo giorno di scuola prima delle vacanze pasquali).

Il giorno individuato è il **5 aprile 2023**

Organizzazione della giornata

Il percorso sarà organizzato con il supporto della Polizia Locale e della Croce Rossa (per la parte sanitaria).

PER IL QUARTIERE S. AGABIO

Il ritrovo per tutti è davanti alla scuola primaria Rigutini alle ore 9, 00

Le scuole primarie (Rigutini, Don Ponzetto), la scuola secondaria di primo grado (Bellini sede) e le scuole di infanzia private (Asilo Ricca e Infanzia Regina Pacis) si ritroveranno davanti alla scuola Rigutini per iniziare insieme la camminata.

Le scuole primarie e secondarie si dirigeranno verso il Parco del Terdoppio dove saranno proposte alcune attività motorie a cura degli insegnanti (es. mini percorso, salto corda, campana, ministaffetta, ecc.), mentre per le scuole di infanzia private il tragitto si interromperà presso la scuola infanzia Sulas,

dove incontreranno i bambini della scuola di infanzia Sulas, per partecipare alle attività di gioco organizzate dalle insegnanti della scuola.

Al termine delle attività al Parco del Terdoppio, tutti gli alunni e studenti torneranno verso il giardino della scuola infanzia Sulas per la condivisione di uno spuntino salutare a base di frutta, offerta dal Comune di Novara. per poi **rientrare nelle proprie sedi alle ore 11,30.**

PER LE SCUOLE DI PERNATE (primaria Coppino, secondaria di primo grado Bellini distaccamento e asilo infantile di Pernate)

Gli alunni delle scuole primaria e secondaria si ritroveranno alle ore 9,00 per una passeggiata nei dintorni della scuola (circa 30 minuti) per poi dirigersi verso il Parco della Mora e partecipare ai giochi/attività organizzati dai docenti del plesso con lo spuntino di frutta conclusivo. Gli alunni della scuola dell'infanzia partiranno invece dalla scuola di via dei Tigli per arrivare intorno alle ore 9:45 al Parco della Mora per svolgere dei giochi all'aria aperta come campana, percorsi e salto con la corda con tutti gli altri alunni della primaria e secondaria.

In caso di pioggia le esperienze di attività motoria potranno essere sviluppate singolarmente nelle varie scuole usufruendo di spazi dedicati (palestra, cortile, ecc.) per sottolineare e condividere l'obiettivo della giornata a favore del movimento.

Si auspica che tale evento possa rappresentare uno stimolo per pensare di inserire regolarmente la camminata tra le attività didattiche, come insegnano sia l'esperienza anglosassone che quella piemontese attraverso il progetto "Un miglio al giorno" (consultabile al link https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=4946): una semplice camminata di 10/15 minuti che ha una ricaduta positiva dimostrata sulla salute e sulle attività didattiche.

Il referente del progetto

Dott.ssa Patrizia Grossi

Dirigente Medico

area Nutrizione SIAN - ASL NO