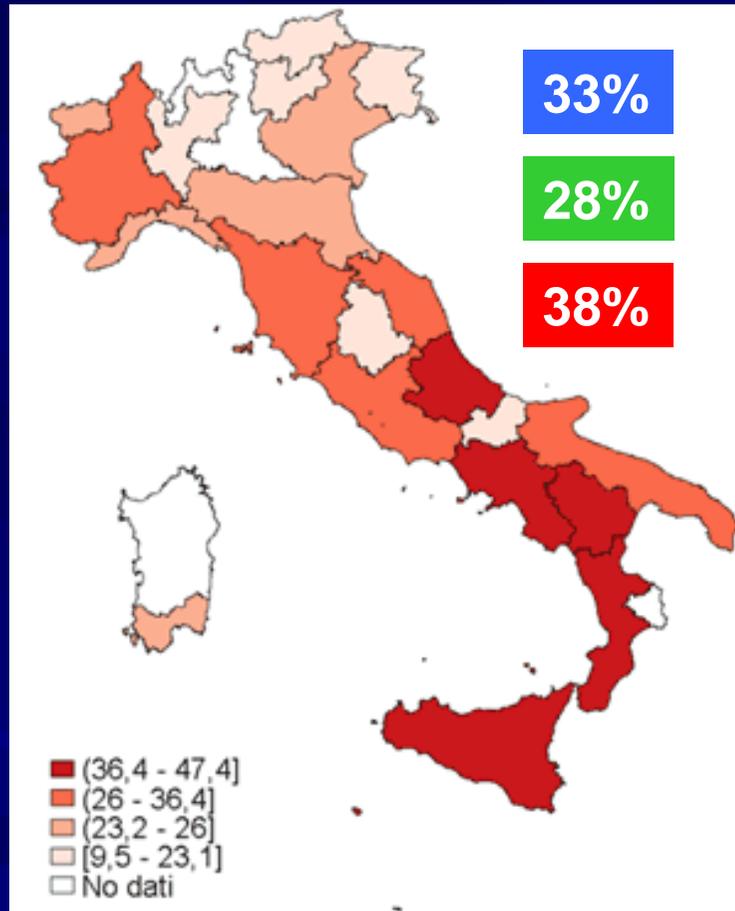




Dr. Maurizio GOTTIN  
ASL TO4  
Dipartimento Prevenzione  
SSD Medicina Sportiva  
Coordinatore Rete Attività  
fisica Piemonte  
Referente progetto  
"ComunicAzioni"

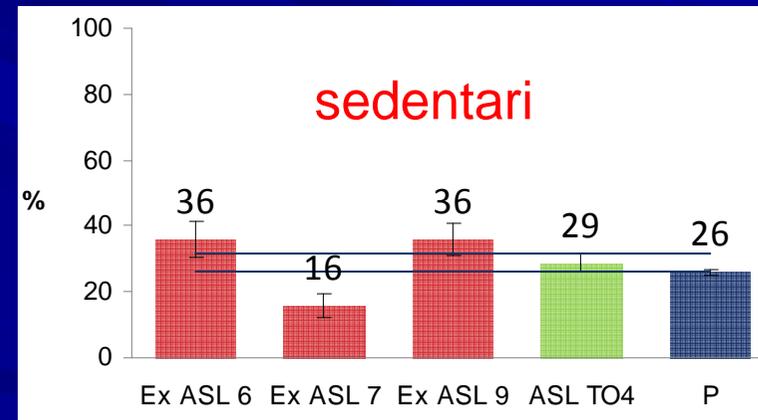
## IL CAMPUS DEL CAMMINO ALLA SCOPERTA DEI SENTIERI DEL BENESSERE

# La sedentarietà: moderna epidemia



PASSI, 2010

## ITALIA



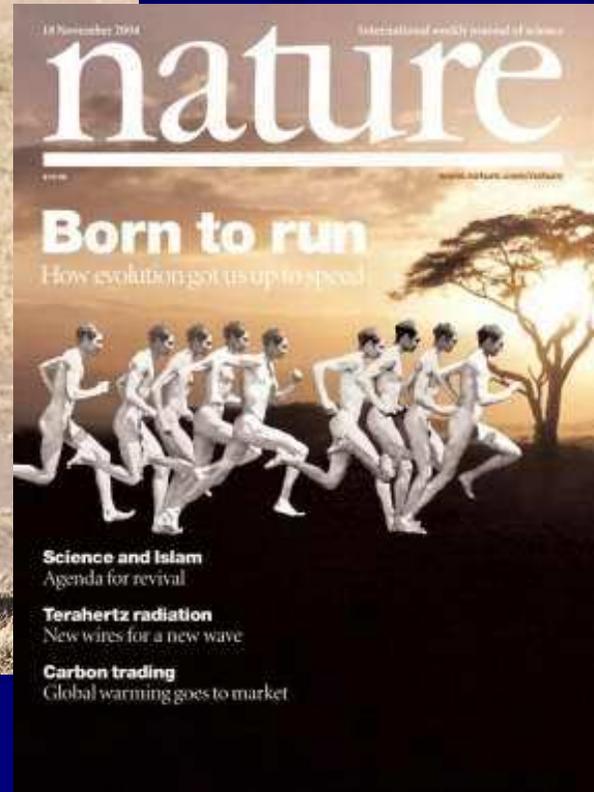
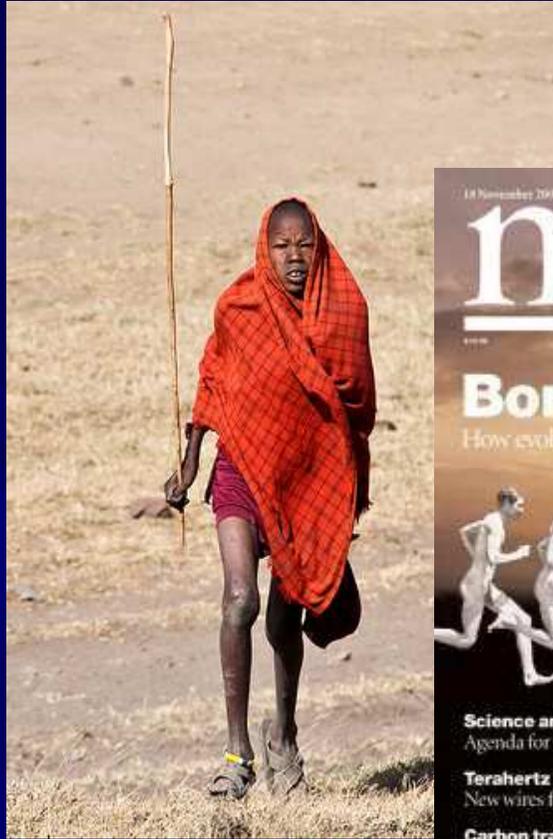
## *La sedentarietà aumenta il rischio di malattia*

Più tempo si trascorre seduti, più aumenta il rischio di morte. La sedentarietà è uno stato con attività energetica minima, non oltre 1,5 volte quella del riposo assoluto.



Chi passa seduto oltre 11 ore al giorno, secondo uno studio dell'Università di Sidney (*Van der Ploeg, 2012*) avrebbe il 40% di probabilità in più di morire nei 3 anni successivi rispetto a chi sta seduto meno di 4 ore al giorno. Bisogna rivedere l'organizzazione di lavoro, scuola e tempo libero!

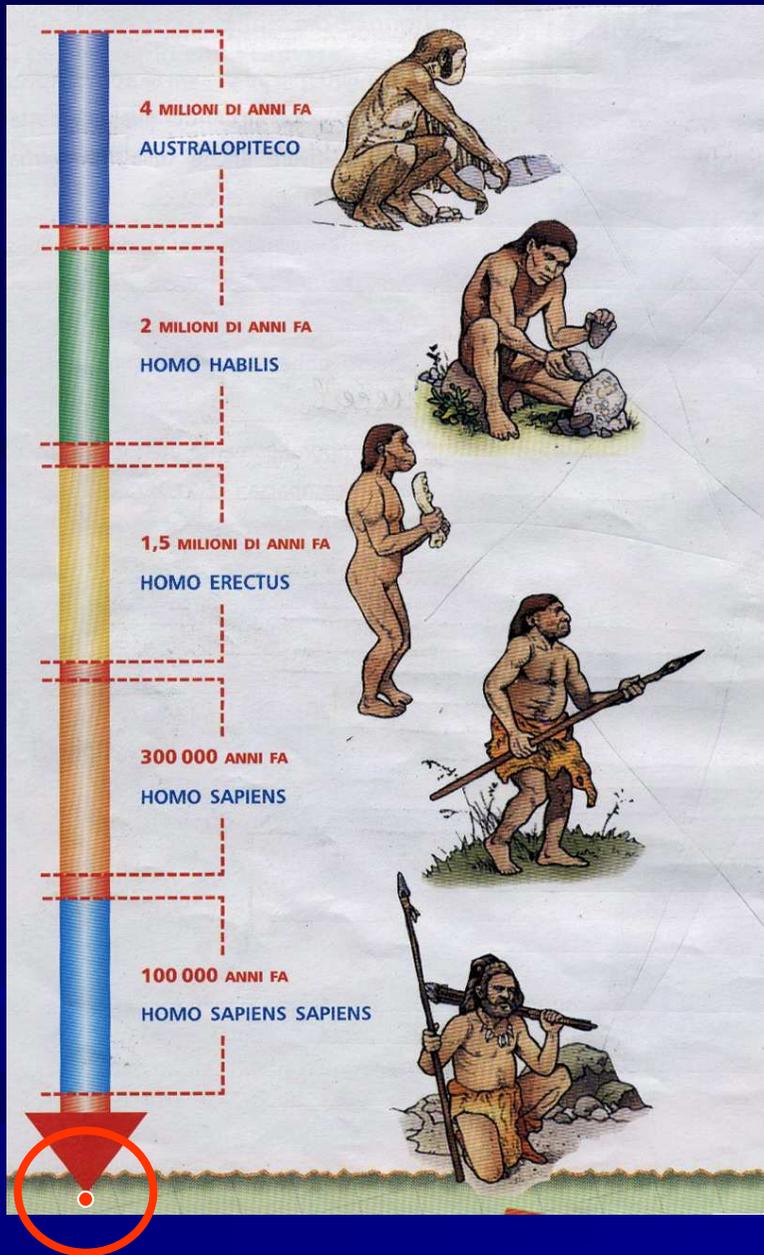
# *Siamo nati per muoverci*



IL CORPO  
UMANO SI E'  
EVOLUTO PER  
MUOVERSI SU  
LUNGHE  
DISTANZE

**Forma, struttura e fisiologia del corpo suggeriscono che il cammino veloce e la corsa siano state le forme primitive di spostamento**





Ci sono voluti circa 2,5 milioni di anni per acquisire una stabile postura eretta. Altri 1,5 milioni di anni per evolvere fino all'attuale specie (*homo sapiens sapiens*) dotata di: intelligenza e abilità manuali avanzate, grande capacità di comunicare e interagire con i simili.



Motorizzazione: è lo 0,1% della storia dell'uomo moderno. Se rapportiamo la cronologia dell'*homo sapiens sapiens* a 1 giorno di 24 ore, la motorizzazione rappresenta circa l'ultimo minuto e  $\frac{1}{2}$ .

## I NOSTRI ANTENATI



I NOSTRI  
PADRI  
FACEVANO  
QUESTE  
ATTIVITA'  
FISICHE



## *I NOSTRI EREDI*

I NOSTRI FIGLI FARANNO QUESTE?



# Cosa vuol dire fare del movimento?

Mi sto muovendo  
un po'



Le attività fisiche ricreative e per necessità quotidiane non sono esercizi fisici programmati e entrambi non sono sport. Però ogni movimento fa bene!

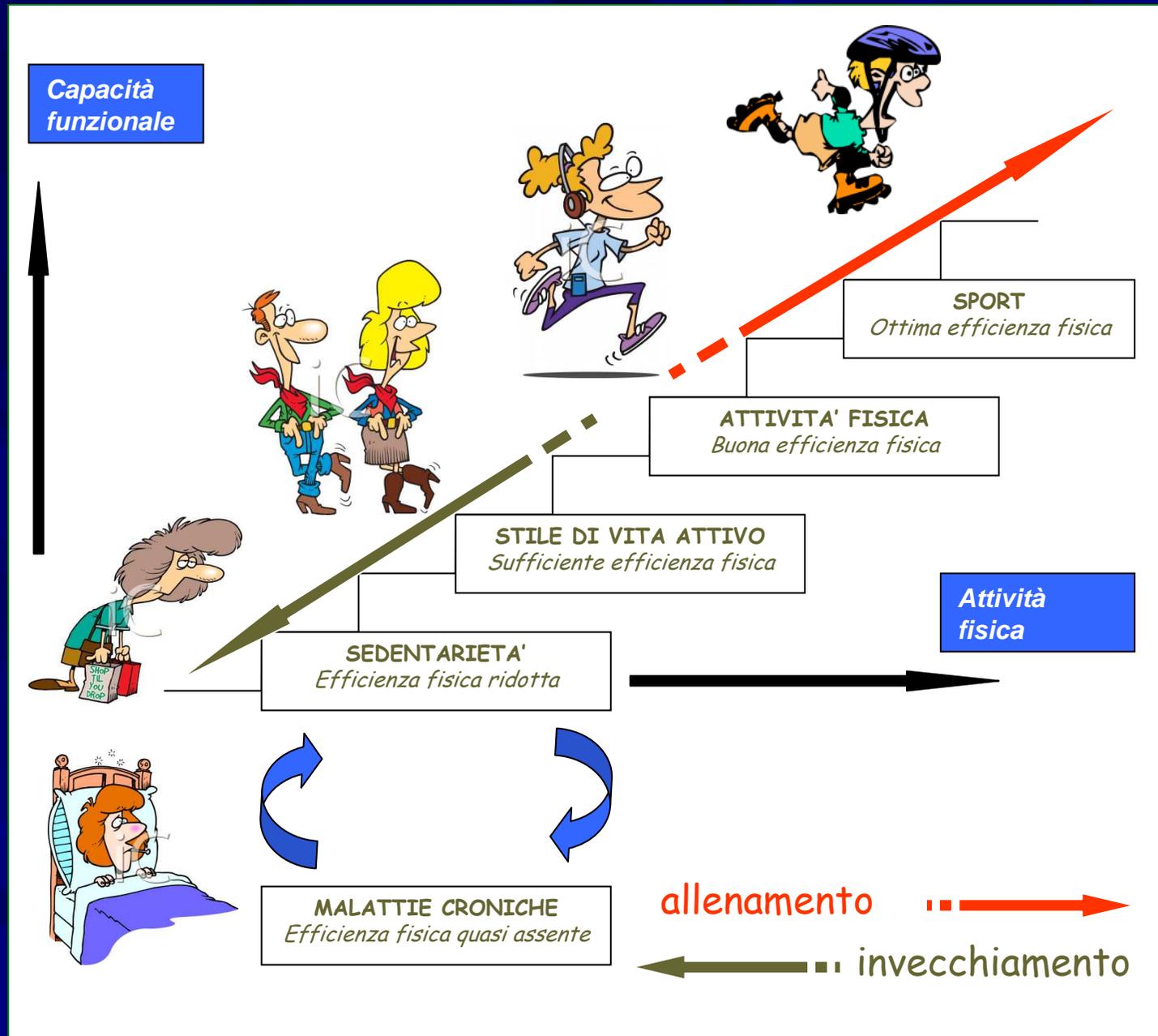
Faccio i miei 30  
minuti di esercizio



Mi alleno per  
praticare uno sport



**Tra queste attività fisiche e sportive vi sono grandi differenze di sforzo, organizzazione, motivazione**



## Fare attività fisica è “allenare” la salute!

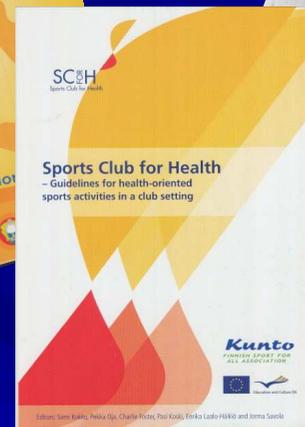


A breve termine: migliora l'efficienza fisica



In tempi lunghi: previene/migliora le malattie croniche

# L'attività fisica "allena" anche la mente!



Migliora il rendimento scolastico !



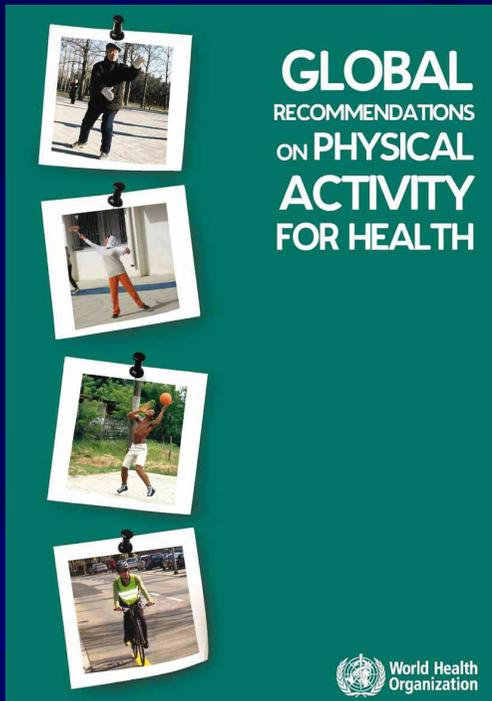
Migliora l'umore, riduce l'ansia, controlla lo stress

# *L'esercizio fisico è una medicina*

L'esercizio fisico è una efficace medicina per curare varie patologie e condizioni: come i farmaci, ha dosaggi, modi d'impiego, indicazioni e controindicazioni



In base alla specifica patologia/condizione e alle caratteristiche della persona, occorre stabilire tipo, durata, frequenza e intensità dell'esercizio



## Raccomandazioni dell'OMS

Nel volume "Global Recommendations on Physical Activity for Health" l'Organizzazione Mondiale della Sanità fornisce indicazioni su frequenza, intensità, durata, tipologia e quantità totale di attività fisica necessarie per la prevenzione delle malattie croniche (WHO, 2010)

Bambini e giovani devono svolgere almeno 60 minuti di attività fisica da moderata a vigorosa ogni giorno. Bisogna includere anche sforzi vigorosi per rinforzare muscoli e ossa almeno 3 volte alla settimana (giochi sportivi, corse, salti ...)

Gli adulti da 18 a 64 anni devono svolgere almeno 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.

## Misurare l'attività fisica

MET è l'equivalente metabolico e 1 MET è il ritmo di consumo di energia seduti a riposo. Corrisponde per definizione a un consumo di ossigeno di 3.5 millilitri per kg di peso corporeo al minuto. Le attività fisiche sono spesso classificate in base alla loro intensità usando i MET (*ACSM,2000*)

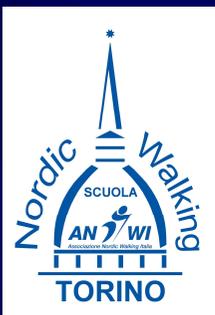
Le attività fisiche di bassa intensità vanno da 1 a 2,9 volte l'intensità di riposo = 1 - 2,9 MET



Sono di moderata intensità le attività svolte tra 3 e 5,9 volte quella di riposo = 3 - 5,9 MET

Le prestazioni vigorose sono svolte a 6 o più volte l'intensità di riposo ( $> 6$  MET); per bambini/e e ragazzi/e la soglia è di 7 volte ( $> 7$  MET)





# Progetto Nordic Walking (Asl To4,2011)



*Villanova*



*Settimo*

Nell'ambito del progetto nazionale "Azioni", nel 2011 è stato sviluppato un progetto locale per promuovere l'attività fisica per la salute, basato sul nordic walking. Le società NW Andrate e Torino hanno attivato 36 sessioni di prove gratuite e lezioni in 4 diversi siti.



*Cascinette*



*Chivasso*

# Progetto Nordic Walking (Asl To4,2011)

Dati raccolti da questionari:

- 79% donne, 21% uomini
- 65% di età 41 – 64 anni
- apprezzati luoghi aperti e attività in gruppo
- 30% facevano AF raccomandata
- 30% camminavano tutti i giorni almeno 1 ora
- 40% nessuna AF regolare (46% seduti 4 o più ore al giorno)



Le sessioni duravano 60 – 90 minuti.

Nelle ultime fasi sono state organizzate anche 8 escursioni vicino ai siti.

Misurazioni con metabolimetro: consumo di 280 Kcal/ora (4 MET), consumo totale per sessione tecnica/mini-escursione 380 Kcal

# Progetto Nordic Walking (Asl To4,2011)

Conclusioni tratte dal progetto:

- il NW è un'attività fisica adatta per la maggior parte delle persone
- è facile da praticare dopo aver acquisito la tecnica di base
- coinvolge molti gruppi muscolari ma con un ridotto carico articolare
- si può fare praticamente ovunque, meglio se in ambiente naturale
- è poco costoso e si può fare in gruppo o in famiglia (socializzazione)
- svolgere 2 sessioni settimanali come quelle del progetto NW permette di totalizzare il volume di attività fisica raccomandato dall'OMS



E' molto adatto anche per una pratica autonoma al di fuori dei gruppi organizzati





# Cosa ci aspettiamo dal Campus del cammino



- Offrire a gruppi di persone con patologie esercizio-sensibili opportunità di attività fisica
- Sensibilizzare sindaci, rappresentanti di associazioni, professionisti della salute a favore dell'attività fisica
- Promuovere la pratica del nordic walking tra chi non pratica abbastanza attività fisica

# Cosa ci aspettiamo dal Campus del cammino



- Proporre alle scuole opportunità di uscite didattiche con aspetti multidisciplinari (storia, geografia, scienze ...)
- abbinare all'attività fisica in ambiente naturale
- “Comunicare” la sensazione di benessere data dall'attività fisica a chiunque vorrà provare il nordic walking

*Questo è solo un primo piccolo “passo” ...*



- Abbiamo molto entusiasmo ma poche risorse: da soli non bastiamo.
- La salute è un bene comune, tutti possono fare qualcosa.

Comuni: organizzare il territorio per l'attività fisica

Enti e società sportive: promuovere lo sport per la salute

Associazioni di categoria: sostenere l'att. fisica tra gli iscritti

Aziende, scuole: favorire la pratica di attività fisica in orario

Tutte le persone: scegliere uno stile di vita attivo

*GRAZIE !  
VI ASPETTIAMO AL CAMPUS*

