

Dalle parole alle azioni: il convegno di Ivrea



30 settembre 2013 - **Un convegno in scarpe da ginnastica.** Potrebbero essere ricordate così le due giornate dell'evento "**Dalle parole alle azioni**" che si è svolto a Ivrea il 20 e il 21 settembre scorsi. Oltre agli interventi dei relatori e all'esposizione di poster su promozione della salute, sorveglianze epidemiologiche, *nordic walking*, misurazione dell'attività fisica e corretta alimentazione, ci sono infatti stati molti momenti di attività fisica reale: esperienza di *nordic walking*, camminata, azione teatrale e intermezzi di stretching.

Venerdì pomeriggio (20 settembre) un centinaio di congressisti, oltre un piccolo gruppo che ha scelto una passeggiata turistica guidata, si sono trasferiti al Parco della Polveriera dove ha sede il Campus del cammino: qui istruttori di associazioni sportive del territorio hanno fornito ai partecipanti appositi bastoncini e li hanno introdotti alla pratica del *nordic walking*. Al termine delle lezioni dimostrative i congressisti sono ritornati a piedi alla sede del convegno praticando la camminata nordica attraverso la città di Ivrea, tra la curiosità dei passanti. Un gruppo di partecipanti ha inoltre sperimentato l'uso di un dispositivo portato alla cintura, che consente di misurare la durata e l'intensità dell'attività fisica praticata: la lettura di questi dati è stata l'argomento di una sessione parallela sulle evidenze scientifiche dei benefici per la salute di uno stile di vita attivo.

L'azione teatrale è stata condotta da due attori che hanno rappresentato i temi della comunicazione e dell'attività fisica con i criteri del teatro sociale, nell'ambito di un intervento coordinato da Alessandra Rossi Ghiglione (Università di Torino).

I lavori congressuali sono stati movimentati anche da alcuni studenti in Scienze Motorie del corso diretto da Claudio Zignin (Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie, Suism, Torino), che hanno coinvolto il pubblico in momenti di stretching.



I relatori hanno esposto progetti e attività di promozione dell'attività fisica realizzati dall'Asl To4 (attività con i bambini più piccoli, progetti con le scuole, *nordic walking* e attività fisica adattata) o attivati da scuole e realtà del territorio. Tra gli altri, sono intervenuti per illustrare le proprie iniziative: il Sindaco di Settimo Aldo Corgiat, l'Assessore allo Sport di Asiago Franco Sella, il

responsabile della ASD *Nordic Walking* Andrate Claudio Baldi e l'insegnante Mara Papurello dell'IC di Fiano.

Il convegno ha rappresentato per il Piemonte l'evento conclusivo del progetto "**ComunicAzioni**", a cui hanno partecipato anche l'Emilia-Romagna e il Veneto. Questo progetto, finanziato dal Centro per la prevenzione e il controllo delle malattie (Ccm) del ministero della Salute, è rivolto a coinvolgere i "decisori" (sindaci, funzionari, medici, insegnanti) nel favorire l'attività fisica da parte di tutti i cittadini. Le evidenze scientifiche, infatti, dimostrano che uno stile di vita attivo, insieme alla corretta alimentazione, all'astensione dal fumo e al consumo moderato di alcolici, è in grado di migliorare il benessere e di ridurre il rischio di patologie croniche diffuse e invalidanti come le cardiopatie, il diabete, l'obesità.

I numeri del convegno:

- 113 partecipanti registrati (su oltre 150 richieste di iscrizione)
- 2 giornate
- 3 sessioni congressuali
- 1 sessione misurazione attività fisica.

Presentazione di:

- 10 relazioni
- 18 poster
- 1 filmato ("muoviti").

Intervento diretto di:

- 5 associazioni di *nordic walking*
- 20 istruttori di *nordic walking* dotati di 150 paia di bastoncini
- 6 studenti/laureati in scienze motorie
- 2 *performer* di teatro sociale
- 2 addetti alle videoriprese.

Attività fisiche svolte:

- 1 ora circa di lezioni di *nordic walking*
- 3,2 km di percorso di *nordic walking* attraverso la città di Ivrea
- 1 passeggiata turistica (alternativa al *nordic walking*)
- 2 brevi dimostrazioni di stretching
- 38 misurazioni dell'attività fisica svolta con dispositivo MWK Technogym.

Partecipazione e collaborazione dell'Università degli Studi di Torino tramite:

- Corso di Laurea in Infermieristica - Canale TO4 Ivrea
- Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie
- Master in teatro sociale e di comunità.

Organizzato da/con le seguenti strutture dell'Asl To4:

- Formazione aziendale
- Medicina Sportiva
- Recupero Rieducazione Funzionale
- Promozione Salute
- Epidemiologia
- Igiene Alimenti e Nutrizione
- Direzione Integrata Prevenzione
- Dipartimento Prevenzione

Patrocinato da:

- Regione Piemonte
- Provincia di Torino
- Città di Ivrea