

Prenditi cura della tua salute in modo piacevole e ricorda:

Non è mai troppo tardi per iniziare!

Poco è meglio di niente!



COME INIZIARE?

Se non ti piace camminare da solo puoi unirti ai gruppi di cammino attualmente attivi nelle città di Vercelli e di Santhià che una volta a settimana propongono un percorso cittadino:

GLI AMICI DEI VIALI



VERCELLI

Progetto Dedalo tel. 328 1503578



CIRCOLINO ISOLA



VERCELLI

sig. Sergio tel. 338 2176516



LA SALUTE VIEN CAMMINANDO



VERCELLI

sig.ra Chiara tel. 340 3849523



TEAM WALKING



SANTHIA'

contatti: tel. 349 5955219
tel. 0161-929315



Per provare qualcos'altro

NORDIK WALKING VERCELLI



VERCELLI

sig. Sergio tel. 338 2176516



PREVENZIONE
PIEMONTE

17 maggio 2023

XIX Giornata Mondiale contro l'ipertensione



L'ipertensione si previene
anche
camminando



PERCHE' CAMMINARE?

Le stime dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) indicano che almeno l'80% di tutti i casi di malattie croniche non trasmissibili, cioè le patologie cardiovascolari, il diabete di tipo 2, le patologie respiratorie croniche e almeno un terzo dei casi di cancro, sono causate da fattori di rischio comportamentali e **si possono prevenire**.

I principali fattori di rischio comportamentali modificabili sono quattro: fumo, sedentarietà, scorretta alimentazione e consumo elevato di alcol.



L'ipertensione arteriosa, che spesso si accompagna a sedentarietà ed eccesso ponderale, rappresenta un fattore predisponente per l'insorgenza delle malattie cardiovascolari ma risulta modificabile attraverso l'adozione di un corretto stile di vita fra cui, in particolare **la pratica di una regolare attività fisica, come il cammino**, che oltre a ridurre i valori di pressione arteriosa e di frequenza cardiaca:

- ▶ contrasta l'infiammazione e migliora la prognosi di diverse patologie;
- ▶ migliora la funzionalità cardiorespiratoria e il quadro metabolico;
- ▶ facilita il controllo della glicemia e contrasta l'insorgenza del diabete mellito di tipo 2;
- ▶ previene le dislipidemie;
- ▶ contribuisce al mantenimento o al raggiungimento di un peso corporeo ottimale;
- ▶ contrasta l'insorgenza dell'osteoporosi;

- ▶ favorisce il mantenimento della massa muscolare riducendo il rischio di cadute nei soggetti più maturi.

Inoltre il cammino controlla l'ansia e lo stress, riduce la depressione e migliora la qualità del sonno, favorendo un generale senso di benessere.

COME CAMMINARE?

L'OMS consiglia di camminare almeno 30 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana, iniziando gradualmente con un ritmo moderato e solo successivamente tenendo e un passo che aumenti leggermente la frequenza cardiaca e respiratoria mantenendo la capacità di conversare durante la camminata ma non di cantare. Non occorrono attrezzature costose, sono sufficienti scarpe comode con soles di gomma, vestiti comodi indossati a strati, uno zainetto o un marsupio con una bottiglietta d'acqua.