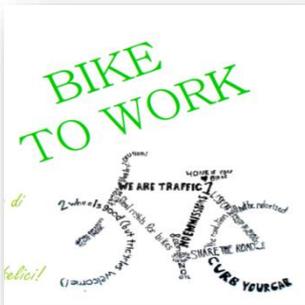


Lavoratori

“InFormaTi”



Programma WHP – Promozione della salute nei luoghi di lavoro



L'importanza di fare movimento..

“Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto, né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute.”

(Ippocrate 460-377 a.C.)



..... inizia ad affermarsi già verso la fine degli anni 80 nei documenti internazionali della “Carta di Ottawa per la Promozione della Salute (1986)” e della” Health21 la Salute per tutti nel 21° secolo (1998)”.

E’ un obiettivo di salute, comune a tutte le fasce di popolazione, da raggiungere, non solo a scopo di prestazione sportiva e/o di attività ricreativa, ma anche per lo sviluppo, il mantenimento e il recupero di una condizione di buona salute.

Programma WHP - Promozione della salute nei luoghi di lavoro



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

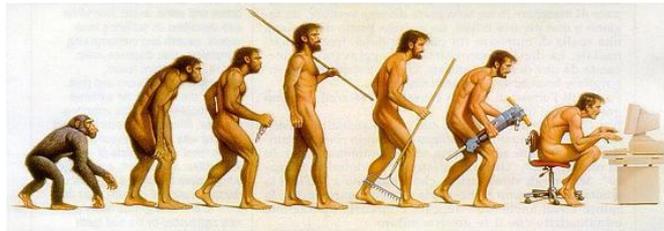
ATS Milano
Città Metropolitana

Attualmente in molti Paesi i livelli di inattività fisica stanno aumentando, con importanti ripercussioni sulla prevalenza delle malattie non trasmissibili e sullo stato di salute in generale identificandosi, a livello globale, come **il quarto più importante fattore di rischio per la mortalità**.

Numerose iniziative si sono quindi sviluppate a favore della promozione dell'attività fisica sia a livello nazionale che internazionale.

Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, le malattie cardiovascolari, alcuni tumori, il diabete e le malattie respiratorie, sarebbero responsabili della maggior parte delle morti e dei costi sanitari nel mondo.

Trattandosi di malattie croniche che **hanno in comune alcuni fattori di rischio** (fumo, abuso di alcool, scorretta alimentazione, sovrappeso/obesità, sedentarietà) **legati a comportamenti individuali non salutari e modificabili**, la strategia preventiva individuata si basa sulla crescente consapevolezza che la promozione di stili di vita attivi deve divenire un aspetto strategico degli interventi volti a **promuovere la salute** pubblica.



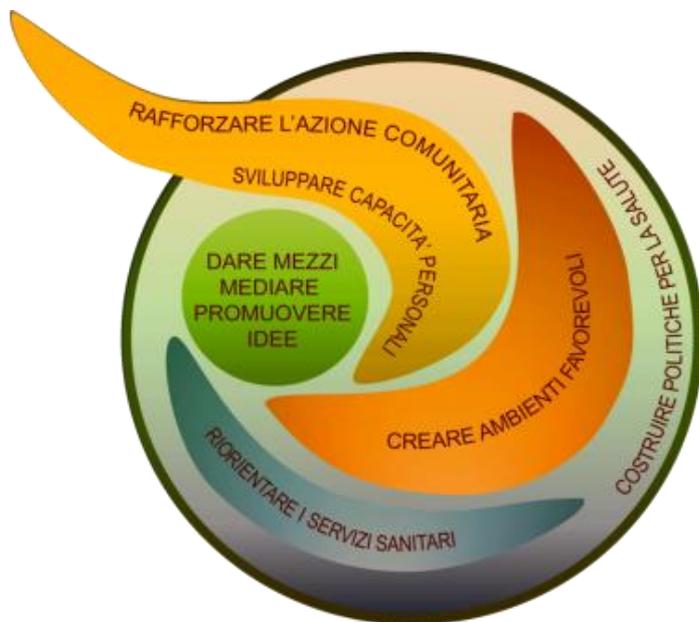
Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

La **Promozione della Salute** è definita già nel 1986 dalla Ottawa Charter for Health Promotion come “... il processo che consente alle persone ed alle comunità di esercitare un maggior controllo sulla propria salute e di migliorarla ...”



- Dare forza all'azione della comunità favorendo la partecipazione attiva degli individui e delle comunità
- Sviluppare le abilità personali favorendo un maggior controllo sulla propria salute
- Creare ambienti favorevoli alla salute

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

Pertanto la WHP (Workplace Health Promotion) non è altro che una strategia di promozione della salute che vede come attori i datori di lavoro, i lavoratori e la società per il miglioramento della Salute e del Benessere nei luoghi di lavoro.



QUALCHE DATO STATISTICO

Sistema Socio Sanitario



ATS Milano
Città Metropolitana

QUALCHE DATO STATISTICO

La sorveglianza PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) si caratterizza come sorveglianza nazionale di sanità pubblica, con l'obiettivo di monitorare lo stato di salute della popolazione italiana adulta di 18-69 anni, attraverso la rilevazione sistematica e continua delle abitudini e degli stili di vita.

DATI 2013-2016: Solo il 32,3% degli intervistati di 18-69 anni può essere **classificato come attivo** (cioè effettua un lavoro pesante – un lavoro che richiede un notevole sforzo fisico ad esempio il manovale, il muratore, l'agricoltore – e/o 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni)

Non sempre la percezione soggettiva del livello di attività fisica praticata corrisponde a quella effettivamente svolta: **1 adulto su 5 fra i sedentari percepiscono come sufficiente il proprio impegno nel praticare attività fisica.**

<http://www.epicentro.iss.it/passi/dati/attivita.asp>

Sedentarietà al lavoro

In Europa, si stima che più del 35% delle persone resti seduta per più di 7 ore al giorno.

Anche in Italia, tra la popolazione adulta che lavora la sedentarietà è un comportamento diffuso, determinato dai lunghi periodi trascorsi in piedi o seduti durante la giornata.

La sedentarietà è una condizione che può essere favorita dal tipo di lavoro svolto, ma può essere anche un'abitudine mantenuta nel tempo libero.

I dati dicono inoltre che questo comportamento tocca i **picchi più alti tra i 50 e i 69 anni**, tra le donne, tra le persone che hanno un titolo di studio basso o assente, tra chi incontra difficoltà economiche, tra i cittadini stranieri e tra coloro che vivono nelle regioni del Sud.

Per l'Unione Europea l'1,4% degli anni di vita persi è imputabile all'inattività fisica che, spesso, è associata a sovrappeso e obesità e può predisporre a malattie croniche altamente invalidanti .

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

ALCUNE CAUSE DELLA SCARSA ATTIVITÀ FISICA

- > Aumento del lavoro sedentario (computer, incremento meccanizzazione, ecc.)
- > Diminuzione delle attività domestiche (aumento uso elettrodomestici)
- > Carenza di spazi per l'attività fisica all'aperto (giardini, piste ciclabili, ecc.)
- > Aumento dell'uso dei mezzi di trasporto (in Europa nel 50% degli spostamenti, l'automobile è usata per distanze sotto i 5 Km)
- > Scarsa motivazione personale e poca consapevolezza dei benefici legati all'attività fisica
- > Poco tempo libero per svolgere attività fisica

(Attività fisica. Guadagnare Salute. URL: <http://www.guadagnaresalute.it/attivita/AttivitaNumeri.asp>. Elaborazione: INAIL – Dipartimento di Medicina, Epidemiologia, Igiene del Lavoro ed Ambientale)

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

COME DEFINIRE E MISURARE LA PRATICA DELL'ATTIVITÀ FISICA

Sistema Socio Sanitario



ATS Milano
Città Metropolitana

ATTIVITÀ FISICA

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce «attività fisica»:

“...qualsiasi forma di lavoro prodotta dalla muscolatura scheletrica che determini un dispendio energetico superiore a quello a riposo”.

Si tratta di un'accezione volutamente molto ampia che comprende, oltre allo sport e all'esercizio fisico praticati per migliorare le condizioni di salute, tutte le attività della vita quotidiana.

SEDENTARIETA'

Per «sedentarietà» si intende la pratica di un'attività fisica per un tempo uguale o inferiore a 3,5 ore la settimana

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

Grandezze per definire l'attività fisica

L'attività fisica è una pratica complessa in cui entrano in gioco più dimensioni, ciascuna delle quali va misurata per definire il livello dell'esercizio fisico generale:

- frequenza (numero di sessioni settimanali)
- **intensità**
- durata (delle singole sessioni)
- tipo.

Tra le varie grandezze con cui si può definire l'attività fisica, l'intensità è quella più utilizzata nella pratica. Varia secondo la capacità individuale e soprattutto con l'età.

Per ottenere benefici sulla salute è in genere raccomandata **un'attività fisica di intensità moderata**

LIVELLI DI ATTIVITA' FISICA: DEFINIZIONI

Per attività fisica moderata l'intensità moderata, utile per ottenere i benefici sulla salute è in grado di aumentare la frequenza cardiaca e determinare una sensazione soggettiva lieve di mancanza di fiato e di surriscaldamento (esempio camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta, fare ginnastica dolce, ballare, lavare finestre o pavimenti). In queste condizioni il metabolismo aumenta in media di circa 3-6 volte rispetto alla situazione di riposo, cioè di 3-6 equivalenti metabolici (MET)

Per attività fisica intensa si intende quella attività fisica che per quantità, durata e intensità provoca grande aumento della respirazione e del battito cardiaco o abbondante sudorazione, come per esempio correre, pedalare velocemente, fare ginnastica aerobica o sport agonistici.

<http://www.epicentro.iss.it/passi/indicatori/attivita%20fisica.asp>



MISURARE I LIVELLI DI ATTIVITÀ FISICA

Per misurare l'intensità dell'attività fisica si possono utilizzare vari approcci (pedometri o contapassi, accelerometri); misurazione della frequenza cardiaca; questionari e diari giornalieri) che non sono oggetto di trattazione dettagliata in questo dossier:

Il “**MET**”, sigla che sta per “equivalente metabolico” , è l'unità di misura utilizzata per stimare il costo metabolico di una determinata attività fisica .

- **Intensità bassa ≤ 3 MET**
- **Intensità moderata = 3-6 MET**
- **Intensità elevata ≥ 6 MET**

MISURARE I LIVELLI DI ATTIVITÀ FISICA

Il MET è un'unità di misura utilizzata per esprimere il lavoro muscolare.

1 MET corrisponde al metabolismo energetico in condizioni di riposo, cioè in condizioni di riposo assoluto. Ogni ora consumi tante calorie quanti sono i kg del tuo peso corporeo.

Come si calcola il MET:

1 Kcal per Kg di peso corporeo, per ciascuna ora di attività svolta (Consumo calorico= METs x Kg x h).

Es: fare yoga per un'ora, da parte di una persona il cui peso corporeo è pari a 70 Kg, il calcolo sarà $4\text{Met} \times 70\text{Kg} \times 1\text{H} = 280\text{Kcal}$

Intensità bassa ≤ 3 MET
Intensità moderata = 3-6 MET
Intensità elevata ≥ 6 MET

Attività	METs	Intensità
Cammino (5-6 km/h)	4.1	moderata
Giardinaggio	4.3	moderata
Guardare TV	1.1	
Lavoro di ufficio	1.2	
Bicicletta (andatura lenta)	4.0	moderata
Guida di auto	1.5	
Lavoro domestico	2 – 4	basso/moderata
Sci di fondo	7 – 14	elevata
corsa (Amatoriale)	9.5	elevata
Atleta di top performance	20	molto elevata

TALK TEST

Per capire se si sta effettuando un'attività fisica d'intensità moderata, utile per ottenere i benefici sulla salute, si può utilizzare un semplice test, il **TALK TEST**

L'intensità è moderata quando durante lo svolgimento dell'attività si riesce a parlare o canticchiare con un po' di difficoltà e con un respiro accelerato ma che non ci faccia venire il fiatone



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana



Photo by Saulo Mohana on Unsplash.com

FARE ATTIVITÀ FISICA CON LO SMARTPHONE E LE APP PER IL MOVIMENTO

L'utilizzo delle app. per promuovere la salute è in crescita ma le evidenze di efficacia in letteratura sono ancora esigue. Possiamo ritenere questi software una strategia di comunicazione per la salute con forti potenzialità, tanto che anche il programma Salute 2020 dell'Oms suggerisce agli operatori di salute pubblica l'utilizzo delle tecnologie mobile, riconoscendole un efficace supporto per gli interventi di prevenzione e promozione della salute e per la riduzione delle diseguaglianze.

LE RACCOMANDAZIONI OMS

Sistema Socio Sanitario



ATS Milano
Città Metropolitana

Livelli di attività fisica settimanali raccomandata dall'OMS per gli adulti

18 - 64 anni

Attività
MODERATA



150
Minuti

oppure
(o combinazioni equivalenti delle due)

in sessioni di



consecutivi

rafforzamento dei maggiori
gruppi muscolari
almeno 2 volte a settimana

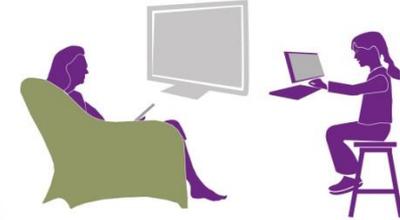
A SETTIMANA

Attività
INTENSA



75
Minuti

IL MENO POSSIBILE



IL PIU' POSSIBILE



Fare le scale invece che prendere l'ascensore, camminare per andare a fare la spesa, posteggiare la macchina lontano da casa e dal lavoro

Quindi: 30-45 minuti di attività fisica moderata, 4-5 giorni della settimana, per tutta la vita sono sufficienti per ridurre il rischio cardiovascolare, il rischio di sviluppare diabete e cancro e possono garantire la funzionalità neuromuscolare con l'avanzare dell'età.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

ACTIVE LIVING

L'espressione *active living* (vivere in modo attivo) indica uno stile di vita per il quale l'attività fisica è direttamente integrata nella quotidianità di ognuno di noi. Infatti, non è solo l'attività sportiva strutturata a mantenerci in buona salute, ma sono tutte le occasioni in cui riusciamo a combattere la sedentarietà.

I luoghi del vivere quotidiano: casa, scuola, ufficio, ambiente urbano, giocano quindi un ruolo determinante sulla possibilità di svolgere un regolare esercizio fisico.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

I BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

IN SINTESI

L'incremento dell'attività fisica contribuisce a prevenire e a tenere sotto controllo una ventina di fattori di rischio e di malattia ed è di sostegno al benessere psico-fisico

Tabella 8. Condizioni patologiche in cui l'attività fisica ha un provato ruolo protettivo

Coronaropatia, angina e infarto del miocardio

Scompenso cardiaco

Ipertensione arteriosa

Ictus

Vasculopatie periferiche

Diabete di tipo 2

Obesità

Dislipidemia

Colelitiasi

Cancro della mammella

Cancro del colon

Cancro della prostata

Cancro del pancreas

Melanoma

Asma

Broncopneumopatia cronica ostruttiva

Artrosi

Artrite reumatoide

Osteoporosi

Declino cognitivo

I BENEFICI dell' ESERCIZIO FISICO

DIMINUISCONO

STRESS
IPERTENSIONE
OSTEOPOROSI
DIABETE
SOVRAPPESO
COLESTEROLO
E TRIGLIGERIDI



MIGLIORANO

FIDUCIA IN SE STESSI
RESISTENZA AEROBICA
DIFESE IMMUNITARIE
FORZA MUSCOLARE
FORZA DI VOLONTA'
MOBILITA' E FLESSIBILITA'
RESISTENZA MUSCOLARE



Attività fisica e tumori

E' dimostrato che l'attività fisica è in grado di ridurre la probabilità di insorgenza di alcuni tumori con particolare riferimento al cancro del colon, dell'endometrio e del seno.

Per ottenere un **effetto preventivo sul cancro** e' stato stimato che siano necessarie circa 2.5 ore settimanali di esercizio fisico intenso o **4-6 ore di attività fisica moderata**.



Attività fisica e cardiopatie

La pratica di attività fisica riduce il rischio di incidenti cardiaci.

Nella popolazione fisicamente attiva - che pratica attività fisica moderata tutti i giorni o quasi - si evidenzia una riduzione del 30-50% del rischio relativo di malattie coronariche rispetto alla popolazione sedentaria, a parità di altri fattori di rischio.



VANTAGGI DELLA PROMOZIONE DELL' ATTIVITÀ FISICA SUL LUOGO DI LAVORO

	per i lavoratori	per l'Amministrazione
Migliora	<ul style="list-style-type: none">- la salute e la qualità della vita anche sul posto di lavoro;- la soddisfazione lavorativa (motivazione, concentrazione, memoria, interesse, rapporto con i colleghi)- la gestione dello stress	<ul style="list-style-type: none">- la qualità della vita sul luogo di lavoro- l'immagine dell'Amministrazione- le relazioni lavorative- la produttività
Aumenta	<ul style="list-style-type: none">- il benessere psico-sociale	<ul style="list-style-type: none">- il senso di appartenenza
Riduce	<ul style="list-style-type: none">- il rischio di soffrire di alcune malattie (malattie cardiovascolari, ipertensione, ipercolesterolemia, diabete)	<ul style="list-style-type: none">- assenze per malattia- infortuni sul lavoro- costi sociali (indennizzi, assicurazioni)

FONTE : Regione Piemonte - Assessorato alla Tutela della Salute e Sanità - Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DORS) Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro

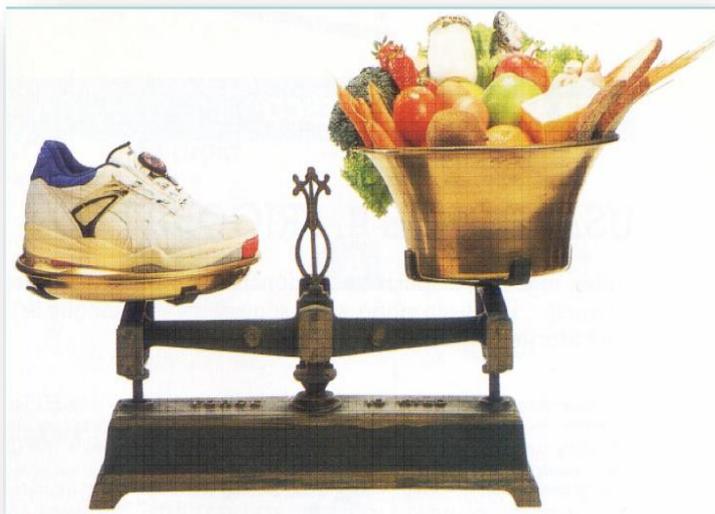
Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

ATTIVITA' FISICA E ALIMENTAZIONE: UN BINOMIO INSCINDIBILE



ATTIVITÀ FISICA: *quanta farne per mantenersi in salute*



Per avere effetti **positivi** sulla **salute cardiorespiratoria** l'attività fisica dovrebbe essere praticata per almeno **10 minuti consecutivi**



× **150 min**
a settimana

ALMENO
5 VOLTE
A SETTIMANA

OPPURE

3 VOLTE
A SETTIMANA

30 min
CAMMINATA VELOCE
intensità moderata

25 min
ATTIVITÀ FISICA
intensità elevata



Per mantenersi in forma **NON** è obbligatorio andare in palestra: va bene anche **camminare**, fare le **scale**, **ballare**...



MA CONCRETAMENTE COSA POSSIAMO FARE?

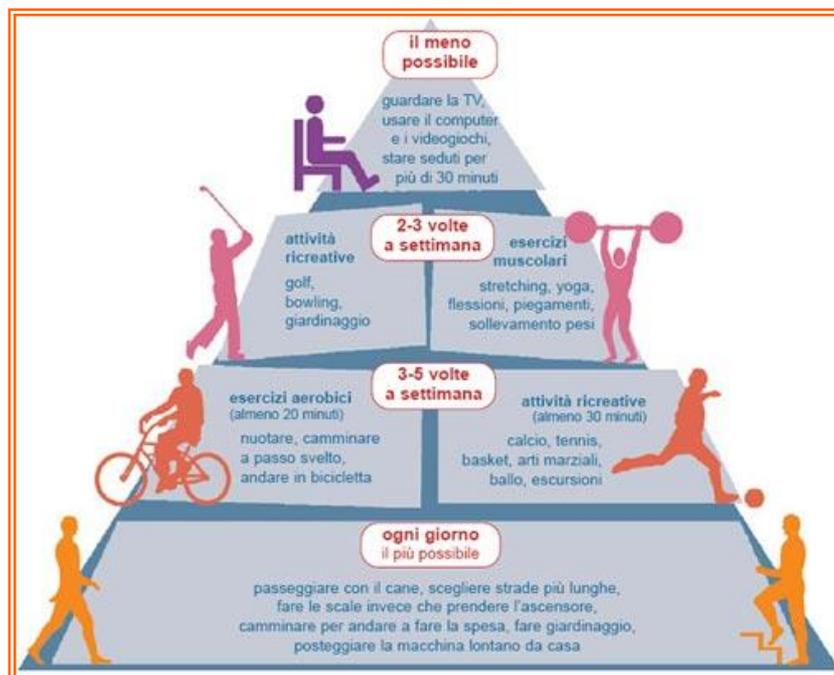
Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

Svolgere attività accessibili a tutti e per tutte le età, facili da eseguire, praticabili durante tutto l'arco dell'anno, con basso rischio di lesione/danni fisici e basso costo economico.



Sistema Socio Sanitario



ATS Milano
Città Metropolitana

Oggi proprio non ti senti di salire le scale?
Puoi sempre scenderle!



“Salire e scendere le scale”

Una persona di 70 kg che sale le scale consuma più di 10 calorie al minuto (quasi 5 se scende): è molto se confrontato con altre attività. Se però pesa 100 kg, consuma 15 calorie/minuto (7 se scende). Salendo le scale si brucia il doppio delle calorie rispetto a quando si cammina.

L'uso regolare delle scale mantiene la forma fisica; rende le ossa più dense prevenendo le fratture e rafforza le gambe, dove si trovano importanti gruppi muscolari: è noto che il consumo calorico a riposo è sostenuto dalla massa magra (muscoli), e ciò fa comprendere l'importanza di una buona muscolatura per evitare il sovrappeso.

LE SCALE FANNO BENE AL CUORE



Sistema Socio Sanitario



ATS Milano
Città Metropolitana

PEDALARE



Pedalare è un'attività fisica a basso impatto, non usurante per le articolazioni, perfetta per i neofiti. Pedalare fa sentire più giovani e riduce lo stress. Gli esperti di salute concordano: chi va in bicicletta regolarmente ha una forma fisica pari ad una persona più giovane di 10 anni.



Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

BICICLETTA E SALUTE

EQUILIBRIO
La bicicletta bilancia esercizio e rilassamento che sono importanti per l'equilibrio interno del corpo

CUORE
Tutti i fattori di rischio che possono causare attacchi cardiaci vengono ridotti e l'uso regolare della bici riduce più del 50% la probabilità d'infarto

COORDINAMENTO
Muovere i piedi in cerchio mentre si guida con entrambe le mani e mantenendo l'equilibrio con il peso del corpo è un buon esercizio per le abilità di coordinamento

MUSCOLI
Una settimana di inattività riduce la forza muscolare fino al 50% producendo perdita permanente se protratta. Mentre si pedala vengono attivati la maggior parte dei muscoli del corpo

SALUTE MENTALE
Andare in bicicletta produce un effetto rilassante grazie al movimento uniforme che stabilizza le funzioni psicofisiche. Riduce l'ansia, la depressione e altri problemi psicologici

MAL DI SCHIENA
La postura sulla bicicletta ed il movimento delle gambe stimola la muscolatura lombare

GIRO-VITA
Andare in bici è ideale per agire su specifiche aree. Permette di fare esercizio a persone che non si muovono agilmente. Migliora la forza fisica e stimola il metabolismo del grasso

ARTICOLAZIONI
Il movimento circolare della pedalata agevola i processi del metabolismo per il rafforzamento delle cartilagini riducendo così la probabilità di sviluppare artrosi

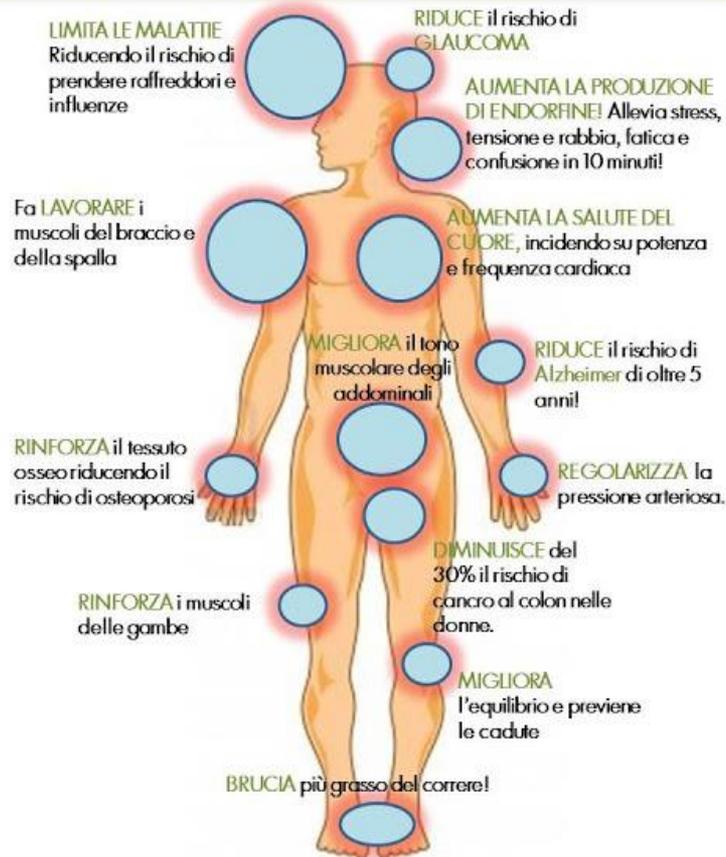
Source: Cavill N, Davis A, 2007, "Cycling and Health: what's the evidence?" Cycling England.

Camminare

Una persona adulta che con continuità cammina a una velocità tra i 5 e gli 8 chilometri all'ora, per almeno 30 minuti al giorno – anche frazionati in camminate di

10 minuti – ottempera alle raccomandazioni sui livelli di attività fisica consigliati, consuma energia sufficiente per essere classificata come attività di intensità moderata e lo fa con uno sforzo fisico dal metodo semplice e accessibile.

I benefici del CAMMINARE



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana



GRUPPO DI CAMMINO



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

Camminare fa bene alla salute... camminare in gruppo è ancora meglio

Il **GRUPPO DI CAMMINO** è un'attività organizzata nella quale un gruppo di persone si ritrova due – tre volte alla settimana per camminare, lungo un percorso urbano o extra urbano, sotto la guida di volontari formati (Walking Leaders) .

Il **WALKING LEADER** è una figura non professionale interna al gruppo, **opportunamente formata dal UOC Promozione Salute**

ATS Milano Città Metropolitana,

sulla quale si fa affidamento per sostenere,
realizzare e mantenere nel tempo le uscite del
“Gruppo di Cammino”.

*“Se vuoi arrivare primo, corri da solo. Se
vuoi arrivare lontano, cammina insieme”*

Primo Mazzolari

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

Il gruppo di cammino è un **progetto** che promuove la partecipazione e la cultura locale della salute e dello sviluppo di una comunità, attraverso l'attivazione della comunità stessa.

I Gruppo di cammino, sfruttando il meccanismo “sociale” di camminare insieme, sono una buona occasione per prendersi cura in modo divertente della propria salute, all'interno di una Comunità che si vuole viva ed attiva.

Perché organizzare un Gruppo di Cammino

La scelta di promuovere l'attività fisica attraverso i Gruppi di Cammino è motivata da diverse considerazioni: si tratta infatti di un esercizio fisico semplice, gratuito, accessibile a tutti, facilmente organizzabile, praticabile anche in contesti non particolarmente attrezzati e realizzabile con modeste risorse economiche. Inoltre il GdC è utile per:

- ✓ sensibilizzare la comunità sull'importanza del movimento
- ✓ avvicinare larghe fasce di persone, sia parzialmente attive che inattive, alla pratica motoria (anche in presenza di patologie)
- ✓ Per favorire la conoscenza del territorio, la socializzazione e il benessere in generale .

Un Gruppo di Cammino nell' Azienda ?

SI PUO'!!

- **QUANDO:** In pausa pranzo o inizio/fine lavoro, almeno due - tre volte alla settimana
- **DOVE:** in un circuito interno o esterno all'azienda definito con i referenti aziendali Comunicazione/WHP
- **COME:** guidati da volontari che si candidano tra i dipendenti dell'Azienda (walking leaders), **formati dagli operatori della UOC Promozione Salute – ATS Milano Città Metropolitana, con modalità e tempi da concordare.**

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

Walking Leader



I volontari sono una grande risorsa per la comunità locale. Individuarli, coinvolgerli e motivarli a mantenere l'impegno nel tempo è un obiettivo prioritario, dal momento che sostenere questo ruolo può alla lunga rivelarsi oneroso. Per questo è molto importante individuare e formare varie risorse all'interno del gruppo che possano alternarsi per dare continuità e ricchezza al percorso iniziato e soprattutto tenuta nel tempo

Il volontario ha un compito di vitale importanza nel favorire iniziative che promuovono il movimento a livello di comunità locale per aiutare le persone ad essere più attive

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

PROGRAMMA PERCORSO FORMATIVO PER WALKING LEADER

Primo incontro

- La salute e i suoi determinanti
- Le basi teoriche del comportamento

Secondo incontro

I corretti stili di vita

- Prevenzione del tabagismo
- Alimentazione corretta
- Promozione dell'attività motoria

Terzo incontro

- I gruppi di cammino: ruolo e compiti dei walking leader

Le fasi del cammino:

- Riscaldamento
- Stretching
- Attività di cammino

Quarto incontro

- Sperimentazione pratica: accompagnamento del gruppo di cammino nelle prime uscite.

Per la formazione è possibile, da parte di ATS, chiedere la collaborazione di docenti quali: Medici, Nutrizionisti, Fisioterapisti, Psicologi, Assistenti Sanitari



Sistema Socio Sanitario



ATS Milano
Città Metropolitana

CAMMINARE COME

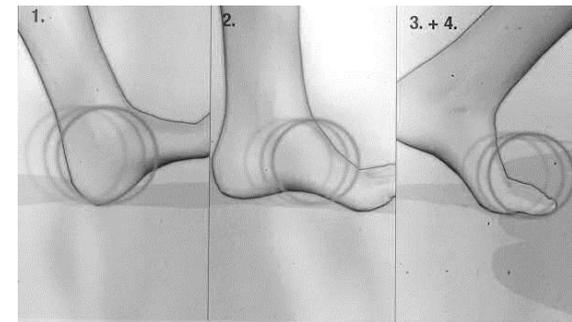
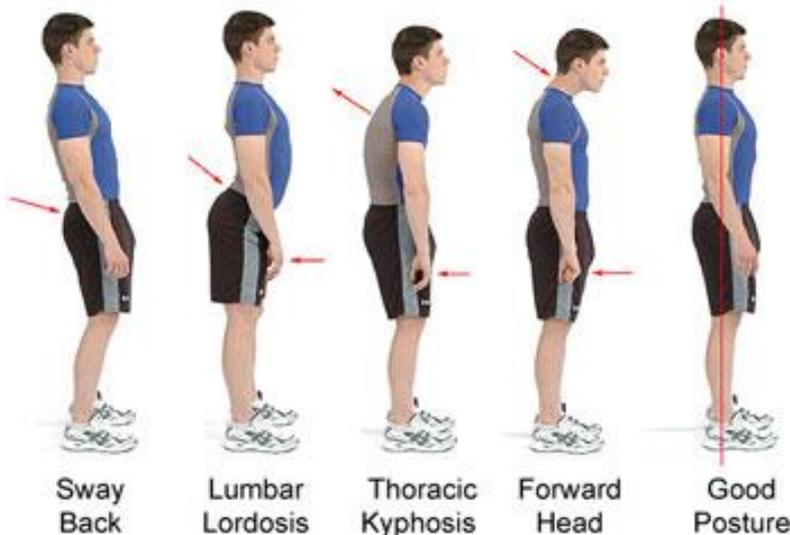
Sistema Socio Sanitario



ATS Milano
Città Metropolitana

➤ Postura e abbigliamento

- o Mantenere il busto eretto ma rilassato
- o Appoggiare bene il piede a terra durante l'attività
- o Mantenere la testa alta, guardare avanti
- o Muovere in modo armonico e ritmico le braccia
- o Indossare abbigliamento comodo, a strati e soprattutto scarpe adatte



ALLENAMENTO OTTIMALE DELLA MUSCOLATURA DELLA GAMBA E DEL PIEDE

1. appoggiare con delicatezza il tallone
2. caricare il metatarso
3. rullare il piede fino al cuscinetto dell'alluce
4. mantenere la tensione muscolare

OPTIMALES TRAINING DER FUSS- UND BEINMUSKULATUR IN VIER PHASEN

1. Sanftes, tastendes Aufsetzen der Ferse
2. Belasten des Mittelfußes
3. Kontrolliertes Abrollen zum Großzehengrundgelenk
4. Halten der Muskelspannung

FREQUENZA, TEMPI, DISTANZE

È importante calcolare il tempo previsto per il percorso stabilito, considerando che: le camminate dovrebbero avere una durata minima di 30 minuti e la distanza media può essere tra i 2 e 3 chilometri (tenendo conto del passo).

Tabella indicativa delle distanze percorribili in base alla velocità di cammino

FIGURA 1.0: TAVOLA DELLE DISTANZE

VELOCITA'(Km/ora)	TEMPO		
	10 minuti	20 minuti	30 minuti
Bassa	0,6 Km	1,2 Km	1,8 Km
Media	0,9 Km	1,8 Km	2,7 Km
Alta	1,1 Km	2,2 Km	3,3 Km

NOTA: Questi dati sono indicativi e possono variare a seconda degli individui e delle età

I GRUPPI DI CAMMINO SUL TERRITORIO

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

The screenshot shows the Facebook profile page for 'Camminare insieme' (@CamminareInsiemeATSMilano). The page features a cover photo of a group of people walking on a path in a park. The profile picture is a green circular logo with a heart and the text 'ASSOCIATA METROPOLITANA DI MILANO GRUPPO DI CAMMINO'. The page has 16 posts, 5 notifications, and is followed by 4.0 stars. The organization is currently closed. The right sidebar lists several contacts, including Antonella Amodio, Patrizia Bonomo, Cinzia Nazzani, Nappi Marisa, Domenico Riente, Vanni Svanon, Francesco Ferrante, Viviana Martignoni, Francesco Pullano, and GiovanniPiera Marchi... The bottom of the screenshot shows the Windows taskbar with various application icons and the system clock displaying 15:51 on 23/10/2017.



Tweet Condividi



Promozione della Salute



Salute e Sicurezza sul Lavoro



Igiene Prevenzione Sanitaria



Esercizi per Videoterminalisti



Igiene Alimenti e Nutrizione



Non solo Glutine - Progetto con le scuole

Sistema Socio Sanitario



ATS Milano
Città Metropolitana

In conclusione

“... per raggiungere obiettivi di salute per tutti è fondamentale la volontà, capacità e responsabilità di ognuno ma soprattutto è indispensabile realizzare interventi integrati, multidisciplinari, intersettoriali ed efficaci.

Favorire una strategia di condivisione e cooperazione tra le istituzioni, le associazioni protagoniste della società civile, il mondo produttivo delle imprese, tenendo presente che “lo stato di salute della popolazione è determinato in gran parte da fattori esterni al settore sanitario”.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

*“Se vuoi arrivare primo, corri da solo.
Se vuoi arrivare lontano, cammina insieme”*

Primo Mazzolari



UOC Promozione Salute



Grazie!

