



# REPORT 2014 PROGETTO GRUPPI DI CAMMINO

**SETTEMBRE 2014**  
**SERVIZIO MEDICINA PREVENTIVA DI COMUNITA'**



**guadagnare  
salute**  
rendere facili le scelte salutari



# **INDICE**

**INTRODUZIONE** **3**

**CONTESTO: dati PASSI nazionali 2013** **4**

**PROCEDURA GRUPPI DI CAMMINO** **13**

**MEDIA E COMUNICAZIONE** **29**

## INTRODUZIONE

l'Azienda Sanitaria Locale della Provincia di Bergamo dal 2009 ha avviato un progetto "I gruppo di cammino" che consiste nell'offrire ai cittadini, soprattutto sedentari, la possibilità di praticare il cammino nel nostro territorio, in compagnia di altre persone, attraverso la collaborazione di numerose Amministrazioni Comunali ed Associazioni; il gruppo di cammino è in sostanza un gruppo di adulti che, in giorni e ad orari stabiliti, si ritrovano per camminare in compagnia. Dai dati di letteratura emerge che la sedentarietà rappresenta un problema per la popolazione italiana, con evidenti e dimostrate ripercussioni sulla salute (apparato cardiocircolatorio, osteoarticolare, diabete, depressione, sovrappeso ed obesità...).

Nella nostra Provincia i sedentari rappresentano il 20% della popolazione tra i 18 ed i 69 anni (**sorveglianza PASSI 2009-2012**), e l'**Organizzazione Mondiale della Sanità** raccomanda di praticare un'attività fisica moderata (30 minuti al giorno di cammino a passo spedito), come "dose" preventiva nei confronti di numerose malattie, soprattutto quelle del sistema cardiocircolatorio, il sovrappeso e l'obesità, il diabete, le malattie dell'apparato osteoarticolare.

**La carta di Toronto per l'attività fisica (2011)** raccomanda per gli adulti di età compresa fra i 18 ed i 64 anni lo svolgimento di almeno 150 minuti di attività fisica di intensità moderata nel corso della settimana. Il progetto si pone quindi due obiettivi, uno di salute in senso stretto: aumento dell'attività fisica dell'anziano, con favorevoli e dimostrate ripercussioni su numerose patologie, uno di carattere sociale ed organizzativo, con impatto sul benessere: il gruppo di cammino favorisce il supporto sociale, incrementa le informazioni e le conoscenze dei partecipanti, motiva le persone ad essere protagoniste attive del proprio benessere (empowerment).

Ad oggi il progetto ha coinvolto circa **104 Comuni della Provincia di Bergamo** per un totale di oltre **174 Gruppi** ed un numero complessivo superiore alle 4000 persone, generalmente over 60, senza distinzione di genere, religione o nazionalità, che svolgono regolarmente attività fisica "moderata" su un percorso ponderato sulle potenzialità reali dei camminatori e che prevede una pianificazione con frequenza bisettimanale (durata media di circa 75-90 minuti).

## **CONTESTO: dati PASSI nazionali 2013**

### **A colpo d'occhio**

#### **Sedentari e attivi**

Dai dati del sistema di sorveglianza Passi 2010-2013, solo il 33% degli intervistati di 18-69 anni può essere classificato come *attivo* (cioè effettua un lavoro pesante oppure 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni), il 36% come *parzialmente attivo* (non svolge un lavoro pesante ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati) e ben il 31% può essere classificato come *sedentario* (non fa un lavoro pesante e non pratica attività fisica nel tempo libero).

#### **Sedentarietà: caratteristiche, distribuzione geografica e trend temporale**

Per il periodo di rilevazione 2010-2013, la sedentarietà è significativamente più frequente in alcune categorie: nella fascia di età più anziana (50-69 anni, 35%), fra le donne (33%), fra le persone con molte difficoltà economiche (41%), fra quelle con un titolo di studio basso o assente (41%) e tra gli intervistati con cittadinanza straniera (33%). Tutte queste associazioni, tranne la cittadinanza, sono confermate come statisticamente significative dall'analisi multivariata, anche quando condotta separatamente per genere.

La distribuzione della sedentarietà per Regione di residenza divide l'Italia in due macroaree in maniera netta, con una maggiore diffusione nelle Regioni centromeridionali, con il valore più alto in Basilicata (56%) e quello più basso nella P. A. Bolzano (7%). Al Sud fanno eccezione il Molise (23%) e la Sardegna (26%) che presentano valori significativamente minori anche rispetto alla media nazionale.

Relativamente stabile nel tempo la prevalenza dei sedentari, nel periodo 2008-2013, in tutte le macroaree del Paese.

#### **Autopercezione del livello di attività fisica**

Non sempre la percezione soggettiva del livello di attività fisica praticata corrisponde a quella effettivamente svolta. Infatti, uno su due degli adulti parzialmente attivi (51%) e un sedentario su cinque (19%) percepiscono il proprio livello di attività fisica come sufficiente.

Le donne sembrano avere una percezione del proprio livello di attività fisica più corretta rispetto agli uomini: tra le persone parzialmente attive, l'attività fisica svolta è percepita come sufficiente in maggior misura dagli uomini (54%) che dalle donne (49%); così come fra i sedentari fra i quali l'attività fisica svolta è percepita sufficiente in maggior misura dagli uomini (21%) che dalle donne (18%).

### **Attenzione degli operatori sanitari, distribuzione geografica e trend temporale**

Troppo bassa appare l'attenzione degli operatori sanitari al problema della sedentarietà: nel periodo 2010-2013, meno di un intervistato su tre (31%) riferisce che un operatore sanitario si è interessato all'attività fisica che svolge. È dello stesso valore (31%) la percentuale di persone che dichiarano di aver ricevuto il consiglio di effettuare una regolare attività fisica.

La distribuzione geografica dell'attenzione degli operatori non evidenzia un chiaro gradiente. Il valore più alto (44%) è registrato in Sardegna insieme ad alcune Regioni del Nord (P.A. di Trento con il 39% e Lombardia con il 38%) e del Centro (Lazio, 34%), mentre quello più basso in Basilicata (20%).

Nel periodo 2008-2013, non si evidenzia un particolare andamento di questo indicatore in nessuna delle macroaree geografiche del Paese.

A partire dall'anno di rilevazione 2012, sono state introdotte tre domande di approfondimento sul suggerimento dell'operatore sanitario all'intervistato in merito allo svolgimento di una regolare attività fisica. Nel biennio 2012-2013, al 45% degli intervistati a cui è stato consigliato di fare regolare esercizio fisico è stato raccomandato il tipo di attività da svolgere; tra questi, il 68% ha avuto indicazioni sulla frequenza e durata e il 67% riporta che alle visite successive gli è stato chiesto se l'attività suggerita è stata effettivamente svolta (azioni di follow up).

Nota metodologica: In questo report i dati di prevalenza forniti rappresentano valori medi annui relativi all'ultimo quadriennio 2010-2013 di raccolta dati (se non diversamente specificato); vengono tuttavia forniti anche i valori riferiti al 2013, per permettere, laddove le definizioni operative degli indicatori non siano cambiate, confronti con le stime puntuali degli anni precedenti. Le analisi dei trend temporali condotte per mezzo delle serie storiche su dati mensili si riferiscono a tutto il periodo di dati disponibile a partire dal 2008.

### Attività fisica – pool di Asl 2010-2013 (n=148.497)

	% (IC95%)
Livello di attività fisica	
<i>attivo*</i>	33,2 (32,9-33,50)
<i>parzialmente attivo**</i>	35,8 (35,5-36,1)
<i>sedentario***</i>	31,1 (30,7-31,4)

\* lavoro pesante oppure adesione alle linee guida (30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana, oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni)

\*\* non fa lavoro pesante, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati

\*\*\* non fa un lavoro pesante e non fa nessuna attività fisica nel tempo libero.



### Attenzione da parte di un operatore sanitario – pool di Asl 2010-2013

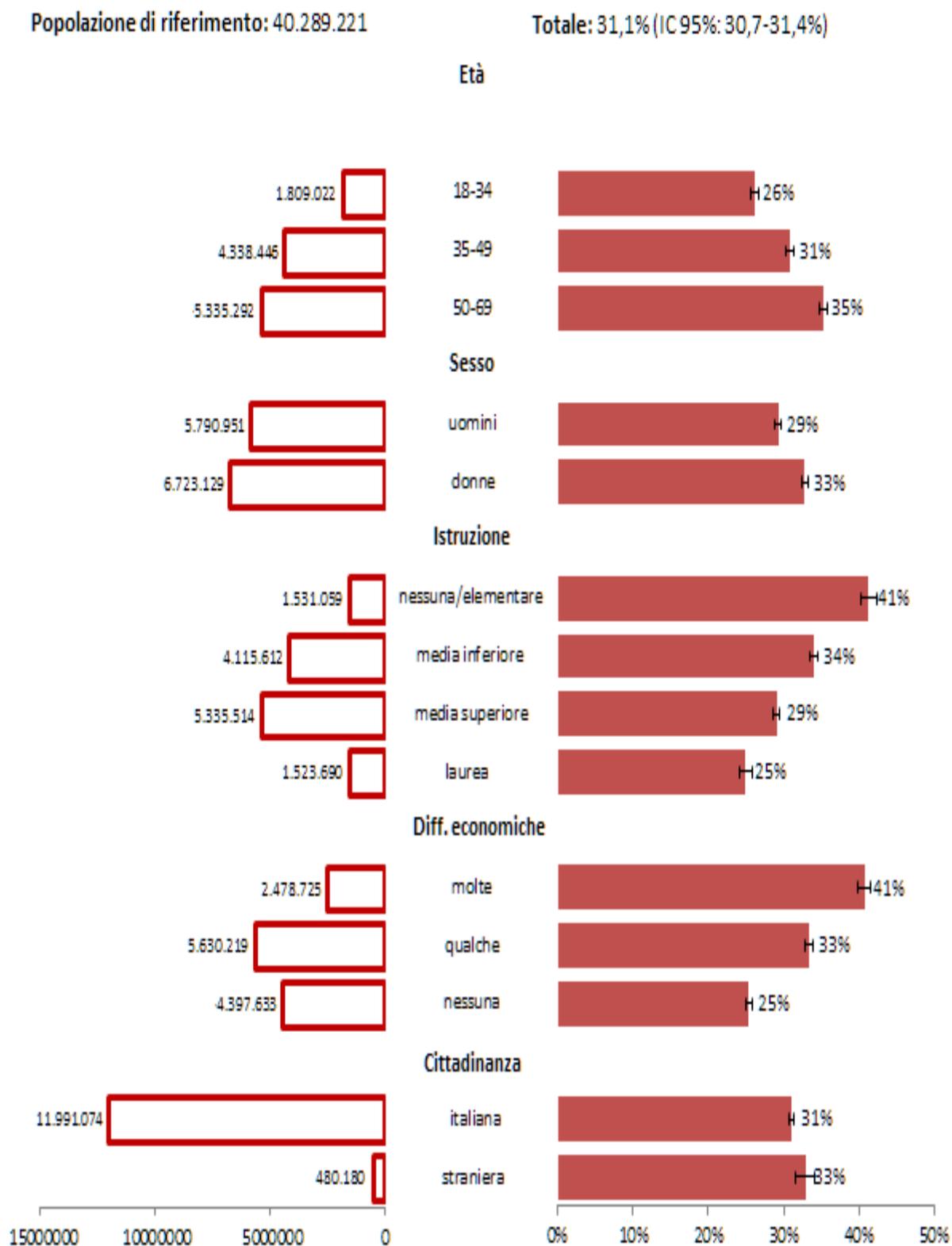
	% (IC95%)
Domanda del medico/operatore sanitario sullo svolgimento di regolare attività fisica*	31,2
(% di intervistati a cui è stata posta la domanda sull'attività fisica)	(30,9-31,6)
Consigliato dal medico/operatore sanitario di fare più attività fisica*	30,6
(% intervistati che hanno ricevuto il consiglio di fare più attività fisica)	(30,3-30,9)

\*Vengono escluse le persone che non sono state dal medico negli ultimi 12 mesi.



# Sedentari

Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche - Passi 2010-2013 (n=148.497)



## Sedentari

Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche - Passi 2010-2013 (n=148.497)  
 Pool di Asl: 31,1% (IC95%: 30,7-31,4%)



\* In Lombardia e Basilicata non tutte le Asl hanno partecipato alla rilevazione.

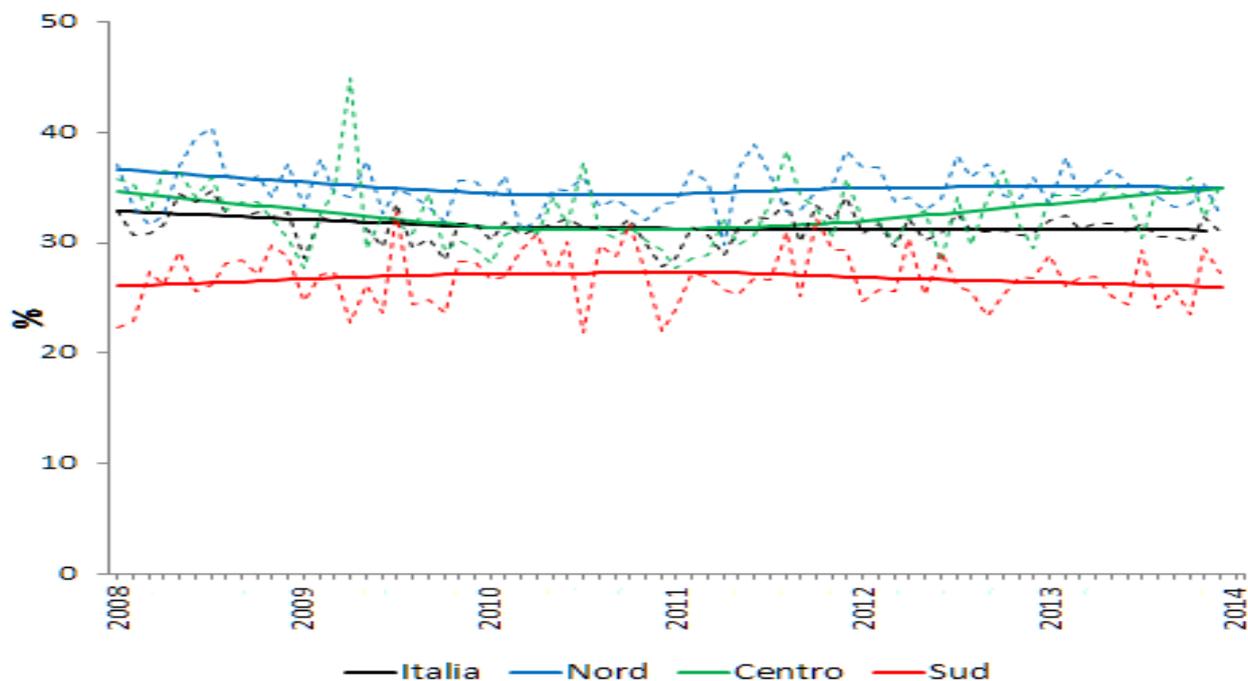
### *Sedentari\**

Prevalenze per Regione di residenza - Passi 2010-2013

Regione	%	IC95%	
Piemonte	29,28	28,41	30,17
Valle D'Aosta	24,79	22,45	27,28
<b>Lombardia</b>	<b>20,62</b>	<b>19,51</b>	<b>21,77</b>
PA Bolzano	7,174	5,885	8719
PA Trento	16,66	15,21	18,22
Veneto	23,47	22,86	24,09
Friuli-Venezia Giulia	20,49	19,51	21,51
Liguria	24,78	23,59	26,01
Emilia-Romagna	23,66	22,87	24,48
Toscana	26,65	25,88	27,43
Umbria	21,55	20,49	22,66
Marche	25,62	24,37	26,91
Lazio	34,00	33,11	34,9
Abruzzo	36,62	33,91	39,41
Molise	22,85	20,69	25,16
Campania	40,67	39,38	41,96
Puglia	37,55	36,54	38,57
Basilicata	55,92	54,29	57,55
Calabria	42,89	40,83	44,98
Sicilia	44,37	42,81	45,95
Sardegna	25,97	24,52	27,49
<b>Pool di Asl</b>	<b>31,05</b>	<b>30,74</b>	<b>31,35</b>

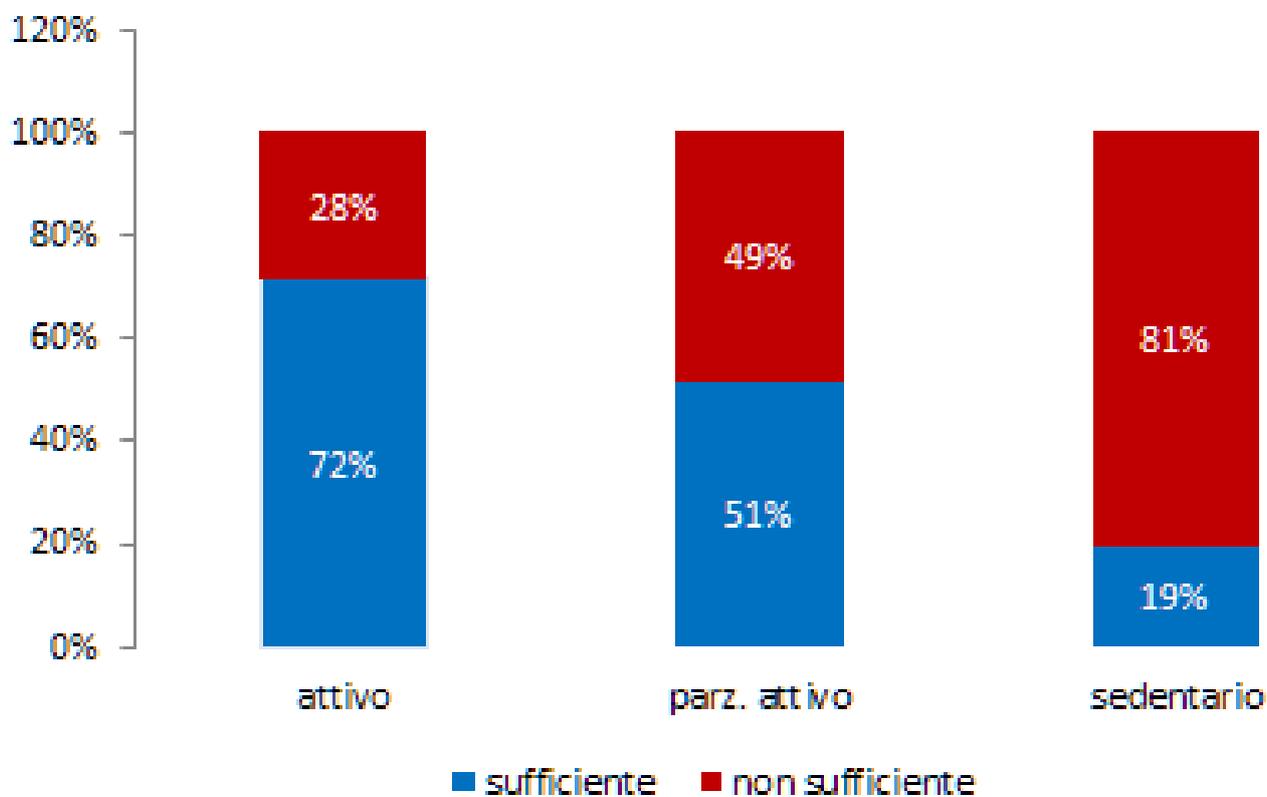
### Trend della sedentarietà

Prevalenze mensili - Pool di Asl Passi - 2008-2013



### Autopercezione del livello di attività fisica

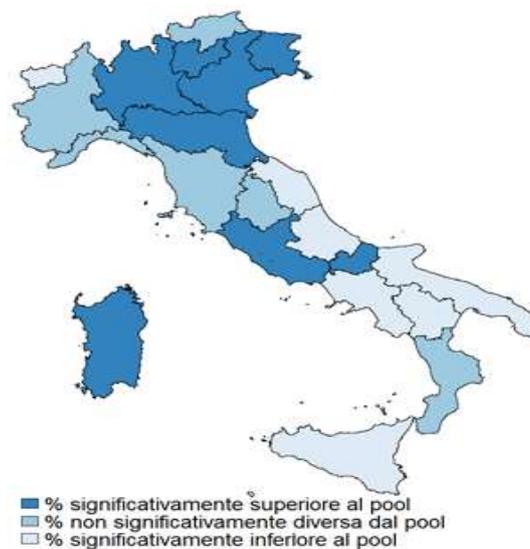
Prevalenze per livello di attività - Pool Asl - Passi 2010-2013



## Persone a cui è stata posta la domanda sull'attività fisica

Prevalenze per Regione di residenza – Passi 2009-2012

Pool di Asl: 31,1% (IC95%: 30,4-31,7%)



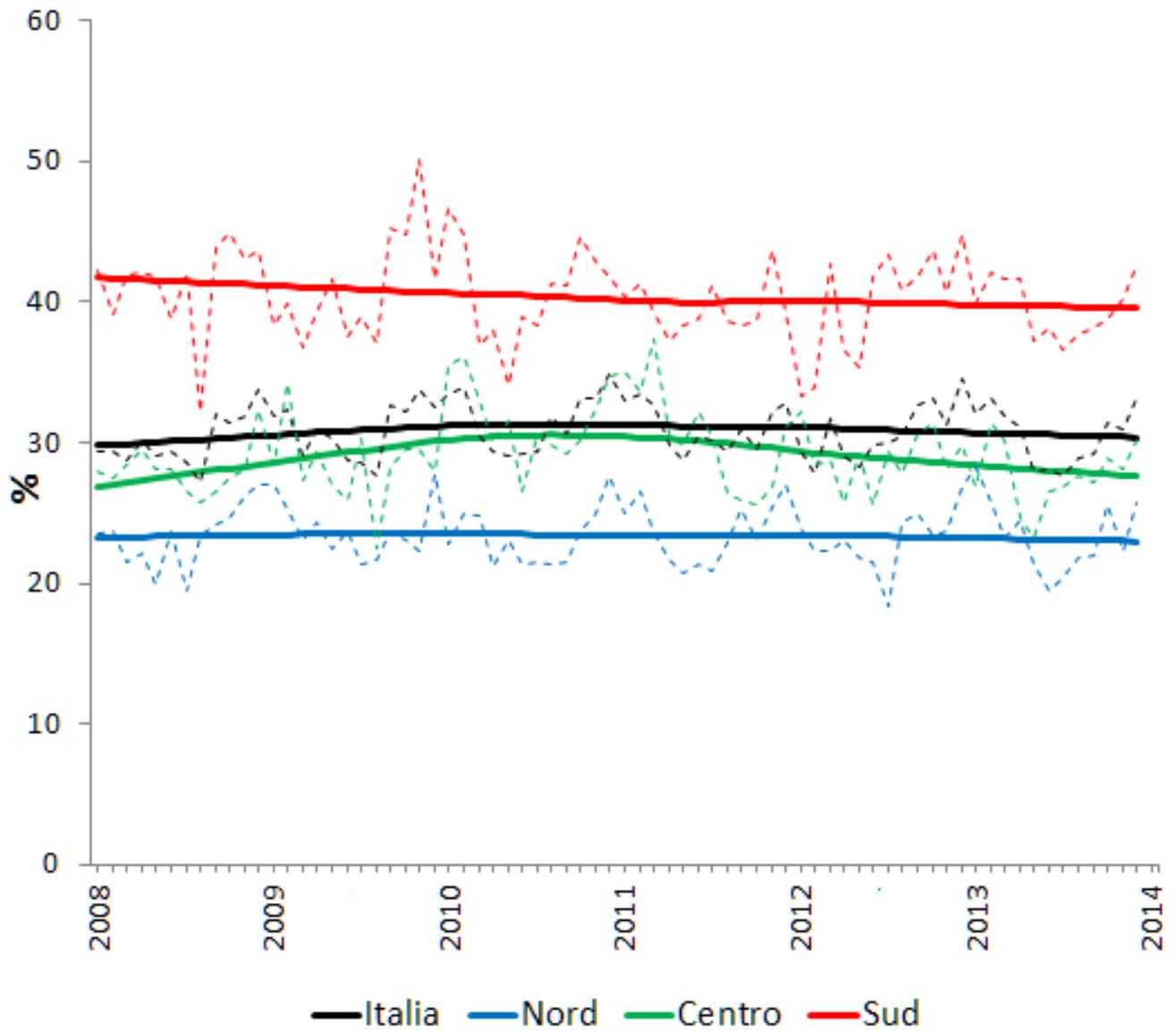
In Lombardia e Basilicata non tutte le Asl hanno partecipato alla rilevazione.

### *Medico chiesto su attività fisica\**

Prevalenze per Regione di residenza - Passi 2010-2013

Regione	%	IC95%	
Piemonte	30,07	29,11	31,04
Valle D'Aosta	25,62	22,94	28,5
<b>Lombardia</b>	<b>37,56</b>	<b>36,13</b>	<b>39,01</b>
PA Bolzano	33,65	30,79	36,64
PA Trento	39,22	37,03	41,46
Veneto	37,07	36,3	37,85
Friuli-Venezia Giulia	35,01	33,71	36,33
Liguria	31,47	29,99	33
Emilia-Romagna	34,91	33,97	35,87
Toscana	31,58	30,69	32,48
Umbria	32,55	31,16	33,98
Marche	28,81	27,4	30,26
Lazio	33,57	32,65	34,5
Abruzzo	22,82	20,77	25,01
Molise	35,73	33,1	38,45
Campania	24,28	23,07	25,54
Puglia	26,7	25,69	27,74
Basilicata	19,85	18,47	21,32
Calabria	30,5	28,29	32,81
Sicilia	25,69	24,25	27,17
Sardegna	43,63	41,82	45,46
<b>Pool di Asl</b>	<b>31,24</b>	<b>30,91</b>	<b>31,56</b>

**Trend persone a cui è stata posta la domanda sull'attività fisica**  
*Prevalenze mensili - Pool di Asl Passi - 2008-2013*



## PANORAMICA DEI GRUPPI IN PROVINCIA DI BERGAMO



## AREA TERRITORIALE BERGAMO

comune	Gruppi presenti	Anno inizio
Bg Centro	1	2013
Bg Loreto/Longuelo	1	2013
Bg Malpensata	2	2013
Bg Celadina		contatti
Ponteranica		2013
BG Redona		
BG Colognola		
<b>BG Villaggio degli Sposi</b>	<b>2</b>	<b>2014</b>
BG Monterosso		
BG Città alta		
Bergamo Boccaleone	2	2012
Bergamo Borgo Palazzo	1	2012
Bergamo Santa Caterina	1	2008
Bergamo Valtesse	2	2010
Torre Boldone	1	2009
<b>Soriso</b>	<b>2</b>	<b>2014</b>
<b>Gorle</b>	<b>2</b>	<b>2014</b>
<b>TOTALE</b>	<b>17</b>	

<b>Comuni presenti nell'Area Territoriale:</b>	<b>6</b>
<b>Comuni attivati:</b>	<b>4</b>
<b>Comuni in allestimento:</b>	<b>0</b>
<b>Comuni con contatti attivati:</b>	<b>1</b>
<b>Gruppi presenti:</b>	<b>17</b>

**I comuni che fanno parte dell'area di Bergamo:**

**Bergamo, Gorle, Orio al Serio, Ponteranica, Soriso e Torre Boldone**

## AREA TERRITORIALE DALMINE

comune	Gruppi presenti	Anno inizio
Azzano San Paolo	3	2013
Osio sopra		contatti
Osio Sotto		contatti
Urgnano	2	<b>2014</b>
Verdello		contatti
Verdellino		contatti
Ciserano	1	2011
Lallio	2	2011
Comun Nuovo	1	2010
Dalmine	3	2010
Levate	1	2010
Zanica	1	2010
Curno	2	2009
Treviolo	2	2009
Stezzano	1	2008
Mozzo	2	2008
<b>TOTALE</b>	<b>21</b>	

<b>Comuni presenti nell'Area Territoriale:</b>	<b>17</b>
<b>Comuni attivati:</b>	<b>12</b>
<b>Comuni in allestimento:</b>	<b>0</b>
<b>Comuni con contatti attivati:</b>	<b>4</b>
<b>Gruppi presenti:</b>	<b>21</b>

### **I comuni che fanno parte dell'area di Dalmine:**

**Azzano San Paolo, Boltiere, Ciserano, Comun Nuovo, Curno, Dalmine, Lallio, Levate, Mozzo, Osio Sopra, Osio Sotto, Stezzano, Treviolo, Urgnano, Verdellino, Verdello e Zanica.**

## AREA TERRITORIALE EST PROVINCIA

comune	Gruppi presenti	Anno inizio
Entratico	1	2013
<b>Calcinate</b>	<b>1</b>	<b>2014</b>
Bolgare	3	2013
Bagnatica	1	2013
Pedrengo	2	2013
Costa di Mezzate		contatti
Palosco		contatti
Bossico		
Sovere		contatti
Telgate	<b>2</b>	<b>2014</b>
Chiuduno		contatti
Grumello del monte		contatti
Castelli di Calepio		contatti
Mornico	2	2012
Grassobbio	3	2012
Brusaporto	2	2012
Cenate Sopra	1	2012
Cavernago	2	2012
Monasterolo	1	2011
Endine Gaiano	1	2011
Gorlago	2	2011
Luzzana/Vigano/Borgo	1	2011
Trescore B.	2	2011
San Paolo d'Argon	3	2011
Seriate	2	2010
<b>Gaverina terme</b>	<b>1</b>	<b>2014</b>
<b>Casazza</b>	<b>2</b>	<b>2014</b>
Lovere	1	2009
<b>TOTALE</b>	<b>36</b>	

<b>Comuni presenti nell'Area Territoriale:</b>	<b>61</b>
<b>Comuni attivati:</b>	<b>21</b>
<b>Comuni in allestimento:</b>	<b>0</b>
<b>Comuni con contatti attivati:</b>	<b>7</b>
<b>Gruppi presenti:</b>	<b>36</b>

### I comuni che fanno parte dell'area di Est provincia

Albano S.A., **Bagnatica**, **Brusaporto**, **Cavernago**, **Costa di Mezzate**, **Grassobbio**, Montello, **Pedrengo**, Scanzorosciate, **Seriate** e Torre dé Roveri. **Bolgare**, **Calcinate**, **Castelli Calepio**, **Chiuduno**, **Grumello del Monte**, **Mornico al Serio**, **Palosco** e **Telgate**, Adrara S.M., Adrara S.Rocco, Credaro, Foresto Sparso, Gandosso, Parzanica, Predore, Sarnico, Tavernola B., Viadanica, Vigolo e Villongo. **Bossico**, Castro, Costa Volpino, Fonteno, **Lovere**, Pianico, Riva di Solto, Rogno, Solto Collina, **Sovere**. Berzo S. Fermo, Bianzano, **Borgo di Terzo**, Carobbio D.A., **Casazza**, **Cenate Sopra**, Cenate Sotto, **Endine Gaiano**, **Entratico**, **Gaverina Terme**, **Gorlago**, Grone, **Luzzana**, **Monasterolo C.**, Ranzanico, **S. Paolo d'Argon**, Spinone al Lago, **Trescore B.**, **Vigano S.M.**, Zandobbio

## AREA TERRITORIALE VALLE SERIANA e VALLE DI SCALVE

comune	Gruppi presenti	Anno inizio
Parre		
Ranica	3	2013
Pradalunga	1	2012
Alzano I.do	1	2011
Valbondione	1	2011
Vilminore	1	2011
Gromo		2010-ora sospeso
Albino	1	2009
Vertova/Colzate/Fiorano		2009-ora sospeso
Villa di Serio	1	2009
Nembro	1	2008
<b>TOTALE</b>	<b>10</b>	

<b>Comuni presenti nell'Area Territoriale:</b>	<b>43</b>
<b>Comuni attivati:</b>	<b>8</b>
<b>Comuni in allestimento:</b>	<b>0</b>
<b>Comuni con contatti attivati:</b>	<b>0</b>
<b>Gruppi presenti:</b>	<b>10</b>

### I comuni che fanno parte dell'area Valle Seriana:

**Albino, Alzano Lombardo, Aviatico, Casnigo, Cazzano Sant'Andrea, Cene, Colzate, Fiorano al Serio, Gandino, Gazzaniga, Leffe, Nembro, Peia, Pradalunga, Ranica, Selvino, Vertova e Villa di Serio.** Ardesio, Azzone, Castione della Presolana, Cerete, Clusone, Colere, Fino del Monte, Gandellino, Gorno, **Gromo**, Oltressenda Alta, Oneta, Onore, **Parre**, Piario, Ponte Nossa, Premolo, Rovetta, **Schilpario**, Songavazzo, **Valbondione**, Valgoglio, Villa d'Ogna, **Vilminore di Scalve.**

## AREA TERRITORIALE VALLE BREMBANA – VALLE IMAGNA

comune	Gruppi Presenti	Anno inizio
Palazzago	1	2013
Almenno San Salvatore		contatti
Sedrina		contatti
<b>Valbrembo</b>	<b>2</b>	<b>2014</b>
Rota Imagna		2013
Paladina	1	2012
Lenna – Moio	1	2012
Piazza Brembana	1	2012
Brembilla	2	2012
San Giovanni Bianco	1	2012
San Pellegrino	1	2011
Oltre il Colle	1	2011
Almenno S.Bartolomeo	2	2011
Berbenno	2	2010
Zogno	2	2010
Villa d'Almè	1	2009
Almè	1	2009
<b>TOTALE</b>	<b>19</b>	

<b>Comuni presenti nell'Area Territoriale:</b>	<b>62</b>
<b>Comuni attivati:</b>	<b>17</b>
<b>Comuni in allestimento:</b>	<b>0</b>
<b>Comuni con contatti attivati:</b>	<b>2</b>
<b>Gruppi presenti:</b>	<b>19</b>

### I Comuni che fanno parte dell'area Valle Brembana-Valle Imagna:

Algua, Averara, Bello, Bracca, Branzi, **Brembilla**, Camerata Cornello, Costa Serina, Carona, Cassiglio, Cornalba, Cusio, Dossena, Foppolo, Gerosa, Isola di Fondra, **Lenna**, **Moio de' Calvi**, Mezzoldo, **Oltre il Colle**, Olmo al Brembo, Ornica, **Piazza Brembana**, Piazzatorre, Piazzolo, Roncobello, Santa Brigida, **San Giovanni Bianco**, **San Pellegrino Terme**, **Sedrina**, Serina, Taleggio, Ubiale Clanezzo, Valleve, Valnegrà, Valtorta, Veduggio, **Zogno**. **Almè**, **Almenno S. Bartolomeo**, **Almenno S. Salvatore**, Barzana, Bedulita, **Berbenno**, Brumano, Capizzone, Corna Imagna, Costa Valle Imagna, Fuipiano Valle Imagna, Locatello, **Paladina**, **Palazzago**, Roncola, **Rota Imagna**, Sant'Omobono Terme, Strozza, **Valbrembo**, Valsecca e **Villa D'Almé**.

## AREA TERRITORIALE ISOLA BERGAMASCA

comune	Gruppi presenti	Anno inizio
Bonate Sotto	2	2013
Calusco d'adda	3	2013
Madone	3	2013
Sotto il Monte	2	2013
CC "Il Continente"	1	2013
Villa D'adda	1	2013
<b>Filago</b>	<b>3</b>	<b>2014</b>
<b>Presezzo</b>		contatti
<b>Pontida</b>	<b>2</b>	<b>2014</b>
Carvico	2	2012
Chignolo d'isola	2	2012
Cisano Berg.sco	1	2012
Medolago	2	2012
Brembate Sotto	1	2012
Brembate Sopra	2	2012
Suisio	2	2011
Ambivere	1	2011
Capriate	1	2011
Ponte San Pietro	3	2011
Bonate Sopra	1	2010
Bottanuco	2	2010
Mapello	1	2010
Terno d'Isola	1	2009
<b>TOTALE</b>	<b>39</b>	

<b>Comuni presenti nell'Area Territoriale:</b>	<b>25</b>
<b>Comuni attivati:</b>	<b>23</b>
<b>Comuni in allestimento:</b>	<b>0</b>
<b>Comuni con contatti attivati:</b>	<b>1</b>
<b>Gruppi presenti:</b>	<b>39</b>

### I comuni che fanno parte dell'area Isola Bergamasca:

**Ambivere, Bonate Sopra, Bonate Sotto, Bottanuco, Brembate, Brembate Sopra, Calusco d'Adda, Capriate San Gervasio, Caprino B. sco, Carvico, Chignolo d'Isola, Cisano B.sco, Filago, Madone, Mapello, Medolago, Ponte San Pietro, Pontida, Presezzo, Solza, Sotto il Monte, Suisio, Terno d'Isola e Villa d'Adda.**

## AREA TERRITORIALE BASSA BERGAMASCA

comune	Gruppi presenti	Anno inizio
Calcio	1	2013
Calvenzano		contatti
<b>Martinengo</b>	<b>2</b>	<b>2014</b>
Morengo		
<b>Mozzanica</b>	<b>2</b>	<b>2014</b>
Caravaggio		contatti
Casirate d'adda		contatti
Cologno al Serio	<b>2</b>	<b>2014</b>
Castel Rozzone	1	2013
Arcene	3	2011
Arzago	1	2011
Fontanella	1	2011
Brignano Gera d'Adda	3	2010
Lurano	1	2010
Cividate	2	2009
Treviglio	4	2009
Spirano	1	2009
Pontirolo	2	2009
Romano Lombardo	1	2009
<b>TOTALE</b>	<b>27</b>	

<b>Comuni presenti nell'Area Territoriale:</b>	<b>35</b>
<b>Comuni attivati:</b>	<b>19</b>
<b>Comuni in allestimento:</b>	<b>0</b>
<b>Comuni con contatti attivati:</b>	<b>3</b>
<b>Gruppi presenti:</b>	<b>27</b>

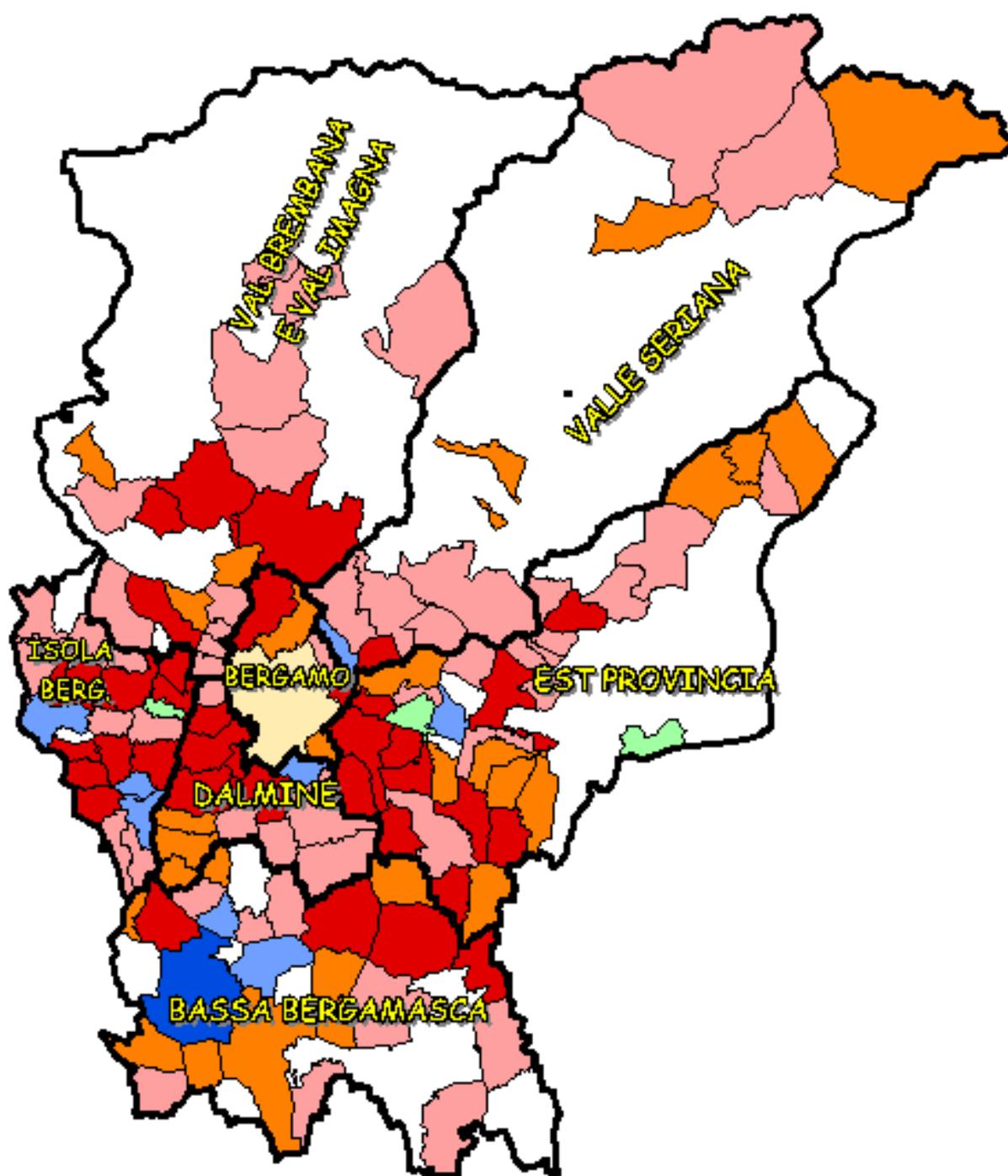
### I comuni che fanno parte dell'area Bassa Bergamasca:

**Arcene, Arzago d'Adda, Brignano Gera d'Adda, Calvenzano, Canonica d'Adda, Caravaggio, Casirate d'Adda, Castel Rozzone, Fara Gera d'Adda, Fornovo S. Giovanni, Lurano, Misano Gera d'Adda, Mozzanica, Pagazzano, Pognano, Pontirolo Nuovo, Spirano e Treviglio.** Antegnate, Barbata, Bariano, **Calcio, Cividate al Piano, Cologno al Serio, Cortenuova, Covo, Fara Olivana/Sola, Fontanella, Ghisalba, Issa, Martinengo, Morengo, Pumenengo, Romano di Lombardia** e Torre Pallavicina.

## ALTRI GRUPPI PRESENTI SUL TERRITORIO

<b>Gruppo</b>	<b>Anno</b>
Gruppo di cammino del “Il continente” di Mapello ( Centro commerciale)	2013
Gruppo di cammino dipendenti Ospedale Bolognini di Seriate	2013
Gruppo di cammino dipendenti Confindustria Bergamo	2014
Gruppo di cammino pazienti psichiatrici Le Ghiaie di Bonate	2014
Gruppo di cammino Centro diurno Integrato Ranica	2014

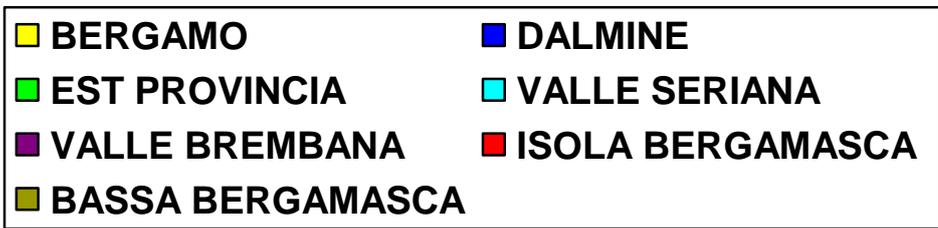
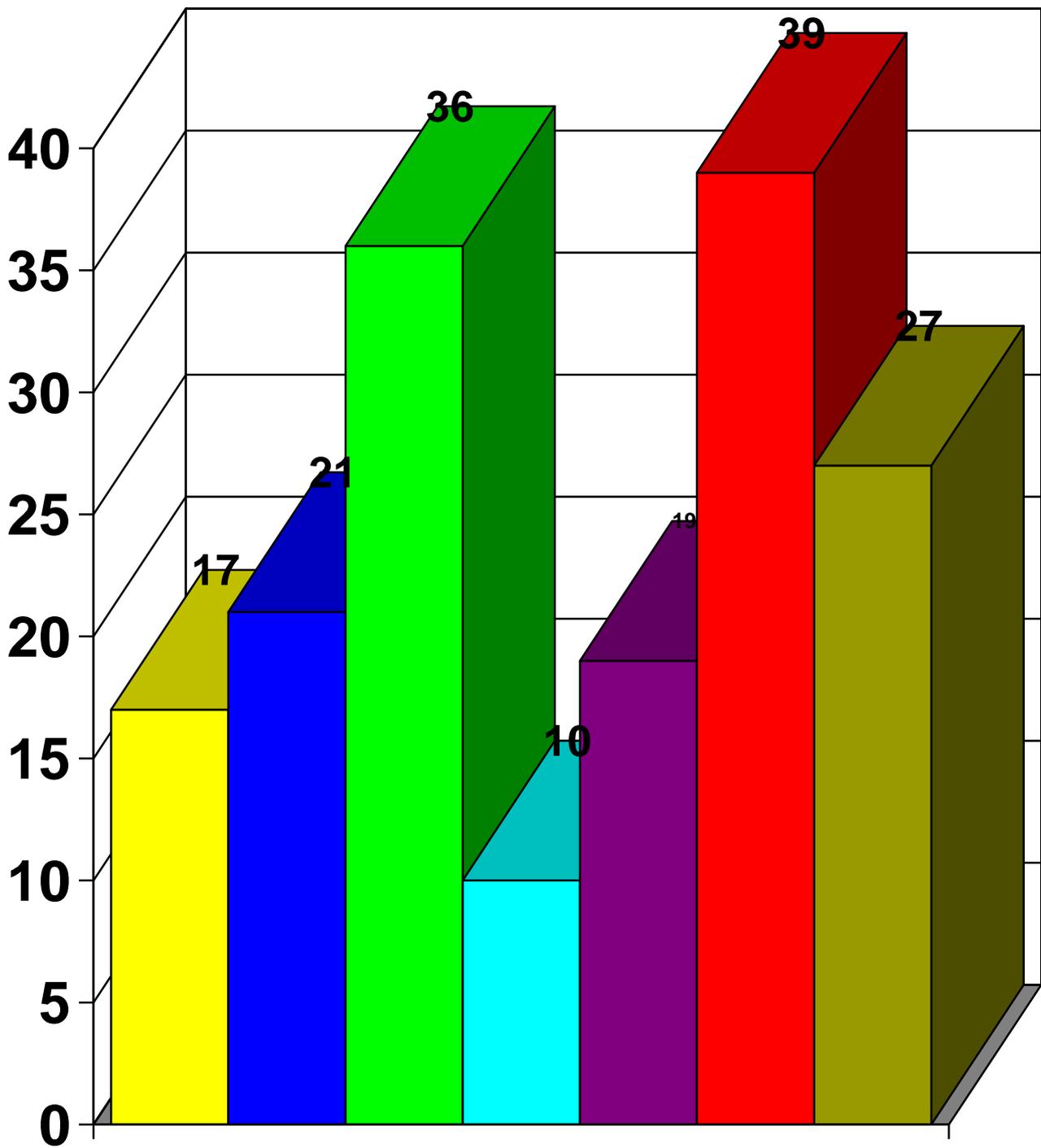
# I GRUPPI DI CAMMINO SUL TERRITORIO



Situazione comunale gruppi\_di\_cammino

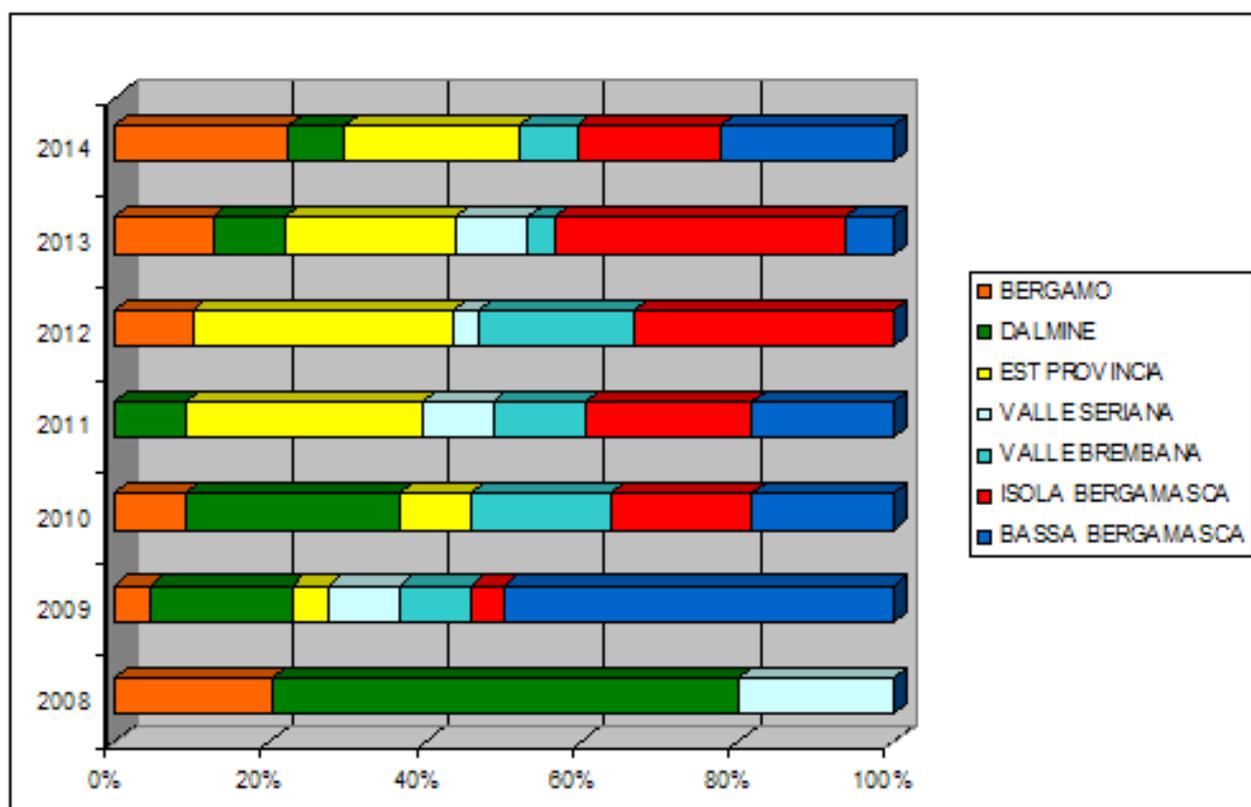
1	(51)
2	(37)
3	(8)
4	(1)
12	(1)
In allestimento	(29)
Contatti	(3)

# GRUPPI PRESENTI



## CRESCITA ANNUA

	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
BERGAMO	1	1	2	0	3	4	6
DALMINE	3	4	6	3	0	3	2
EST PROVINCIA	0	1	2	10	10	7	6
VALLE SERIANA	1	2	0	3	1	3	0
VALLE BREMBANA	0	2	4	4	6	1	2
ISOLA BERGAMASCA	0	1	4	7	10	12	5
BASSA BERGAMASCA	0	11	4	6	0	2	6
<b>TOTALE PROVINCIALE</b>	5	16	22	33	24	32	27



# **RADUNI ED EVENTI DEI GRUPPI DI CAMMINO**

Anno 2011:

- raduno provinciale di Crespi d'Adda
- Camminata della salute di Zogno-San Pellegrino

Anno 2012:

- raduno provinciale di Dalmine Tenaris 19 maggio 2012
- raduno provinciale di Lurano
- raduno provinciale di Brignano

Anno 2013:

- raduno provinciale di Treviglio- Caravaggio 4 maggio 2013
- raduno provinciale di Ponte san Pietro 18 maggio 2013
- raduno provinciale di Cavernago 1 settembre 2013
- Camminata della salute di Zogno (2° edizione) 25 settembre 2013
- Raduno provinciale di Sotto il Monte 26 ottobre 2013

Anno 2014:

- raduno provinciale di Albino 29 marzo 2014
- raduno provinciale di Entratico 6 aprile 2014
- raduno provinciale di Mapello 1 maggio 2014
- raduno provinciale di Treviglio 14 giugno 2014
- raduno provinciale di Cavernago-Malpaga 7 settembre 2014
- raduno provinciale di Calusco d'Adda 24 settembre 2014

## **EVENTI:**

- Partecipazione al convegno "Guadagnare salute" Venezia 2012
- Convegno nazionale gruppi di cammino Bergamo 16 maggio 2012
- Partecipazione al convegno nazionale "Smart Community" Padova luglio 2013
- Partecipazione a Bergamoscienza edizione 2013 (camminata e convegno il 19 ottobre)
- Partecipazione Bergamoscienza edizione 2014 (camminata e convegno il 4 ottobre)
- Ottenimento sponsorizzazione EXPO 2015.
- Prima edizione del corso di formazione per walking leader a cura di ASL e DORS (Regione Piemonte) maggio 2013; seconda edizione maggio 2014.
- Partecipazione raduno gruppi di cammino di Cesena 20-21 settembre 2014
- Partecipazione al 47°congresso nazionale SITI, Riccione - ottobre 2014
- Partecipazione al convegno organizzato dal *Gruppo di Ricerca Mobilità Urbana - Bergamo 2.035 - Università degli Studi di Bergamo, settembre 2014*
- Inserimento del progetto gruppo di cammino nelle buone pratiche per l'invecchiamento attivo della Commissione Europea (novembre 2013):" A compilation of good practices- First edition. Innovation for Age-friendly buildings cities and environments"

# WALKING GROUP PROGRAMME (WGP)

**Organization:** Regione Lombardia **Country:** Italy

**Region:** Regione Lombardia, Local Health Authority (ASL) of the Province of Bergamo, 115 Municipalities

**Geographical scope of the initiative:** Local with possible extension at regional level

**Target group size:** 3000 citizens

**Target group category:** People 50+, Older people using public infrastructure ( e.g.. transport, buildings, environments), Older people in general population, People living in a municipality /region, Older People with a specific illness/disease, Patients' groups **Type of partners involved:** General practitioners, Hospitals

**Topics addressed (keywords):** chronic diseases, health promotion, physical activity, lifestyle, prevention

**D4 Action Plan Action Area(s)-addressed:** Implementing policies and practices for regions, cities and communities: starting from concrete local initiatives, partners bring together their experience in order to learn from each other's and promote a better older people involvement, multistakeholders approach, new practices

**Corresponding domain(s) under the “Global age-friendly cities: a guide WHO framework:** Outdoor spaces and Buildings, Social Participation, Information and Communication, Civic Participation and Employment, Respect and social inclusion

## Description

The WALKING GROUPS (people walking together regularly several times in the week) are opened to all the community but are very interesting specifically for people with chronic diseases. The public health focus aims to involve in the “walking groups program” (WGP) people affected by chronic diseases: diabetes, hypertension, psychological/mental diseases.

In the Province of Bergamo 115 Municipalities - out of 244 with more than 3.000 walkers – are attending the WGs. “Walkers” get benefits in terms of health but mostly of wellbeing. Inside the WGs are generated strong cohesion and relationships. The team spirit is the core of the program and for all these reasons, the Local Health Authority (ASL) of the Province of Bergamo is supporting the participation of patients to contrast and delay disabilities caused by chronic and mental diseases.

Therefore the program pursues two goals. The first is strictly related to the health of the participants and the second to the wellbeing and social features. Physical Activity (PA) results in positive effects in patients suffering of diabetes, anxiety and depression, osteoporosis, hypertension, cardiovascular and muscle-skeletal diseases. Therefore PA is a good practice to keep fit and control weight. The second goal is linked to social relationships. The participants of the walking group enjoy the health benefits of the PA but have also the chance to be in touch with people, sharing experiences and preventing loneliness and its negative effects on the mood. The WG involves actively the community. The Local Administrations support the program and the local voluntary organizations provide the WGs with people formerly trained by the local health authorities (ASL). They collaborate in animating the WG. In every WP is present a coordinator - the walking leader – who supports the participants, facilitate a warm and positive social mood and motivates people to be firm and constant in attending the WG. A fundamental role is played by GPs and specialists who inform their patients and prescribe PA as specific therapy for diabetes and the other chronic 184 diseases. Posters, leaflets and newsletters describe the benefits of PA and walking. They are distributed to the

participants and contain useful advices for an active lifestyle, tollfree number of the local health authority, addresses of the WGs operating in Province.

### **Innovation, Impact and Outcomes**

The program presents the following innovative elements:

- “Public health” approach. The ASL supports municipalities in joining the WG program and people attending the WGs.
- “Green prescription”. GPs and specialists “prescribe” PA as specific therapy in association with diet and the pharmacological therapy.
- Sms/Mailing supporting service is actually developing. The local health authority (ASL) is implementing a service of daily sms and e-mails promoting and supporting PA for the people attending the WGs.

### **Impact and outcome**

The expected outcomes concern a constant and increasing attention of the municipalities to the WG program and its extension to the greatest number of people belonging to every age and social condition. Information and advertising are essential to achieve goals. Posters with the main information about WGs are hung in the waiting room of the GPs’ cabinets. Newsletters are distributed for free to participants and contain not only useful advices and information about health and the importance of walking but also personal experiences and suggestions from walkers.

### **Evaluation**

Concerning the improvements of the project, evaluation is based on number of “green prescriptions”, participants affected by chronic diseases, older people and generic population.

### **Success Criteria**

The criteria used to verify the success of the project are: number of people with chronic diseases participating, obtained benefits in terms of health and number of municipalities attending the WGs.

### **Transferability to other organisations/regions**

The WG program for people affected by chronic diseases is perfectly transferable to other Regions or organizations. It is essential the participation and strong contribution of 185 local authorities, voluntary associations and the third sector in managing WGs and monitoring their activities. The implementation of the program requires time and energy, but it is invaluable in terms of benefits to the community and to contrast the disabilities caused by chronic diseases. Further information on transferability will provided.

### **Funding**

No.

**Further information** <http://goo.gl/KQ0tWx>



## EVENTI

**Partecipazione al convegno “Guadagnare salute”**  
**Convegno nazionale gruppi di cammino**  
**EXPOniamo in salute**  
**Partecipazione al convegno nazionale “Smart Community”**  
**Partecipazione a Bergamoscienza 2013**  
**Partecipazione a Bergamoscienza 2014**

Venezia, 21-22 Giugno 2012  
Bergamo, 16 maggio 2012  
Dalmine, 26 maggio 2013  
Padova, 4-5 luglio 2013  
Bergamo, 19 ottobre 2013  
Bergamo, 4 ottobre 2014

**SPERIMENTIAMO LA SCIENZA**

**IL MOVIMENTO È BENESSERE. STILI DI VITA SANA CON I GRUPPI DI CAMMINO**

4 ottobre 2014 Piazza Vecchia

**CONDIVIDI**



Camminare fa bene alla salute. Un'attività fisica costante e leggera è infatti la migliore prevenzione primaria e secondaria contro le malattie cardiovascolari, il sovrappeso, l'obesità e il diabete.

Nella prospettiva di migliorare le condizioni di salute della popolazione in generale, la ASL di Bergamo propone ormai da anni i "gruppi di cammino", coinvolgendo le realtà locali in primis. Associazioni comunali, di volontariato e cittadini uniti insieme perché lo "stare bene" coinvolga in particolare coloro che non hanno una vita sociale attiva, facendo del "camminare" un motivo di appuntamento, ritrovo, socializzazione, a prevenzione della depressione e a favore di un rinvigorimento della persona che passa dallo stare bene con sé e gli altri.

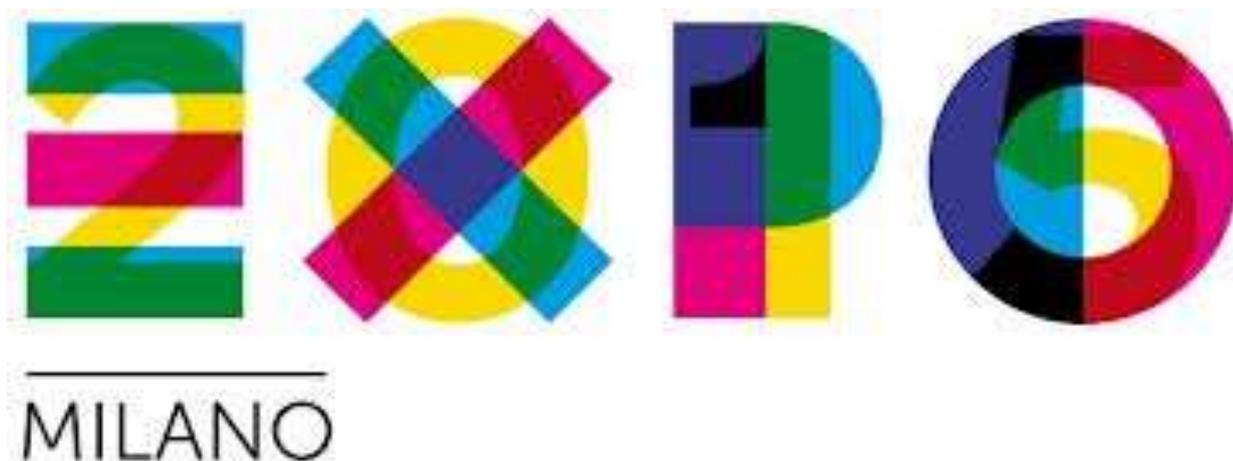
Vi invitiamo a partecipare numerosi alla camminata perché il movimento è benessere!

*Percorso: camminata lungo le mura e ritorno in Piazza Vecchia dove si farà ginnastica!*

**MAPPA**

**Partecipazione a EXPO 2015**

Milano,



# MEDIA E COMUNICAZIONE

## NOVITA' IN CAMMINO

**Tiratura:** 5000 copie di media

**Uscite:** 12 numeri – 4 annuali

**Anno d'inizio:** 2011

**Realizzato a cura:**

Ufficio Relazioni con il Pubblico e Comunicazione Istituzionale

### Distribuzione sul territorio:

- Gruppi di Cammino
- HPG XXIII
- Azienda Osedaliera Bolognini
- Azienda Ospedaliera Trevigino





## Presenza e pubblicità sui Social Network Aziendali

- Ampliare partecipazione emotiva dei partecipanti
- Aumentare conoscenza dei gruppi sul territorio
- Ampliare diffusione maggiore informazioni ai partecipanti
- Accrescere la rete partecipativa
- Condividere esperienze di cammino, percorsi



### Aperto gruppo su facebook

Gruppi di Cammino Provincia di Bergamo

Asl Bergamo  
Modifica profilo

Notizie  
Messaggi 13  
Eventi 20+  
Asl Bergamo 4  
comunicazione 20+  
Gruppi di Cammin...

GRUPPI

- Pedalopolis - Berg... 3
- "Gruppo di cammi...
- GRUPPI DI CAMMI... 5
- Bolognini WHP 20+
- Gestisci i tuoi gruppi
- Crea gruppo
- Trova nuovi gruppi

Gruppi di Cammino Provincia di Bergamo | Membri | Eventi | Foto | File

Cerca in questo gruppo

Post | Foto/video | Domanda | File

Scrivi qualcosa...

Post fissato in alto

INFORMAZIONI 62 membri

Gruppo pubblico

Nati a Bergamo nel 2009 i "Gruppi" fanno parte del progetto "Stili di Vita Sana" il quale coinvo... Altro... Modifica

## Banner web e Numero verde dedicato

Diffondere l'immagine Aziendale e l'azione dei Gruppi di Cammino tramite la pubblicazione del banner di collegamento sui portali web di tutte le Amministrazioni Comunali aderenti.

The screenshot displays the ASL Bergamo website interface. On the left is a vertical menu titled 'Settori' with icons and labels for various services: Assistenza, Assistenza protesica, Alimenti e nutrizione, Consultori, Cure termali, Dializzati, Dipendenze, Disabilità, Distretti, Famiglia, Farmacie e farmaci, Igiene e Sanità, Invalidità Civile, Laboratorio, Malattie Rare, Medici e pediatri, Medicina dello sport, and Prestazioni specialistiche. The main content area is divided into three columns: 'Primo piano' featuring a red cross logo for 'GUARDIA MEDICA TURISTICA' and 'TOURISTIC DUTY DOCTOR', a 'Decreto-Legge 21 giugno 2013, n. 69' notice, 'Elenco soggetti autorizzati ad effettuare attività di certificazione diagnostica dei Disturbi Specifici dell'Apprendimento (DSA)', 'a Zanica un innovativo servizio sperimentale', 'Adozione Nazionale e Internazionale', and 'progetto \*per uno sport sicuro e salutare\*'; 'ASL Informa' featuring a 'GUIDA AI SERVIZI', 'CENTRO STUDI', 'CENSIMENTO AMIANTO', 'BALNEABILITÀ DEI LAGHI', 'Se parto per...', 'Conciliazione Famiglia Lavoro', 'rSa case di riposo', 'GRUPPI DI CAMMINO', 'CENTRO SCREENING' with the number '800512330', and 'zanzara tiere'.

Garantire informazione telefonica e contatti utili a tutti gli utenti interessati ad avvicinarsi ai Gruppi di Cammino

The banner features the ASL Bergamo logo at the top. Below it, the text 'Numero Verde' is displayed in a green font. The central focus is the large black number '800447722'. At the bottom, the operating hours are listed: 'dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12 dalle 13.45 alle 15.45'.

# Materiale edito a stampa





**Regione Lombardia**  
**ASL Bergamo**  
Azienda Sanitaria Locale della Provincia di Bergamo



## “La rete dei Gruppi di Cammino in Provincia di Bergamo”

G. Rocca, L. Antonioli, G. Barbaglio, P. Brambilla, A. Casari, A. Maffioletti, G. Mganò  
Azienda Sanitaria Locale della Provincia di Bergamo - I  
A.O. Ospedali Riuniti Bergamo — Associazione Cuore Battitore

**Introduzione**

Il gruppo di cammino è un progetto che promuove la partecipazione alla cultura locale, allo spazio e dello sviluppo di una comunità, attraverso la fruizione della natura e la cura di spazi non urbani, con la finalità di creare:

- un obiettivo di salute e benessere: aumento dell'attività fisica nell'equipe, e in seguito di un aumento generalizzato su tutto il territorio, attraverso un'adesione, con la partecipazione di tutti;
- un obiettivo di carattere sociale: nel territorio, una risposta sul benessere e gruppi di cammino: iniziative di supporto sociale, aumento di attività motorie e di circolazione (per i principali); attività di percorsi sul territorio promozionali e di attività di educazione e sensibilizzazione e di sostegno e di tempo libero.

**Metodi**

Il gruppo di cammino è un progetto che promuove la partecipazione alla cultura locale, allo spazio e dello sviluppo di una comunità, attraverso la fruizione della natura e la cura di spazi non urbani, con la finalità di creare:

- un obiettivo di salute e benessere: aumento dell'attività fisica nell'equipe, e in seguito di un aumento generalizzato su tutto il territorio, attraverso un'adesione, con la partecipazione di tutti;
- un obiettivo di carattere sociale: nel territorio, una risposta sul benessere e gruppi di cammino: iniziative di supporto sociale, aumento di attività motorie e di circolazione (per i principali); attività di percorsi sul territorio promozionali e di attività di educazione e sensibilizzazione e di sostegno e di tempo libero.





**Conclusioni**

Il gruppo di cammino è un progetto che promuove la partecipazione alla cultura locale, allo spazio e dello sviluppo di una comunità, attraverso la fruizione della natura e la cura di spazi non urbani, con la finalità di creare:

- un obiettivo di salute e benessere: aumento dell'attività fisica nell'equipe, e in seguito di un aumento generalizzato su tutto il territorio, attraverso un'adesione, con la partecipazione di tutti;
- un obiettivo di carattere sociale: nel territorio, una risposta sul benessere e gruppi di cammino: iniziative di supporto sociale, aumento di attività motorie e di circolazione (per i principali); attività di percorsi sul territorio promozionali e di attività di educazione e sensibilizzazione e di sostegno e di tempo libero.











**Conclusioni**

Il gruppo di cammino è un progetto che promuove la partecipazione alla cultura locale, allo spazio e dello sviluppo di una comunità, attraverso la fruizione della natura e la cura di spazi non urbani, con la finalità di creare:

- un obiettivo di salute e benessere: aumento dell'attività fisica nell'equipe, e in seguito di un aumento generalizzato su tutto il territorio, attraverso un'adesione, con la partecipazione di tutti;
- un obiettivo di carattere sociale: nel territorio, una risposta sul benessere e gruppi di cammino: iniziative di supporto sociale, aumento di attività motorie e di circolazione (per i principali); attività di percorsi sul territorio promozionali e di attività di educazione e sensibilizzazione e di sostegno e di tempo libero.



Regione Lombardia

33

# Ricetta Verde

**Che cosa è la ricetta verde?**

Il vostro Medico di Base sa che voi avete beneficiato dello svolgimento di una maggiore attività fisica. Torna a voi fare i piccoli accostamenti per diventare attivi.

Il modo migliore e più semplice per diventare attivi è **CAMMINARE**.

Cominciate con i vostri amici o anche da soli ogni volta che lo desiderate.

È sempre per fare più attività fisica si può ritagliare nell'attività quotidiana, ad esempio:

- Andare a piedi a fare la spesa o al lavoro
- Scendere alle fermate prima del bus o percorrere il tragitto a piedi
- Fare le scale invece che usare l'ascensore.

Fate un po' di attività fisica ogni giorno qualunque attività è meglio che nessuna attività.

Cogliete ogni occasione per essere attivi!

Se avete dubbi sulla quantità e sulle qualità di attività fisica adatta a voi rivolgetevi al vostro medico.

Concordate con il vostro medico la vostra ricetta verde!

**puoi camminare in compagnia partecipando ai Gruppi di Cammino organizzati dall'ASL di Bergamo.**

**Per informazioni sui Gruppi di Cammino attivi nel tuo Comune puoi contattare il numero verde**

**ASL Bergamo**  
Numero Verde  
**800447722**  
dal lunedì al venerdì 8h30 - 17h30

**la Ricetta Verde**

**Ecco come l'attività fisica può migliorare la vostra salute**

**Quando la miglior medicina è una dose di attività fisica**

**Passaggiere:** è facile, sicura ed economica

**Nuotare e praticare ginnastica in acqua:** va bene per tutti soprattutto per chi soffre di artrosi

**Balneari:** per fare qualcosa di nuovo e divertente con gli altri

**Fare giardinaggio:** un'attività che ripaga con l'aria fresca e la bellezza dei giardini e degli orti...

... ma anche lavare l'automobile, tagliare l'erba, sono tutti buoni esempi di attività fisica.

Regione Lombardia  
ASL Bergamo

**Che cosa è la ricetta verde?**

Non è la prescrizione di un farmaco, è un invito scritto ad essere attivi! Potete così migliorare la vostra salute e sentirvi meglio nello stesso tempo.

**Gli studi scientifici hanno dimostrato che un'attività fisica regolare fa bene per tutti: potete diventare un esperto della vostra vita!**

**Bastano 30 minuti:** potete trarre benefici per la salute anche solo con 30 minuti di attività fisica al giorno (anche distribuiti nell'arco della giornata), per più giorni alla settimana.

**Trovate il modo di muovervi di più.**

**Quasi subito:** vi sentirete meglio e in forme.

**Ecco come l'attività fisica può migliorare la vostra salute**

**Artrosi**

- Migliora il movimento e riduce il dolore (previene le deformazioni articolari)

**Asma**

- Migliora il respiro e rinforza le muscolature

**Diabete**

- Riduce significativamente il rischio di ammalarsi di diabete
- Abbassa i livelli di glucosio nel sangue
- Aiuta a ridurre il peso corporeo

**Molettino del cuore**

- Riduce molti fattori di rischio
- Riduce il rischio di morte cardiaca improvvisa

**Iperensione arteriosa**

- Aiuta a ridurre l'ipertensione, soprattutto nella media età

**Obesità e sovrappeso**  
(soprattutto se l'attività fisica è abbinata a una corretta alimentazione)

- Brucia energia e preserva la massa muscolare
- Riduce il peso corporeo

**Osteoporosi**

- Mantiene le ossa forti
- Migliora l'equilibrio e la forza muscolare

**Stress, depressione, ansietà**

- Migliora l'umore, incrementa il benessere
- Aiuta a ridurre la depressione e lo stress

**Tumori**

- Riduce il rischio di ammalarsi per alcuni tumori (colon e mammella soprattutto)

**Quando la miglior medicina è una dose di attività fisica**

**Passaggiere:** è facile, sicura ed economica

**Nuotare e praticare ginnastica in acqua:** va bene per tutti soprattutto per chi soffre di artrosi

**Balneari:** per fare qualcosa di nuovo e divertente con gli altri

**Fare giardinaggio:** un'attività che ripaga con l'aria fresca e la bellezza dei giardini e degli orti...

... ma anche lavare l'automobile, tagliare l'erba, sono tutti buoni esempi di attività fisica.

ANDARE IN BICICLETTA  
da sali e in compagnia

BALLARE  
da sali e in compagnia

Regione Lombardia  
ASL Bergamo

# Manifesti - Locandine

Ampliare la pubblicizzazione e la partecipazione ai gruppi di cammino diffondendo informazioni di base in tutte le realtà comunali presenti nel territorio e per mezzo degli studi Medici.

**Regione Lombardia**  
ASL Bergamo

Comune di \_\_\_\_\_

Con il Patrocinio di  
MILANO, BERGAMO, BRESCIA, CREMA, GALLARATE, LEGNANO, LONATE, MONZA, PAVIA, SESTO CALENDE

## GRUPPI DI CAMMINO

**perché:**  
Camminare ogni giorno ti aiuta a prevenire le malattie e a vivere più a lungo e in salute. È un'attività che puoi fare ovunque e in qualsiasi momento. Inoltre, camminare ti aiuta a perdere peso, a migliorare la tua circolazione e a ridurre il tuo rischio di diabete.

**chi può partecipare:**  
Ogni persona, indipendentemente dall'età, può partecipare ai gruppi di cammino. Tuttavia, è importante che tu sia in buona salute e che tu abbia il permesso del tuo medico di famiglia.

**come e quando:**  
I gruppi di cammino si svolgono una volta alla settimana, di solito la mattina presto o la sera tardi. La durata delle passeggiate varia da 30 a 60 minuti.

**dove:**  
I gruppi di cammino si svolgono in vari luoghi, come parchi, giardini, piste ciclabili e sentieri.

**che cosa ci guadagni:**  
Camminare ti aiuta a migliorare la tua salute e a vivere più a lungo e in salute. Inoltre, camminare ti aiuta a perdere peso, a migliorare la tua circolazione e a ridurre il tuo rischio di diabete.

**istruzioni per l'uso:**  
Per partecipare ai gruppi di cammino, è importante che tu sia in buona salute e che tu abbia il permesso del tuo medico di famiglia. Inoltre, è importante che tu sia in grado di camminare per almeno 30 minuti.

Servizio Medicina Preventiva di Comunità - Dipartimento di Prevenzione Medico  
Azienda Sanitaria Locale della Provincia di Bergamo - Via Borgo Palazzo, 130 - BERGAMO  
Referente Progetto dr.ssa Giulianna Rocca  
Tel. 055.270863.330 - Fax 055.2705223 - e-mail: gpreveni@asl.bergamo.it - asnl@asl.bergamo.it - info@asl.bergamo.it

Cammina con noi

CCM Centro per la Prevenzione e il Controllo della Malattia

f b YouTube

**Regione Lombardia**  
ASL Bergamo

Comune di \_\_\_\_\_

## GRUPPI DI CAMMINO

**perché:**

**chi può partecipare:**

**come e quando:**

**dove:**

**che cosa ci guadagni:**

**istruzioni per l'uso:**

Servizio Medicina Preventiva di Comunità - Dipartimento di Prevenzione Medico  
Azienda Sanitaria Locale della Provincia di Bergamo - Via Borgo Palazzo, 130 - BERGAMO  
Referente Progetto dr.ssa Giulianna Rocca  
Tel. 055.270863.330 - Fax 055.2705223 - e-mail: gpreveni@asl.bergamo.it - asnl@asl.bergamo.it - info@asl.bergamo.it

Cammina con noi

CCM Centro per la Prevenzione e il Controllo della Malattia

f b YouTube

## Opuscolo diabetici

## Istruzioni per l'uso

- Indumenti leggeri, comodi e non stretti.
- Meglio vestirsi a strati, in modo da poter togliere o mettere al bisogno un giubbotto o un maglioncino.
- Le scarpe per camminare devono essere comode, leggere ma robuste. Sono il capo d'abbigliamento più importante!
- Meglio non portare con sé borse a tracolla o ingombranti

Chi può partecipare ad un gruppo di cammino?

Tutti!!!  
Sì, anche tu puoi!



Per iscriversi o semplicemente per avere informazioni sui Comuni attivi con un gruppo di cammino nella provincia di Bergamo, puoi contattare il numero verde da lunedì a venerdì dalle 9 alle 12 e dalle 14 alle 16.

Numero Verde  
**800 447722**

### Riferimenti ASL di Bergamo

- Giuliana Rocca  
tel. 035.2270309 - grocca@asl.bergamo.it
- Paolo Brambilla  
tel. 035.2270490 - pbrambilla@asl.bergamo.it

Più anni alla vita... Più salute agli anni.



Regione Lombardia  
ASL Bergamo

## GRUPPI DI CAMMINO PROVINCIA DI BERGAMO

*"Gruppi di persone che si ritrovano una-due volte alla settimana nel proprio Comune, per camminare insieme lungo percorsi pianeggianti comunque non impegnativi, per circa 90 minuti"*



Più anni alla vita... Più salute agli anni.



## Perchè camminare

- Camminare è uno dei modi più semplici e meno costosi di trascorrere piacevolmente il tempo libero.
- Se si cammina assiduamente e con regolarità, non solo ci si diverte, ma migliora anche la propria salute fisica e mentale.
- È inoltre, un'occasione per praticare esercizi di ginnastica "leggera" guidati da un conduttore volontario.
- L'iniziativa è gratuita ed è promossa dall'ASL della provincia di Bergamo e dalle amministrazioni comunali che intendono avviare il progetto.



## Cosa ci guadagno?

- Fa bene al cuore
- Abbassa la pressione del sangue
- Abbassa la glicemia
- Aiuta a controllare il peso corporeo
- Riduce il rischio di ammalarsi di alcuni tumori
- Fa bene ai muscoli e alle articolazioni
- Rallenta l'osteoporosi
- Mette di buon umore
- Diminuisce l'ansia e la depressione

... è parecchio bello!!!



## Lo stupore del cammino

### Le voci dei camminatori

- "... Verso città alta, salendo, guardare dietro di sé la serpentina compatta del gruppo di cammino"...
- "Condividere la felicità delle piccole cose con il gruppo"
- "Rimanere per ultimo per stare con gli ultimi"
- "Profumo della terra quando c'è il temporale"
- "Portare i ragazzi disabili in gita sulla chiatto sul fiume Adda"
- "Era la prima uscita del gruppo: all'inizio ero sola con Ezio ed ero desolata. Poi ho alzato la testa e ho visto un mare di gente: che felice stupore!!!"



# Opuscolo gruppi di cammino

## I Gruppi di Cammino

Una possibilità di praticare attività fisica nel nostro territorio e in particolare il "cammino", viene offerta dall'ASL di Bergamo che, dall'anno 2009 ha avviato il progetto dei "Gruppi di Cammino" con la collaborazione di Amministrazioni Comunali, settori del privato sociale e organizzazioni di volontariato. Il Progetto offre ai cittadini la possibilità di praticare il cammino in compagnia di altre persone nel nostro territorio, in giorni e orari stabiliti, promuovendo e sviluppando, all'interno di una comunità, la cultura della salute e del benessere sociale.



Azienda Sanitaria Locale della Provincia di Bergamo- [www.asl.bergamo.it](http://www.asl.bergamo.it)

### INFORMAZIONI, APPROFONDIMENTI E CONTATTI

Se sei interessato a questa iniziativa, verifica se nel tuo Comune è già attivo il Gruppo di Cammino: iscriversi è facile e camminare è divertente. Non perdere questa occasione per migliorare la tua salute gratuitamente!

Chiama il numero verde oppure visita il sito [www.asl.bergamo.it](http://www.asl.bergamo.it)

Dr.ssa Giuliana ROCCA tel. 035 2270 309 [grocca@asl.bergamo.it](mailto:grocca@asl.bergamo.it)  
E.P. Paolo BRAMBILLA tel. 035 2270 490 [pbrambilla@asl.bergamo.it](mailto:pbrambilla@asl.bergamo.it)



In Collaborazione con:



Regione Lombardia

## DIABETE

### ATTIVITÀ FISICA Gruppi di Cammino

### BENESSERE!

*Il Diabete e i Benefici del Cammino*



a cura dei Gruppi di Cammino ASL Bergamo

## I Benefici del Cammino

Dai dati di letteratura emerge che la sedentarietà rappresenta un problema per la popolazione italiana, con evidenti e dimostrate ripercussioni sulla salute (apparato cardiocircolatorio, osteoarticolare, diabete, depressione, sovrappeso ed obesità...). Nella nostra Provincia i sedentari rappresentano il 21% della popolazione tra i 18 ed i 69 anni (sorveglianza PASSI 2008-2011), e l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di praticare un'attività fisica moderata (30 minuti al giorno di cammino a passo spedito), come "dose" preventiva nei confronti di numerose malattie, soprattutto quelle del sistema cardiocircolatorio, il sovrappeso e l'obesità, il diabete, le malattie dell'apparato osteoarticolare.

La carta di Toronto per l'attività fisica (2011) raccomanda per gli adulti di età compresa fra i 18 ed i 64 anni lo svolgimento di almeno 150 minuti di attività fisica di intensità moderata oppure almeno 75 minuti di attività ad intensità vigorosa nel corso della settimana.



### RELAZIONE TRA ATTIVITÀ FISICA E SALUTE

Più Attività Fisica = Meno Malattie. Poca Attività Fisica è comunque meglio che niente! L'Attività Fisica fa bene soprattutto negli individui inattivi. Raccomandazione minima è di 150 minuti settimanali di Attività Fisica ad intensità moderata (30 minuti al giorno). Ai fini del benessere contano i periodi di Attività Fisica di almeno 10 minuti.

## Consigliano i Diabetologi

### PRINCIPALI CONSEGUENZE DELLA SEDENTARIETÀ

- Il rischio relativo di malattia coronarica nei sedentari rispetto ai non sedentari è pari all'1,5-2,4%; viceversa, numerosi studi confermano una cospicua **riduzione della mortalità associata con l'attività fisica**;
- L'incidenza del diabete in soggetti con ridotta tolleranza al glucosio può essere ridotta di oltre il 50% attraverso un intervento integrato sull'alimentazione e l'attività fisica;
- Individui sedentari presentano inoltre una probabilità di sviluppare ipertensione del 30-50% superiore alle persone attive.

CON L'ATTIVITÀ FISICA DIMINUISCE IL COLESTEROLO TOTALE E AUMENTA IL "COLESTEROLO BUONO"

Questa situazione favorisce la riduzione dell'aterosclerosi e di numerose malattie cardiache. Limitare il processo dell'aterosclerosi è importante: nel diabetico questa malattia è più rapida e pericolosa e va quindi curata con molta decisione. Chi ha il diabete ha una probabilità maggiore di avere dei problemi cardiovascolari.

Questo rischio può essere ridotto:

- praticando una regolare attività fisica;
- seguendo una dieta bilanciata;
- assumendo regolarmente farmaci antidiabetici o l'insulina;
- L'attività fisica aiuta a mantenere un peso adeguato alla propria altezza, evitando sovrappeso e obesità;
- L'accumulo di grasso impedisce infatti all'insulina di agire, rende cioè difficile assimilare gli zuccheri.

Se si mantiene un peso normale praticando una regolare attività fisica l'insulina funzionerà molto meglio.

L'ATTIVITÀ FISICA E UNA DIETA EQUILIBRATA:

- riducono il sovrappeso e l'accumulo di grassi;
- consentono un migliore controllo dei valori glicemici e dei grassi nel sangue;
- favoriscono l'azione di insulina e farmaci antidiabetici;
- migliorano l'assimilazione degli zuccheri.



## Video promozionale







A CURA DI

SERVIZIO MEDICINA PREVENTIVA DI COMUNITA'  
Giuliana Rocca - Paolo Brambilla

UFFICIO RELAZIONI CON IL PUBBLICO E COMUNICAZIONE ISTITUZIONALE