

PROTAGONISTI
TUTTI IN MARCIA

Passi veloci senza correre dal medico

Un'esplosione di adesioni ai Gruppi di Cammino lanciati dall'Asl Bergamo: 125 i Comuni, 4mila gli iscritti. L'Asl: "Saranno un'etichetta per Expo 2105"



FOLLA IN CORSA
Un momento della camminata di gruppo che diventa amicizia.

■ "Abbiamo lanciato questo progetto per tutelare in qualche modo la salute dei nostri cittadini, per scopo medico. Ma il progetto è cresciuto oltre ogni aspettativa. In pochissimo tempo, gli stessi cittadini hanno saputo fare molto di più e hanno trasformato i gruppi in vere e proprie compagnie di amici. I Gruppi di Cammino oggi sono una grande realtà del nostro territorio, sono in continua crescita, hanno margini di miglioramento. E così li abbiamo proposti come una delle etichette per l'Expo 2015".

La prevenzione

E' soddisfatta il direttore generale dell'Asl Bergamo, Mara Azzi, nel raccontare questo decisivo fenomeno di salvaguardia e prevenzione della salute. Un modello lanciato cinque anni fa dall'Asl Bergamo con l'idea dei Gruppi di Cammino: nacquero supportati da una cultura della prevenzione di malattie soprattutto cardiovascolari attraverso un movimento fisico non agonistico, ma continuativo e a ritmo sostenuto.

Un messaggio non solo raccolto, ma rilanciato: oggi sono coinvolti 125 Comuni in tutta la bergamasca con quattromila persone iscritte.

I benefici

I Gruppi di Cammino nascono all'interno dei territori comunali e delle circoscrizioni: Asl coordina tutta l'organizzazione formando dei walking leaders (sono i capi gruppo, coloro che poi organizzano le uscite), spiegando come muoversi, facendo capire quali sono i benefici del camminare e mantenendo i rapporti con le amministrazioni comunali alle quali si propone di attivarsi sul territorio per diffondere l'iniziativa.

I Gruppi di Cammino sono composti da una trentina di persone, cittadini comuni, che si iscrivono gratuitamente a quello del proprio Comune e almeno una volta la settimana si riuniscono per camminare un'ora e mezza o anche due ore alla scoperta del proprio territorio e di quello di tutta la Provincia. Attualmente i Gruppi di Cammino che si sono costi-



ROBERTO SALA

Camminiamo per scaricare lo stress e fare nuove conoscenze.



MIRIS BALDI

È importante per tutti noi anche stare all'aria aperta.



ADRIANA ZAVATTARO

Siamo in tanti e con le trasferte ci aiutiamo.



MARIA TERESA CIRESA

In questo modo possiamo allenare anche la nostra mente.

PARLA IL MEDICO

COLESTEROLO E DIABETE CAMMINARE PUÒ PREVENIRLI

Dal punto di vista medico camminare è fondamentale, i medici ormai ne sono sicuri e lo consigliano come cura per malattie vascolari, per il colesterolo, per il diabete ma soprattutto lo consigliano come prevenzione. Alfredo Calligaris, specialista in medicina dello sport e storico medico della grande Inter di Helenio Herrera, e Pietro Enrico di Prampero, docente di Fisiologia Umana all'Università di Udine, ne hanno parlato durante un incontro organizzato da Bergamo Scienza: "Fare sport prima di tutto è una questione culturale - hanno spiegato -. L'uomo da secoli pratica sport ma ultimamente lo sta un po' dimenticando sia per mancanza di tempo che di volontà".

SEGUE A PAGINA 20