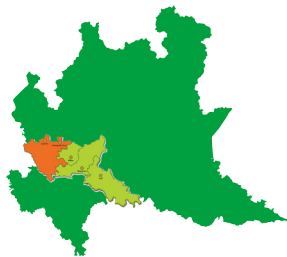


Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana



Linee Guida per un avvio integrato dei PIEDIBUS



Dipartimento di Prevenzione Medico
Medicina Preventiva nelle Comunità e dello Sport

Dal 1° gennaio 2016 ASL Milano 1 è diventata ATS Milano Città Metropolitana, l’Agenzia di Tutela della Salute, come determinato dalla Legge Regionale n. 23/2015 “Evoluzione del Sistema Socio Sanitario Lombardo”.

ATS Milano – Città Metropolitana comprende 195 comuni e raccoglie i territori che, fino al 31 dicembre 2015, erano di competenza di quattro Aziende:

ASL Milano, ASL Milano 1, ASL Milano 2, ASL Lodi

Questo opuscolo è aggiornato a dicembre 2015 ed ogni informazione è da intendersi riferita al territorio della ex ASL Milano 1.

Pubblicazione a cura di:

ATS Città Metropolitana di Milano (ex ASL Milano 1)
Dipartimento di Prevenzione Medico
Medicina Preventiva nelle Comunità e dello Sport

Redazione a cura di:

Roberto Boni, Fortunato d’Orio

Hanno collaborato alla stesura:

Maria Pullano, Carmen Spataro, Anna Galetti, Anna Filippini

La strategia della “Attivazione di Comunità”

L’obiettivo dell’attività di promozione della salute è di rafforzare a livello della comunità e degli individui la scelta di corretti stili di vita. Il coinvolgimento attivo e la partecipazione della comunità nel processo di progettazione, consente di perseguire gli obiettivi in modo concertato, con efficienza ed efficacia. Ormai è noto che uno stile di vita attivo, appropriato all’età e alle condizioni psicofisiche dell’individuo, è fonte di benessere fisico, mentale, sociale e spirituale. L’attività motoria moderata e costante è un fattore sia di prevenzione delle malattie che di promozione della salute e della qualità della vita. È comunque sempre raccomandato, in qualsiasi fascia di età, adottare uno stile di vita attivo, sfruttando tutte le occasioni quotidiane per fare movimento. Inoltre è fondamentale creare ambienti favorevoli, dare forza all’azione della comunità e sviluppare le abilità personali (Skills), in particolare per chi vive in situazioni di svantaggio. Spesso le comunità locali, per scelte politiche e sociali, possono diventare un’importante leva o un grande ostacolo alla promozione della salute. Pertanto, per promuovere l’attività motoria in un determinato territorio, la strategia migliore è la “Attivazione di Comunità”. Attraverso l’Attivazione di Comunità si favorisce l’aumento del potenziale politico, sociale e/o economico degli individui (Empowerment) e la loro partecipazione attiva e responsabile, alla realizzazione di interventi finalizzati a promuovere il benessere della comunità locale. Si sviluppa senso di comunità, di responsabilità e un’identità collettiva. Per concretizzare gli interventi finalizzati a promuovere il benessere sono fondamentali le alleanze con soggetti ed istituzioni del territorio quali: la Scuola, gli Enti Locali, le Associazioni, i Medici e i Pediatri di famiglia, le Farmacie, gli Ospedali, le Case di Cura che costituiscono la Rete.

In questa prospettiva l’ex ASL Milano 1, ora territorio ATS Città Metropolitana di Milano, declina la promozione dell’attività motoria attraverso interventi rivolti alla popolazione (piedibus, gruppi di cammino e scale della salute) e progetti rivolti alle scuole dell’Infanzia, Primarie e Secondarie di 1°.

Le attività messe in campo dall'ASL per promuovere l'attività motoria



La Promozione della Salute

La Promozione della Salute è il processo sociale e politico globale che consente alle persone ed alle Comunità di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla.

Non tutte le azioni intersettoriali a favore della salute necessitano il coinvolgimento del settore sanitario.

A dieci anni dalla Carta di Ottawa, l'OMS ha identificato cinque priorità di azione per la promozione della salute nel XXI secolo:

- » **Promuovere** la responsabilità sociale
- » **Aumentare** gli investimenti per la valorizzazione della salute
- » **Ampliare** i rapporti di partenariato
- » **Accrescere** la capacità della collettività e far acquisire maggior autorevolezza all'individuo
- » **Assicurare** una infrastruttura per la promozione della salute.

Su di esse e sull'attenzione al contrasto delle disuguaglianze di salute, si basano le attuali politiche di sanità pubblica declinate nel programma europeo "Health 2020: the European policy".

In questo contesto si colloca anche il concetto di "Promozione della Salute" la cui idea centrale è che una comunità che promuove la salute si impegna a costruire, attraverso un processo partecipato che vede il coinvolgimento di tutte le parti coinvolte, un contesto che favorisca l'adozione di comportamenti e scelte positive per la salute, nel proprio interesse e nell'interesse delle persone e della collettività.

“Il vero guadagno dal muoversi nella natura è liberarsi dai pensieri banali e ricongiungersi ad essa, scoprendo la simbiosi che ci lega a piante, animali e paesaggi. Anche questa, in definitiva, è salute”.

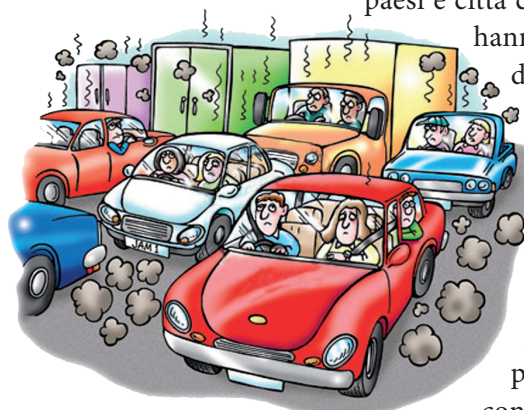
Henry David Thoreau
in "CAMMINARE"

Premessa

L'attività motoria promuove il benessere, la salute fisica e mentale, previene le malattie, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita, produce benefici economici e contribuisce alla sostenibilità ambientale. Le comunità che per migliorare la salute promuovono l'attività motoria, possono ottenere molti di questi benefici offrendo una serie di opportunità facilmente accessibili nei diversi contesti di vita e di lavoro e per tutte le fasce d'età. La Carta di Toronto per l'Attività Fisica invita tutti i paesi, le regioni e le comunità a sollecitare un maggiore impegno politico e sociale per valorizzare l'importanza dell'attività motoria e migliorare la salute di tutti.



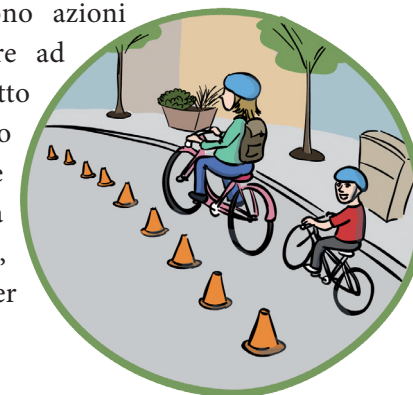
In tutto il mondo le nuove tecnologie, l'urbanizzazione, gli ambienti di lavoro che favoriscono sempre di più la sedentarietà e la configurazione di paesi e città centrata sull'uso dell'automobile, hanno reso difficile la pratica dell'attività motoria nella vita quotidiana. Anche gli stili di vita frenetici, le priorità contrastanti, le strutture familiari che cambiano e la mancanza di interazione sociale possono contribuire a favorire l'inattività. Le opportunità per svolgere attività motoria continuano a diminuire mentre la prevalenza di stili di vita sedentari sta aumentando nella maggior parte dei paesi, con gravi conseguenze per la salute e con ricadute negative a livello sociale ed economico.



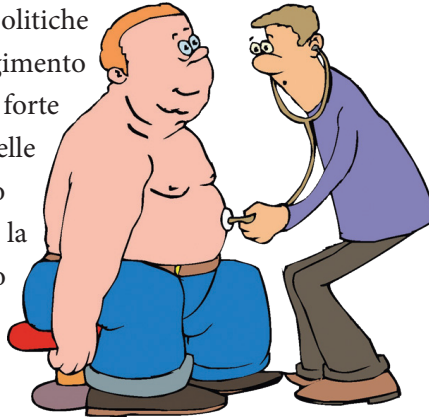
Sul piano della salute la sedentarietà è al quarto posto tra le principali cause di morte dovute a malattie croniche, quali disturbi cardiaci, ictus, diabete e cancro, e contribuisce ad oltre 3 milioni di morti evitabili all'anno a livello mondiale. La mancanza di attività motoria contribuisce, inoltre, ad aumentare i livelli di obesità infantile e adulta. L'attività motoria, per contro, fa bene alle persone di ogni età, promuove lo sviluppo fisico armonico, favorisce la socializzazione, diminuisce il rischio di malattie croniche e migliora la salute mentale. Per gli anziani, i benefici riguardano l'autonomia funzionale, la diminuzione del rischio di cadute e di fratture e la protezione dalle malattie correlate all'invecchiamento.



Sul piano dello sviluppo sostenibile promuovere modalità attive di spostamento come camminare, andare in bicicletta ed utilizzare il trasporto pubblico, può ridurre l'inquinamento dell'aria e le emissioni dei gas serra, noti anche per avere effetti negativi sulla salute. La pianificazione, la progettazione e la riqualificazione urbanistica, volte a diminuire la dipendenza dai veicoli a motore, sono azioni che possono ulteriormente contribuire ad incrementare l'attività motoria, soprattutto in quei paesi in via di sviluppo che stanno vivendo fasi di rapida urbanizzazione e crescita. Gli investimenti crescenti, a favore di modalità attive di spostamento, garantiscono maggiori opportunità per una mobilità equa.

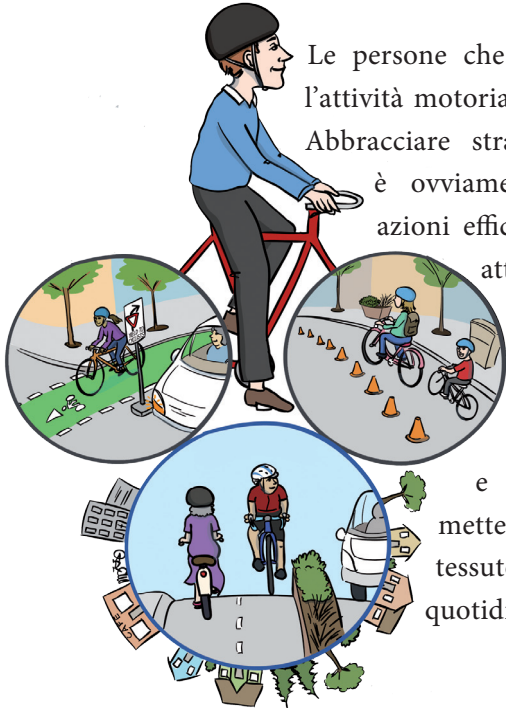


Sul piano economico la sedentarietà incide notevolmente sui costi diretti e indiretti dell'assistenza sanitaria ed ha un impatto significativo sulla produttività e sugli anni di vita in buona salute. Le politiche e le azioni che favoriscono lo svolgimento dell'attività motoria rappresentano un forte investimento per la prevenzione delle malattie croniche e per il miglioramento della salute, per le relazioni sociali e la qualità della vita. Esse, inoltre, forniscono benefici per lo sviluppo economico e sostenibile dei paesi di tutto il mondo.



Progettare una comunità attiva

Le persone che vivono in ambienti che favoriscono l'attività motoria sono più predisposte ad essere attive. Abbracciare strategie e politiche di ampio respiro è ovviamente importante, ma anche piccole azioni efficaci bastano per aumentare i livelli di attività motoria: utilizzare quello che già esiste (strutture scolastiche e le loro palestre) e favorire politiche di trasporti intermodali che mettano al primo camminare, andare in bicicletta e utilizzare mezzi pubblici. Insomma, mettere a disposizione dei cittadini un tessuto urbano "vivibile attivamente" nella quotidianità.



In sintesi che cosa si può fare

- Stabilire collaborazioni tra settori pubblici e privati;
- Migliorare lo stato di strade, marciapiedi, attraversamenti pedonali per rendere sicuro l'andare a piedi a scuola e al lavoro;
- Supportare una mobilità intermodale orientata verso i pedoni e una pianificazione urbana che incoraggi l'«active living».



La progettazione partecipata per rendere protagonista la COMUNITÀ

È una metodologia che prevede il coinvolgimento attivo delle persone cui l'intervento è rivolto, in tutte le sue fasi, dall'analisi dei bisogni, all'identificazione degli obiettivi fino al monitoraggio delle azioni e dei risultati. Si applica in tutti gli interventi di Promozione dei Corretti Stili di Vita che prevedono un cambiamento dei comportamenti.

Nello specifico, per quanto riguarda la promozione della mobilità scolastica, coinvolgendo i bambini e le loro famiglie, la scuola, le amministrazioni comunali, le imprese, le Aziende Sanitarie Locali e le associazioni attive nel territorio.

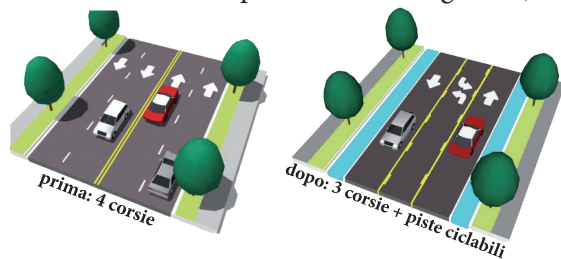


Su quali principi si basa

1. le persone possono produrre cambiamento;
2. i cambiamenti partiti dall'interno dei gruppi sociali hanno più probabilità di essere duraturi;
3. le comunità e i gruppi sociali possono sviluppare le capacità per affrontare i propri problemi;
4. se il problema da affrontare è complesso, è necessario l'intervento di più soggetti;
5. per affrontare alcuni problemi è importante attivare le risorse del territorio;
6. i processi di cambiamento richiedono che le persone partecipino nella produzione e nel controllo dei cambiamenti che li riguardano.

Alcuni ambiti in cui viene utilizzata

- la promozione di stili di vita sani (es. Gruppi di Cammino, Piedibus ...);
- l'ambiente (es. i progetti per la diffusione di comportamenti ecologici, ...);
- l'urbanistica (es. la riqualificazione dei quartieri, la progettazione di piste ciclabili, percorsi vita ...).



Chi coinvolgere

Gli interventi di promozione dell'attività motoria, puntando sulla mobilità casa-scuola e sulle attività scolastiche, mirano a reintrodurre il movimento nella vita quotidiana dei ragazzi. La promozione di percorsi pedonali casa-scuola richiede anche il coinvolgimento dei genitori che, spesso mossi da ansie e diffidenze verso il traffico e le persone sconosciute, ritengono l'automobile più comoda e sicura, utilizzandola anche per brevi spostamenti. Così facendo mostrano di sottovalutare gli effetti di questa scelta sull'ambiente e la salute. La promozione della ciclopedità nei "percorsi casa scuola" è un intervento molto coinvolgente, che chiama in gioco la scuola,



il Comune, i bambini con le loro famiglie e tutte le componenti che animano la vita di un quartiere. Per questo motivo, con le sue caratteristiche, questo intervento può essere considerato come l'occasione per un primo approccio e coinvolgimento della comunità sul tema del rapporto fra movimento e salute. Questa, in seguito, potrà essere più ricettiva anche rispetto ad altri interventi di comunità.

Il movimento fa bene alla salute

La pratica regolare dell'attività motoria aiuta a prevenire malattie e disturbi come il sovrappeso, l'ipertensione, le malattie cardiovascolari, il diabete di tipo 2, l'osteoporosi, il cancro al colon e al seno. Il movimento ha inoltre un effetto positivo sul benessere psichico e sulla qualità della vita anche in età avanzata.



Una persona adulta dovrebbe fare almeno due ore e mezzo a settimana di attività motoria o sport a intensità media, o in alternativa un'ora e un quarto di movimento a intensità elevata, anche ripartita su più giorni. Alle persone anziane che non sono in grado di seguire le raccomandazioni minime si consiglia in ogni caso di muoversi il più possibile.

Gli adolescenti dovrebbero muoversi per un'ora al giorno, i bambini molto di più. I giovani dovrebbero praticare più volte a settimana attività fisiche per rafforzare le ossa, stimolare il sistema cardiovascolare, rinforzare i muscoli, migliorare l'agilità e l'elasticità.



Effetti salutarì di un'attività motoria regolare

Prevenzione delle malattie



Nei Paesi industrializzati la sedentarietà provoca danni alla salute comparabili a quelli causati dal tabagismo. La sedentarietà è il principale fattore di rischio variabile della cardiopatia coronarica. Su scala globale, la sedentarietà è oggi, in ordine di importanza, il quarto fattore di rischio di mortalità precoce. Dagli studi condotti emerge inoltre che l'attività motoria, se praticata regolarmente, ha effetti benefici anche sulle capacità cognitive.

Chi fa movimento e sport:

- ha più occasioni per socializzare;
- si ammala più raramente;
- gestisce meglio lo stress e rafforza l'autostima;
- ha meno bisogno di cure, è più autonomo;
- ha maggiore consapevolezza per la salute anche in altri ambiti di vita;
- combatte la depressione.



Bambini e adolescenti



L'attività motoria riduce la massa grassa e il rischio di sovrappeso, aumenta la massa ossea e regolarizza diversi indicatori di rischio d'insorgenza di malattie future, in particolare delle malattie del metabolismo (p. es. diabete di tipo 2) e delle malattie cardiocircolatorie. I giovani che si mantengono attivi presentano meno sintomi legati all'ansia, sono meno affetti dalla depressione e hanno un miglior rendimento scolastico.

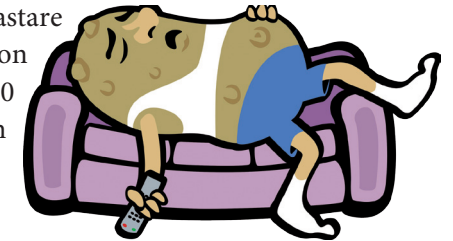
Siamo diventati sedentari: la tecnologia rende più comoda la vita!

La tecnologia ed il benessere hanno portato un aumento della speranza di vita, ma hanno creato uno stile di vita sempre più sedentario, dove i momenti di attività motoria sono diminuiti. Il nostro corpo deve essere considerato come una macchina creata per muoversi, la mancanza di movimento determina danni all'organismo ed un precoce invecchiamento.



I numeri della sedentarietà

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) i bambini in eccesso ponderale nel mondo sono 44 milioni. L'impatto dell'obesità e le conseguenti ripercussioni dirette sulla salute sottolineano come sia prioritario e necessario contrastare tempestivamente tale fenomeno. L'Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020 dell'Unione Europea si inserisce proprio in quest'ottica di prevenzione e contrasto.



Sovrappeso e Obesità nei bambini

Nell'indagine condotta in Lombardia nel 2014 è risultato che il 17,1% dei bambini è sovrappeso (in Italia il 20,9%) e il 6,41 dei bambini è obeso (in Italia 9,8%).

Si registrano prevalenze più alte nelle regioni del sud e del centro. Questi valori seppur migliorati negli ultimi anni, sono comunque determinati dall'adozione di stili di vita non corretti a fronte delle indicazioni riportate dall'OMS.



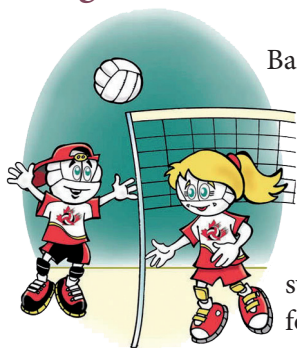
In particolare un fattore determinante è la scarsa adesione alla pratica della minima attività motoria consigliata. Dai dati epidemiologici emerge un quadro significativo in merito alla vulnerabilità dei bambini nei confronti dei



vari fattori di rischio ambientali e comportamentali; pertanto dato che solo il 17% pratica un livello di attività fisica raccomandato per la sua età (almeno un'ora al giorno per 5-7 giorni), promuovere l'attività motoria giornaliera nei bambini è una delle priorità per garantire un adeguato sviluppo della salute nella popolazione negli anni futuri.



I livelli di attività fisica raccomandati per i bambini e i ragazzi di età compresa fra i 5 e i 17 anni.



Bambini e ragazzi di età compresa fra i 5 e i 17 anni dovrebbero compiere giornalmente almeno 60 minuti di attività motoria di intensità variabile fra moderata e vigorosa. Dovrebbe essere aerobica, almeno 3 volte alla settimana, divertente, sicura e dovrebbe supportare il normale sviluppo fisico. Lo svolgimento di attività motoria superiore ai 60 minuti fornisce ulteriori benefici per la salute.

Quali gli ostacoli al cambiamento

Da un punto di vista urbanistico

- Mancata pianificazione urbana (trasporti, la sicurezza dei luoghi pubblici ...);
- Spazio urbano non pensato per facilitare i pedoni e i ciclisti;
- Assenza di luoghi di svago come parchi e giardini sicuri.



Da parte dei genitori:

- Atteggiamenti iperprotettivi: paura e preoccupazione per la sicurezza dei propri figli in relazione al traffico, alla lunghezza del percorso, alle condizioni atmosferiche, al peso dello zaino, agli sconosciuti che potrebbero incontrare, ...;



Sei sicuro di poter affrontare la scuola oggi?!?

- Sfiducia nelle capacità dei propri figli e mancata consapevolezza del fatto che impedire l'autonomia graduale dei bambini lede un loro diritto fondamentale;
- Percezione sottostimata del peso corporeo del proprio figlio (il 75% dei genitori pensa che i propri figli in sovrappeso siano in realtà normopeso)

- Scarso senso di responsabilità rispetto ai temi della salute, della mobilità sostenibile, dell'ecologia in generale;
- Stile di vita frenetico;

Di tipo organizzativo:

- Mancato/scarso coinvolgimento dei vari soggetti (bambini, genitori, insegnanti, volontari, amministratori, ...).

Quali gli ostacoli al cambiamento ... Come superarli

Coinvolgendo tutto il personale scolastico

- La scuola gioca un ruolo socio-educativo fondamentale per l'educazione alla mobilità;
- Gli educatori, gli insegnanti possono cogliere tutte le valenze pedagogiche con le conseguenti implicazioni sul curriculum scolastico;
- Auspicabile l'inserimento del progetto Pedibus nel P.O.F. (Programma di Offerta Formativa) della scuola;
- Importante il coinvolgimento attivo dei bambini (individuazione dei percorsi, elaborazione del logo identificativo tramite concorsi di disegno, dotazione del blocchetto "Mulle Morali" da consegnare agli automobilisti indisiplinati, ...).



Coinvolgendo le famiglie

- Organizzare incontri informativi rivolti alle famiglie per promuovere la consapevolezza del proprio ruolo nel favorire la riuscita del progetto: la famiglia svolge infatti un ruolo primario nel responsabilizzare i ragazzi abitandoli a prendere decisioni.

Coinvolgendo l'Ente locale

- Effettuare incontri con l'Ente Locale che riveste un ruolo determinante per garantire il successo dell'iniziativa di promozione e consolidamento della mobilità scolastica pedonale sicura.

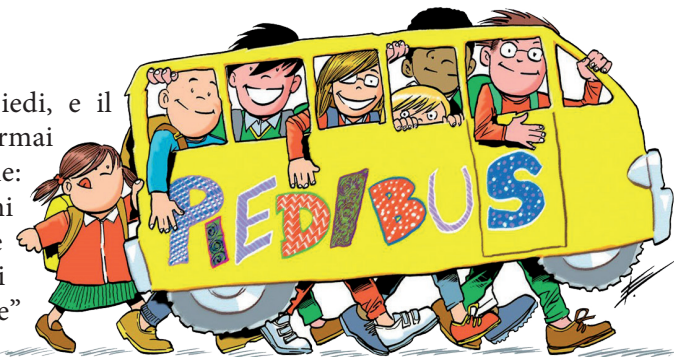
Coinvolgendo le associazioni del territorio

- Effettuare incontri per informare e attivare le risorse per l'avvio e il mantenimento dei progetti partecipati di promozione dei corretti stili di vita.

I Piedibus

L'andare a scuola a piedi, e il piedibus, hanno ormai una storia decennale: trovano le loro origini nelle linee direttive e negli obiettivi indicati nel Progetto "Città sane" presentato a Ottawa nel 1986 dall'OMS,

nella conferenza mondiale su Ambiente e Sviluppo tenuta nel 1992 a Rio de Janeiro ed in particolare in "Agenda XXI" (Programma Globale di Azione sullo Sviluppo Sostenibile), e hanno come diretto progenitore la "Conferenza europea sulle città sostenibili" tenuta ad Aalborg (Danimarca) nel 1992. È in Danimarca che vengono attivate le prime esperienze di "Walk to school"; l'iniziativa si diffonde rapidamente, in primo luogo nei paesi anglosassoni e poi in numerose nazioni, grazie anche all'organizzazione, dall'ottobre del 2000, di eventi internazionali di promozione dell'andare a scuola a piedi. Lo stesso progetto è diffuso in Italia con il nome di "Pedibus" o "Piedibus", generalmente curato e organizzato dalla cooperazione di Comuni, ex ASL Milano 1, associazioni di volontariato, comitati dei genitori, scuole ... ,



ognuno nell'ambito delle proprie competenze ma tutti animati dallo stesso obiettivo: creare le condizioni che facilitino stili di vita sani e favorire una cultura rivolta anche al rispetto dell'ambiente. Si tratta di una mobilità alternativa con fermate predefinite e appositi cartelli, accompagnatori capofila cioè volontari adulti adeguatamente formati e organizzati. Il Piedibus è da considerarsi come un vero autobus, con linee, fermate, orari, controllori e regolamenti; trasporta in modo sicuro i bambini dalla fermata più vicina a casa fino a scuola e viceversa, presta servizio tutti i giorni, con qualsiasi tempo, secondo il calendario scolastico. Il 22% dei comuni lombardi (Marzo 2014); il numero delle scuole Primarie coinvolte è pari al 21% del totale.



Perché attivare un Piedibus?

È una occasione per:

- promuovere l'attività motoria dei partecipanti, rispettando l'ambiente e riducendo l'inquinamento nonché la congestione di automobili nei pressi della scuola;
- socializzare, anche tra le diverse età;
 - rendere la città più vivibile, meno inquinata e pericolosa;
 - imparare a conoscere il territorio ed imparare l'educazione stradale sul campo, diventando pedoni "consapevoli";
 - "facilitare" le scelte favorevoli alla salute, aiutando concretamente a modificare comportamenti non salutari;
 - sviluppare l'autostima e contribuire a un sano equilibrio psicologico dei bambini.



I 7 PASSI ... per organizzare un Piedibus

1. Attivazione della rete territoriale coinvolgendo i soggetti che nella comunità possono contribuire alla organizzazione e gestione del Piedibus (Scuola, Comune, Polizia locale, Genitori, Associazioni, ex ASL Milano 1, Medici di Medicina Generale, Pediatri Libera Scelta ...);



2. Stabilire l'itinerario, considerando che quello ideale non dovrebbe superare 1 Km di lunghezza e, partendo dal capolinea stabilito, dovrebbe compiere il percorso più breve e sicuro fino alla scuola. Le fermate saranno individuate in modo da essere le più convenienti per la provenienze di ogni singolo bambino;

3. Provare l'itinerario stabilito, percorrendolo "a passo di bambino" per verificarne i tempi;
4. Stabilire l'orario di partenza dal capolinea e l'orario di passaggio ad ogni fermata, per raggiungere in tempo la scuola;
5. Definire un regolamento condiviso;
6. Definire strumenti di lavoro e monitoraggio (questionario, locandina, pettorina ...);



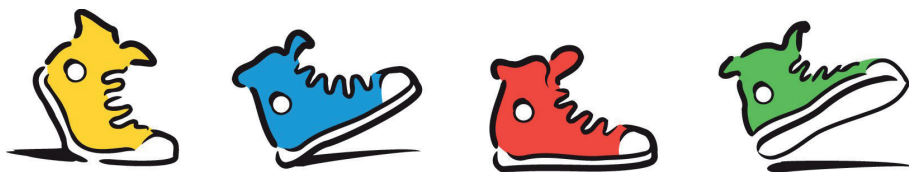
7. Definire il logo con la partecipazione attiva degli alunni.



Per saperne di più

- Ottawa Charter for Health Promotion. World Health Organization, 1986;
- Glossario OMS della Promozione della Salute" ©WHO 1998;
- "Health 2020: the European policy";
- www.promozionesalute.regione.lombardia.it;
- www.dors.it;
- www.guadagnaresalute.it;
- www.epicentro.iss.it;
- www.okkioallasalute.it;
- La Carta di Toronto per l'attività fisica: una chiamata globale all'azione;
- Quaderno "Nati per camminare" – Regione Emilia Romagna;
- Volantino "Perché sostenere una vita attiva" – Ministero Salute ... et altri;
- Precede-proceed: un modello di progettazione e valutazione
- a cura di DoRS – Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute – Regione Piemonte.





PRO "MUOVERE" LA SALUTE