



Gentile Cittadino,

il Comune di Noragugume ha aderito al progetto "Gruppi di Cammino" che mira a promuovere l'adozione consapevole di uno stile di vita sano e attivo in tutte le età

A chi sono rivolti i gruppi di cammino?

Camminare è una forma di esercizio fisico vantaggiosa per tutte le età, in grado di migliorare la qualità della vita, non solo sotto l'aspetto fisico ma anche psicologico. Lo svolgimento regolare di attività motoria ha un valore preventivo per tutti ma è particolarmente indicato per chi è diabetico, in sovrappeso, dislipidemico o iperteso.

Promozione della salute

All'interno della promozione di stili di vita salutari, il camminare rappresenta oggi uno strumento di benessere utile a fini preventivi e ricreativi. Grazie alle sue caratteristiche di spontaneità, semplicità, adattabilità ed economicità risulta infatti una forma di esercizio fruibile dalla maggior parte delle persone. Costituisce, inoltre, un elemento di punta nella lotta alla sedentarietà e rappresenta un'ottima occasione di sviluppo sociale. Il cammino comporta cinque tipi di benefici individuali più uno per la comunità.

Benessere soggettivo

L'attività fisica regolare contribuisce a farci sentire meglio attraverso:

- riduzione dello stress e dell'ansia, infatti alcune sostanze (endorfine) rilasciate dall'organismo durante l'attività fisica inducono il senso di benessere, migliorando anche la qualità del sonno
- riduzione della tendenza alla depressione, anche in rapporto al rafforzamento delle relazioni interpersonali
- aumento dell'autostima e della capacità di attenzione
- aumento dell'autonomia personale e della cura di sé (capacità di badare a se stessi).

Benefici per la salute

Camminare migliora la condizione fisica complessiva e il benessere mentale:

- aumenta il grado di mobilità e la flessibilità delle articolazioni: riduce del 40% la perdita di motilità legata all'età e in caso di artrosi aumenta la mobilità articolare e riduce il dolore.
- migliora la qualità del sonno, riduce i livelli di ansia
- rispetto ad altri tipi di esercizio fisico il cammino comporta minima pericolosità
- l'attività fisica, se svolta tutta la vita, si dimostra legata alla riduzione del rischio di sviluppo della malattia di Alzheimer.

Meno cadute

La riduzione della forza muscolare, della coordinazione, della flessibilità e dell'equilibrio sono tutti fattori di rischio di caduta nei soggetti anziani, le cui conseguenze sono spesso gravi (es. frattura di femore mortalità elevata).

Meno rischio di ammalarsi

Si è osservato che l'esercizio fisico regolare si associa a:

- riduzione del rischio di malattie cardiovascolari. Durante l'attività fisica anche il cuore "si allena" e questo lo rende più forte e in grado di pompare maggiore quantità di sangue con minore sforzo
- maggiore densità delle ossa. Il sorreggere il peso corporeo e l'azione meccanica dei muscoli stimola la rigenerazione delle ossa da parte delle cellule deputate alla ricostruzione
- riduzione del rischio di manifestare patologie tumorali
- riduzione del rischio di manifestare diabete (di tipo 2) del 50%. L'esercizio contribuisce anche a controllare i livelli di zucchero nel sangue
- riduzione del rischio di insorgenza di ictus, il quale è infatti più frequente tra coloro che fanno poco o nessun esercizio fisico regolare
- riduzione dell'incidenza di ipertensione del 30%, riduzione della pressione in coloro affetti da ipertensione moderata e riduzione dell'aumento negli anziani
- riduzione dei livelli di colesterolo
- riduzione dell'incidenza di obesità del 50%

Miglior controllo del peso

Il cammino come attività fisica aumenta il consumo energetico e, se associato a una sana alimentazione, contribuisce alla riduzione del peso.

Modello Organizzativo

un apposito Gruppo di lavoro regionale interdisciplinare ha elaborato un documento recante il Modello Operativo regionale "**Gruppi di Cammino**" –**promozione dell'attività fisica e del benessere della "Comunità"** per facilitare l'organizzazione e la promozione delle iniziative da parte dei Dipartimenti di Prevenzione e il successivo monitoraggio e valutazione delle stesse.

Il modello organizzativo regionale pone in capo al **Dipartimento di prevenzione** il ruolo di supporto diretto al coinvolgimento attivo degli Enti Locali, Associazioni dei malati, CONI ecc;

Ha il compito di organizzazione dei programmi attraverso il reperimento di spazi idonei alla somministrazione dell'esercizio fisico, anche con il coinvolgimento delle amministrazioni locali;

Il Dipartimento di Prevenzione funge da raccordo tra attività di prescrizione (Medici di Medicina Generale, specialisti di riferimento per le diverse patologie "sensibili":

- cardiologi, diabetologi, neurologi, oncologi, geriatri, psichiatri) ;
- compiti di raccolta ed elaborazione dei dati (schede anagrafiche e cliniche) per la successiva valutazione dei programmi attivati.

Se sei interessato e vuoi iscriverti chiama al numero 078544743 e seleziona la segreteria.

Sei invitato a partecipare all'incontro di presentazione, che si terrà il giorno giovedì 20 giugno alle ore 18.30 presso i portici del centro culturale, saranno presenti i rappresentanti della ASL promotori del progetto e sarà anche l'occasione per chiedere qualsiasi informazione e/o chiarimento.

Seguirà una breve passeggiata di inaugurazione del progetto

Vi aspettiamo numerosi