

WORKSHOP: LABORATORIO DELLA PREVENZIONE DEL PIEMONTE



I GRUPPI DI CAMMINO

Dr. Maurizio GOTTIN *
Dr. Giuseppe PARODI **



* SS Medicina Sportiva ASL TO4
Referente Regione Piemonte nel
GTI Attività Sportive

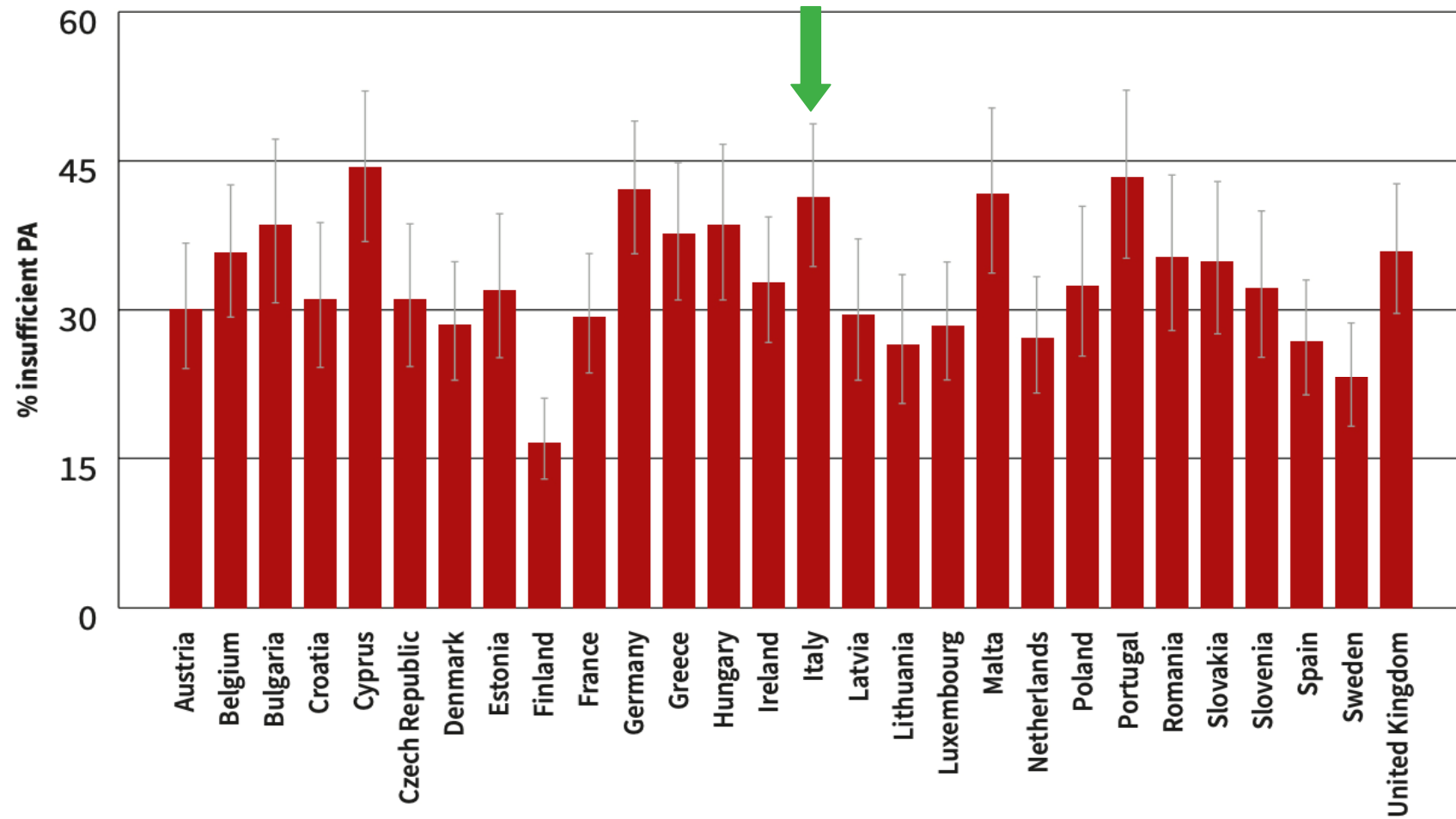
** Medicina dello Sport
ASL Città di Torino

Torino, 24 gennaio 2020

L'INATTIVITA FISICA IN EUROPA

European Heart Network, 2019

Figure 5 Insufficient Physical Activity in EU countries (both sexes) Guthold et al 2018¹⁶

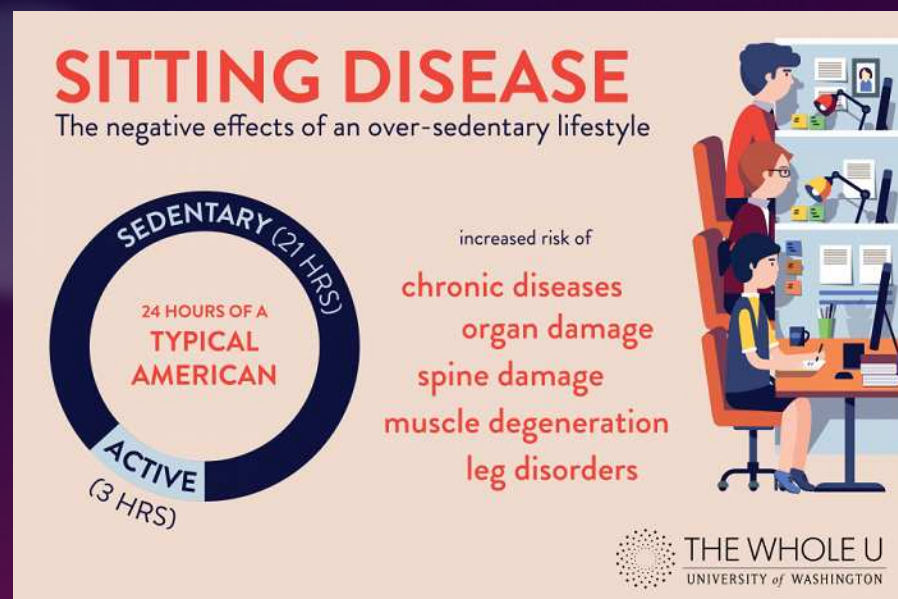


RISCHIO DA “NON MOVIMENTO”

1. LA SEDENTARIETA’



Sedentarietà: condizione o abitudine alla vita sedentaria, trascorrere molte ore al giorno in posizione seduta o semisdraiata con spesa energetica non oltre 1,5 volte il riposo. Ma quante ore sono troppe?



Secondo uno studio dell'Università di Sidney* chi sta seduto **oltre 11 ore al giorno**, rispetto a chi sta seduto meno di **4 ore**, avrebbe il 40% di probabilità in più di morire entro 3 anni. Medio rischio: 4 – 11 ore.

*** Van der Ploeg, 2012**

RISCHIO DA “NON MOVIMENTO”

1. LA SEDENTARIETA’



In attesa di definizioni universalmente accettate, potremmo iniziare a dividere il tempo della nostra giornata tipo in:

- **8 ore di riposo** (sonno o riposo sdraiati)
- **8 ore seduti (meno ore è meglio)**
- **8 ore in piedi o svolgendo attività motorie (più ore è meglio)** di qualunque tipo

8 ore di riposo



> 8 ore in piedi



< 8 ore seduti

RISCHIO DA “NON MOVIMENTO”

2. L'INATTIVITA FISICA



Inattività fisica: significa non essere sufficientemente attivi, cioè non raggiungere i livelli minimi di attività fisica raccomandati dall'OMS, distinti per fasce di età (bambini e giovani, adulti, persone > 64 anni)

Chi non riesce a raggiungere la soglia minima di attività motoria raccomandata, deve comunque tendere ad avvicinarsi quanto più possibile. Se si fa di più, si ottengono maggiori benefici. **OMS, 2010**



Le attività motorie considerate in questo caso sono quelle di **moderata o elevata intensità** da praticare per il tempo stabilito (rispettivamente 150 o 75 minuti alla settimana o combinazioni delle due, tenendo conto che per l'elevata intensità basta metà tempo).

BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA: EVIDENZE SCIENTIFICHE

Da 1 a 3 diminuiscono la numerosità dei dati e la forza dell'evidenza (*Suitor, 2007*)

Outcome	Amount ^a	Strength ^b
All-cause mortality	1	1
Major Diseases		
Coronary heart disease	1	1
Cardiovascular disease	1	1
Type 2 diabetes mellitus	1	1
Cancer: colon and breast	1	2
Other cancer sites	2	3
Musculoskeletal		
Muscle quality ^c	1	1
Muscle mass/sarcopenia ^d	1	1
Bone health (osteoporosis)	2	1
Osteoarthritis of knee and hip	2	3
Mental and Neurological Conditions		
Depression	1	1
Anxiety	1	2
Sleep quality	2	1
Alzheimer's disease	2	2
Chronic fatigue syndrome	2	2
Parkinson's disease	3	3
Weight-Related Conditions		
Prevention of weight regain	2	1
Contribution to long-term weight loss	1	2
Metabolic syndrome	2	1
Prevention of unhealthy weight gain	2	2

BENEFICI DEL 'ATTIVITA' FISICA: EVIDENZE SCIENTIFICHE

Gli stessi dati, raggruppando giovani e >65 anni (*Suitor, 2007*)

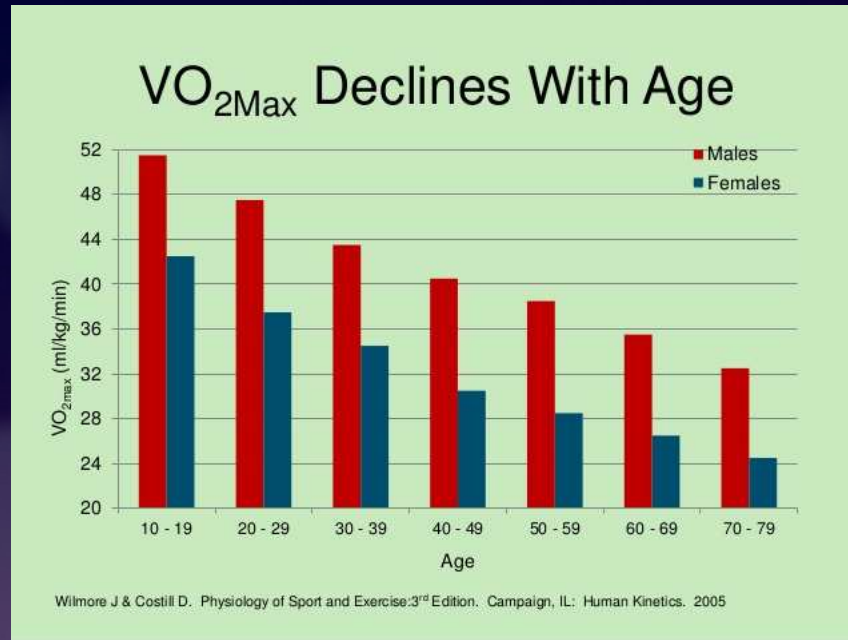
Giovani

Outcome	Amount ^a	Strength ^b
Fitness: strength and endurance	1	1
Skeletal health	2	2
Blood pressure in hypertensive youth	2	2
Weight loss in overweight/obesity	2	2
Metabolic syndrome factors	3	2
High-density lipoprotein cholesterol	2	3
Behavioral outcomes	2	3
Academic performance	2	3
Type 2 diabetes	4	NA

>65 anni

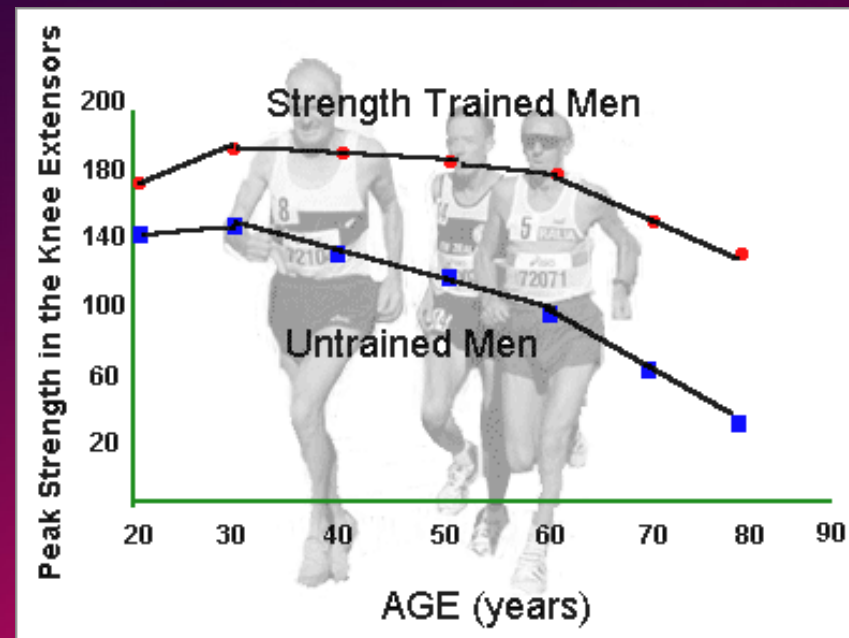
Outcome	Amount ^a	Strength ^b
Coronary heart disease and cardiovascular disease	1	1
Diabetes mellitus	1	1
Osteoporosis	1	1
Sarcopenia (muscle wasting)	1	1
Fitness: endurance, strength, balance	1	1
Activities of daily living	1	1
Sleep quality	2	1
Cognitive function	1	2
Fall prevention	2	2
Disability	2	3

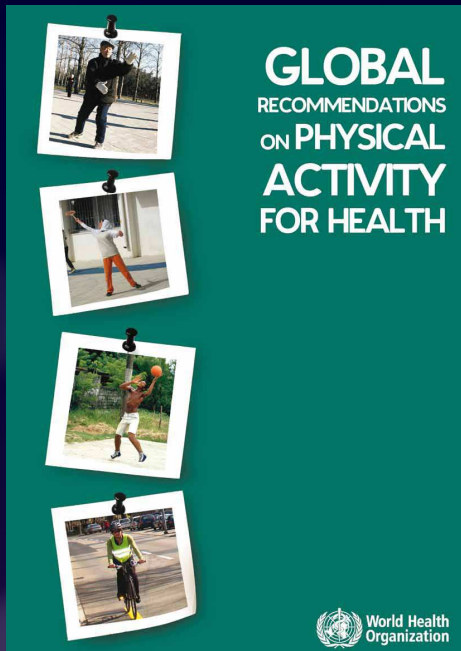
RALLENTARE LA PERDITA DI EFFICIENZA FISICA



Questo declino può essere rallentato in modo importante praticando regolarmente attività fisica → migliore efficienza fisica, maggiore benessere, minor rischio di malattie croniche

Con il trascorrere degli anni c'è una fisiologica riduzione di funzionalità di organi ed apparati, che limita le prestazioni durante l'esercizio fisico





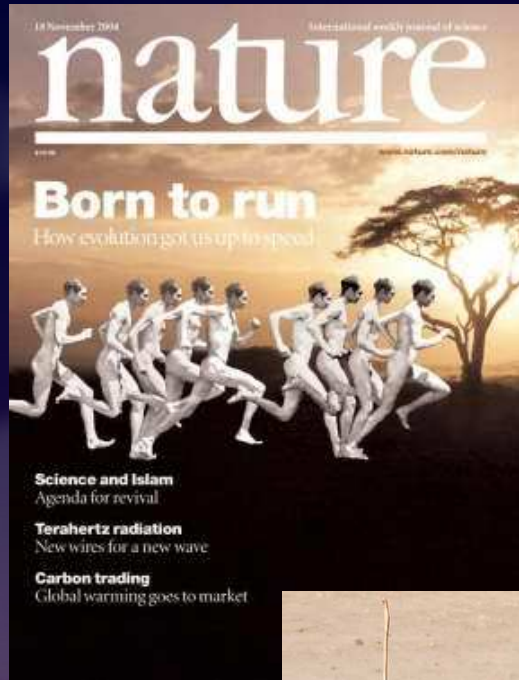
I LIVELLI DI ATTIVITA' FISICA RACCOMANDATA

Nel volume "Global Recommendations on Physical Activity for Health" l'Organizzazione Mondiale della Sanità fornisce indicazioni su frequenza, intensità, durata, tipologia e quantità totale di attività fisica necessarie per la prevenzione delle malattie croniche (WHO, 2010)

Gli adulti da 18 a 64 anni devono svolgere almeno **150 minuti alla settimana** di **attività aerobiche di moderata intensità** intensità o 75 minuti di elevata intensità o combinazioni equivalenti di entrambe. **Esercizi per la forza** che coinvolgano i principali gruppi muscolari vanno inoltre svolti almeno **2 volte alla settimana**. Le indicazioni sono le stesse per le donne, gli uomini e per oltre i 64 anni.



SIAMO NATI PER CAMMINARE E CORRERE



L'evoluzione ha costruito il corpo umano per il movimento: soprattutto per camminare o correre su lunghe distanze

La forma e la struttura del corpo oltre alle caratteristiche fisiologiche dei suoi organi hanno reso **la locomozione a piedi il tipo di movimento più naturale**

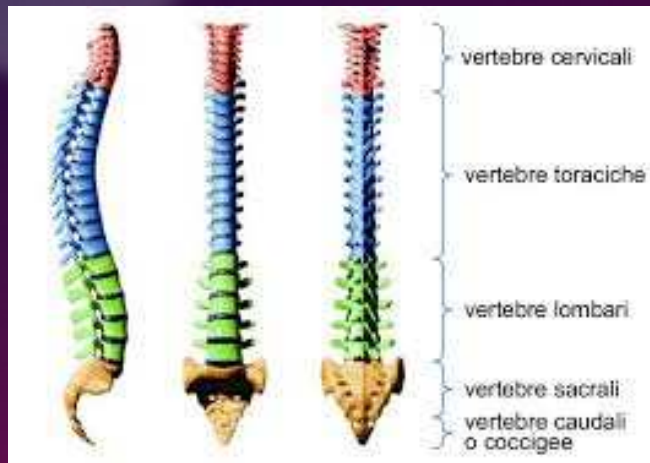
Secondo natura, una persona in buona salute dovrebbe percorrere da 5 a 10 km al giorno a passo svelto o con ritmo di corsa lento



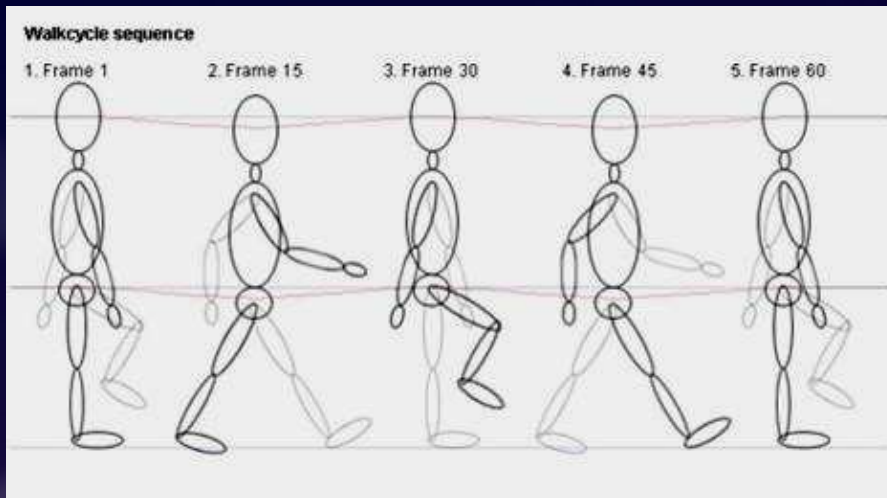
CAMMINARE COINVOLGE TUTTO IL CORPO



Durante il cammino le **braccia** oscillano avanti e indietro insieme alla **gamba** dell'altro lato, le **spalle** e il **bacino** ruotano in senso opposto, sale e scende il centro di gravità, la **colonna vertebrale** si accorcia e si allunga come una molla: accumula e restituisce energia, ammortizza il carico, migliora la **postura**



IL CONSUMO ENERGETICO NEL CAMMINO



Camminare è il modo di spostarsi più naturale e spontaneo: è molto efficiente, consuma poca energia. Per aumentare l'intensità bisogna aumentare la **velocità**, fare **salite**, trasportare **pesi**, camminare su **sentieri** o con **tecniche sportive** (fitwalking, nordic walking).

Energia spesa per cammino in piano = $1/2 \text{ kcal / kg / km}$

METs USED	MAJOR HEADING	SPECIFIC ACTIVITY
4.0	Walking	Using crutches
2.0	Walking	Walking, less than 2.0 mph, level ground, strolling, household walking, very slow
2.5	Walking	Walking, 2.0 mph, level, slow pace, firm surface
3.0	Walking	Walking, 2.5 mph, firm surface
3.0	walking	walking, 2.5 mph, downhill
3.5	Walking	Walking, 3.0 mph, level
4.0	Walking	Walking, 3.5 mph, level
6.0	Walking	Walking, 3.5 mph, up
4.0	Walking	Walking, 4.0 mph, level
4.5	Walking	Walking, 4.5 mph, level
3.5	Walking	Walking, for pleasure, level
5.0	Walking	Walking, grass track
4.0	Walking	Walking, to work or school

Sono stati catalogati oltre 40 diversi tipi di cammino

Ainsworth, 2000

7.0	Walking	Backpacking, general (T 050)
7.5	Walking	Carrying infant or 15-lb load (e.g., suitcase), level ground
8.0	Walking	Carrying load upstairs, general
9.0	Walking	Carrying 1- to 15-lb load, upstairs
5.0	Walking	Carrying 16- to 24-lb load, upstairs
6.0	Walking	Carrying 25- to 49-lb load, upstairs
8.0	Walking	Carrying 50- to 74-lb load, upstairs
12.0	Walking	Carrying 74+ lb load, upstairs
7.0	Walking	Climbing hills with 0- to 9-lb load
7.5	Walking	Climbing hills with 10- to 20-lb load
8.0	Walking	Climbing hills with 21- to 42-lb load
9.0	Walking	Climbing hills with 42+ lb load
3.0	Walking	Downstairs
6.0	Walking	Hiking, cross country (T 040)
6.5	Walking	Marching, rapidly, military
2.5	Walking	Pushing or pulling stroller with child
6.5	Walking	Race walking
8.0	Walking	Rock or mountain climbing (T 060)
8.0	Walking	Up stairs, using or climbing up ladder (T 030)



GRUPPI DI CAMMINO

DEFINIZIONE Gruppi organizzati di persone che camminano insieme

- Uno o più conduttori (*walking leader*) come guide del gruppo
- lunghe camminate all'aperto
- passo sostenibile a lungo
- schema di base della sessione di cammino: riscaldamento, stretching, passo lento poi più svelto a seconda di percorso, velocità, partecipanti
- durata: almeno 1 ora
- frequenza: 1 o più volte /settimana
- continuità nel tempo, sostenibilità
- adattabilità alle esigenze
- non è un intervento «sanitario»: né fisioterapia né esercizio terapia, è una semplice attività motoria



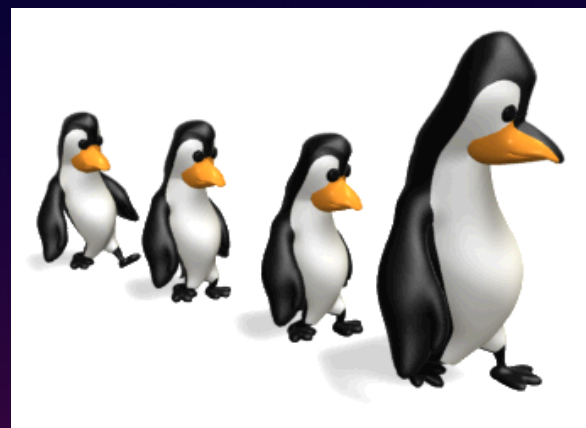
Percorsi lunghi alcuni km, sicuri, se possibile segnalati; studiati e provati prima dai WL, con aree di sosta e servizi, varianti di diversa lunghezza e difficoltà



GRUPPI DI CAMMINO

Programma **Walking Programs**: è parte del Piano Reg. Prevenzione. ASL TO4 ha avviato i GC nel 2017:

- **Delibera** per attivazione e diffusione gruppi cammino
- Formazione dei **Walking leader** (anche 1 corso per **Biking leader**)
- Supporto all'avvio e valutazione: UISP, **Laureati SUISM**
- Coinvolti Comuni, Enti, Associazioni, Strutture ASL
- Diffusione: volantini, notizie, eventi, logo, catalogo aggiornato dei progetti sul sito dell'ASL



CALENDARIO SETTIMANALE GRUPPI DI CAMMINO 2019

Camminare Insieme

GIORNO	PERIODO	ORA	LUOGO DI RITROVO
LUNEDI	Novembre	09:30	PIAZZA C.A. DALLA CHIESA (Municipio Città di Chivasso) Camminata LENTA
	Aprile	10:30	
	Maggio	09:00	
	Ottobre	10:00	
MARTEDI	Novembre	17:00	PIAZZA CARLO NOE'
	Aprile	18:00	
	Maggio	17:30	
	Ottobre	18:30	
GIOVEDI	Novembre	16:45	PIAZZA C.A. DALLA CHIESA (Municipio Città di Chivasso)
	Aprile	17:45	
	Maggio	17:30	
	Ottobre	18:30	
VENERDI	Novembre	09:30	CHIESA DEI CAPPUCINI
	Aprile	10:30	
	Maggio	09:00	
	Ottobre	10:00	



GRUPPI DI CAMMINO

DESTINATARI

- Persone **> 64 anni** (PRP)
- Adulti **sedentari** che intendono svolgere attività motoria all'aperto
- Adulti **portatori di fattori di rischio** inviati da MMG o servizi ASL
- **Famiglie** con bambini



A fine 2019:

- **36 gruppi attivi; 3000 iscritti** dal 2017 al 2019
- **59 uscite/settimana**, in tutti i 5 Distretti dell'ASL

Altri gruppi diversificati:

- genitori con **bambini** (Settimo)
- **gestanti** e **mamme** con piccoli (Castellamonte)
- **fitwalking** donne operate al seno Ivrea-Chivasso
- **nordic walking** (associazioni sportive specifiche)
- in **bicicletta** con biking leader (Settimo)

DOMENICA 9 SETTEMBRE 2018
Da Castiglione a Settimo

ore 14.30 - Raduno di fronte al giardino del Cottolengo a Castiglione
Tutti in bici, piccoli e grandi, verso Settimo Torinese
con visita all'Ecomuseo del Freidano
e sosta con succhi di frutta offerti da Settimo Miglio
Ritorno a Castiglione con macedonia per tutti e sangria per i grandi

Per informazioni: 3405274984 - soamscast@gmail.com

Logos: ECOMUSEO del FREIDANO, R-CG, METEOROLOGICO, Città di Settimo Torinese, VIVI SETTIMO, settimomiglio



A.S.L. TO4
Gruppi di Cammino

GRUPPI DI CAMMINO

Walking leader : cittadino volontario, disponibile ad assumersi la responsabilità di gestire e condurre un gruppo di cammino, insieme ad almeno un altro WL



Corso di formazione per Walking Leader

- 2 giornate al Parco del lago di Candia
- 12 ore teoriche, pratiche, lavori gruppo
- 2017/2019 → 7 corsi, formati 212 WL
- Attestato di WL aziendale, da DG ASL
- Rete WL aziendali → SSD Promozione Salute → Gruppo aziendale Attività Fisica



GRUPPI DI CAMMINO

Partecipazione libera e gratuita
Iscrizioni raccolte dai Walking Leader
Non richiesto tesseramento
Non richiesto certificato medico
Firma modulo consenso informato



All .1

CONSENSO INFORMATO ALLA PARTECIPAZIONE

Le attività svolte con il gruppo di cammino non comportano alcun problema o rischio per la maggior parte delle persone. Tuttavia, per molti rappresentano un significativo aumento del movimento quotidiano.

A tutela della tua salute e per sollevare il tuo conduttore (walking leader) da eventuali responsabilità è necessario che tu risponda alle domande sotto riportate segnando con una X le risposte:

- avverti qualche tipo di dolore al petto quando fai uno sforzo fisico? SI NO
- hai accusato dolore al petto non collegato a sforzo fisico nell'ultimo mese? SI NO
- ti è capitato, negli ultimi mesi, di perdere l'equilibrio a causa di vertigini? SI NO
- in qualche occasione ti è capitato di perdere conoscenza? SI NO
- il tuo medico di fiducia ti ha già consigliato limitare l'attività fisica in base alle tue condizioni di salute? SI NO
- sei stato completamente inattivo per un lungo periodo? SI NO

Io sottoscritto _____ sono consapevole che:

- se ho risposto **SI** a una delle domande devo contattare il mio medico di fiducia per consigliarmi sulla mia partecipazione al gruppo di cammino.
- se ho risposto **NO** a tutte le domande devo comunque iniziare lentamente e aumentare gradualmente l'attività fisica.
- partecipo al gruppo di cammino sotto la mia responsabilità.

Data _____ Firma _____





GRUPPI DI CAMMINO

ATTIVITA' DI SOSTEGNO E DI RETE

- Escursioni, gite, manifestazioni
- Festa annuale dei camminatori (più di 600 presenti a Lanzo e Rueglio)
- Campus e corsi di nordic walking
- Corsi di Attività Fisica Adattata
- Progetto fitwalking *Let's fit healthy life*
- Corso ECM di formazione personale ASL su promozione attività fisica (4 ediz. 2015/18, circa 100 persone)



LE LINEE DI INDIRIZZO SULL'ATTIVITA' FISICA MINISTERO DELLA SALUTE, 2019



Le nuove Linee di indirizzo sono indicazioni nazionali di programma per incentivare l'attività fisica, puntando all'equità, all'inclusione e alla omogeneità degli interventi. Sono multidisciplinari e intersettoriali, cioè coinvolgono oltre al mondo sanitario anche: Scuola/Università, CONI, Comuni, realtà locali e società civile.

Sono frutto di un'intesa Stato-Regioni e sono tra gli **obiettivi del Piano Nazionale di Prevenzione 2014 – 2019**. Contengono indicazioni per: fasce di età (giovani, adulti, anziani), donne in gravidanza/allattamento, persone disabili o con disturbi mentali, trapiantati, diabetici, obesi, affetti da neoplasie.

Link pagina Ministero Salute

http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.js
[p?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=3668](http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.js?p?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=3668)

Video del convegno di presentazione

<https://www.youtube.com/watch?v=6tAy0bDKXPE>