Camminare è tutta un'altra vita!

Lucia De Noni, Paola Ciddio, Andrea Lauria, Diego Soave, Laura Valenari

guadagnare salute
rendere facili le scelte salutari

In copertina - Eric Battut
da "Rotkäppchen" © Bohem Press, Zurigo,1998.
Dal Catalogo di "Le immagini della fantasia",
16° Mostra Internazionale d'Illustrazione per l'Infanzia di Sàrmede.

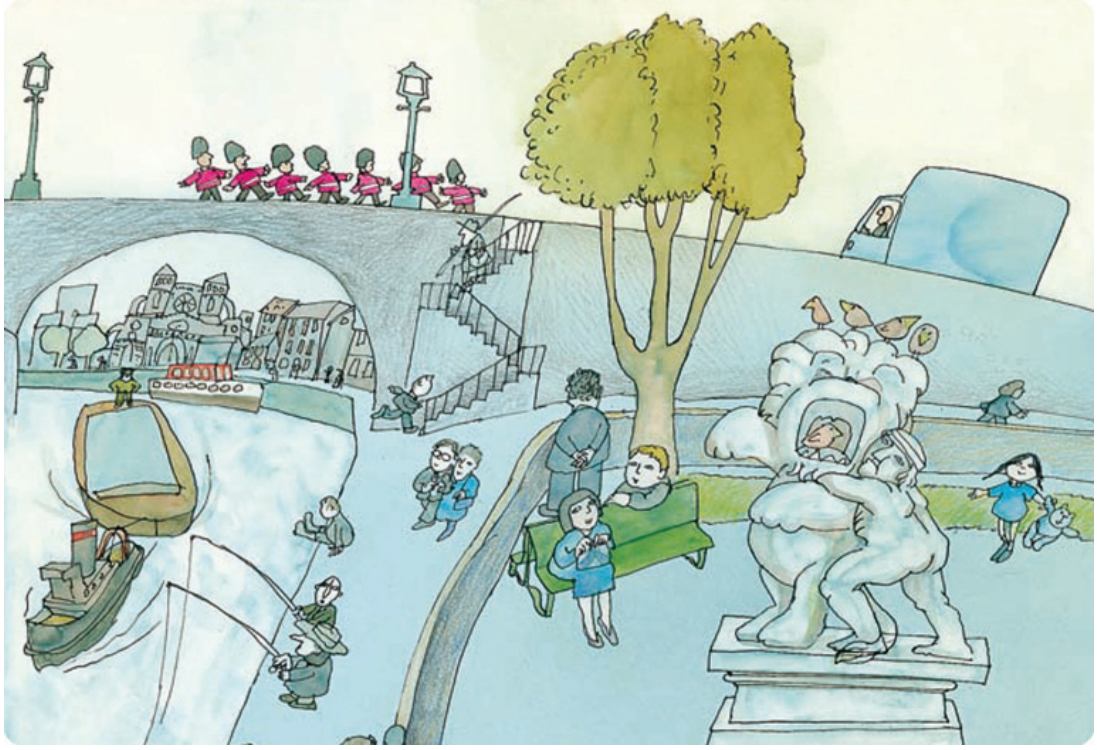
Finito di stampare a Verona nell'anno 2010.

Introduzione

Molti e ben noti sono gli effetti dell'attività fisica sulle condizioni di salute. Noti sono gli effetti preventivi nei confronti delle malattie croniche (malattie cardiovascolari, ictus, diabete, obesità, alcuni tipi di tumori); noto è l'effetto del movimento nell'aumentare il grado di autonomia degli anziani e nel ridurre il rischio di cadute; nota l'influenza positiva su alcune malattie mentali. In generale, l'attività fisica migliora la qualità della vita e aumenta la sensazione di benessere. Questi vantaggi possono essere quantificati, così come sono quantificabili i vantaggi economici, sia per i singoli che per le comunità. Salute e benessere aumentano all'aumentare dell'attività fisica: ad una maggior quantità di movimento corrisponde una riduzione di malattie ed incidenti, con un andamento del tipo *dose–risposta*. Per ottenere questi benefici, l'attività non deve essere necessariamente vigorosa; anche con un'attività moderata è possibile ottenere grandi vantaggi per la salute.

In quest'ottica, il cammino rappresenta uno strumento di salute di estrema importanza. Camminare è e rimane l'attività più antica e naturale dell'uomo; non a caso, rappresenta la forma di esercizio preferita dal maggior numero di persone. Questa preferenza si lega a diversi fattori: possibilità di essere svolta all'aperto; nessun vincolo di luoghi od orari; nessuna necessità di particolari attrezzature; nessuna richiesta di abilità motorie specifiche o di elevati livelli di forma fisica.

Al contrario, camminare può diventare un primo passo per il recupero della forma fisica e per la pratica di attività più impegnative. La spontaneità del gesto facilita il superamento di alcune barriere all'esercizio come, ad esempio, l'età e le condizioni socioeconomiche. Il cammino può essere comodamente inserito tra le normali attività della vita quotidiana: non c'è bisogno di dover ritagliare per esso appositi spazi all'interno della propria agenda. Già solo questo basta a farne un elemento prezioso nel campo della lotta alla sedentarietà. Il cammino ha dimostrato nei fatti la sua efficacia, riuscendo ad aumentare sensibilmente e rapidamente il livello medio di attività fisica, anche tra gli strati più sedentari della popolazione. Nel nostro paese solo circa un trenta percento della popolazione dichiara di muoversi a livelli corrispondenti a quelli raccomandati. Per il resto, all'incirca un altro trenta percento non si muove a sufficienza ed il restante quaranta si dichiara totalmente sedentario. Le persone potenzialmente interessate sono dunque la maggioranza e sono proprio quelle che potrebbero ricavare i maggiori benefici da una vita fisicamente più attiva.



Un intervento di promozione del cammino è più efficace se si individua preventivamente la popolazione di riferimento e se si fornisce un supporto, seppur minimo, al cambiamento. Suggerire ad esempio di cambiare il modo di recarsi a scuola o al lavoro e sostenere la creazione di condizioni ambientali favorevoli può essere il primo passo. Il camminare può diventare una forma sostenibile e abituale di mobilità, utile a fini preventivi e ricreativi.
Se è vero che il cammino è un'attività spontanea gratificante e gradita alla maggior parte della popolazione, forse dobbiamo chiederci perché sia diventata così desueta da aver bisogno di essere sostenuta e promossa. E' abbastanza evidente allora che, in particolare nell'ambiente urbano, non è poi così facile camminare all'aperto, senza limiti di luogo e di orario. Facilitare la scelta del cammino nella mobilità quotidiana o a fini ricreativi significa eliminare o ridurre tutti quei fattori che rendono questa attività meno sicura e gradevole. E' necessario ricreare un rapporto virtuoso tra città e cittadini, incidendo su questa identità claudicante delle nostre città e aprendo nuove occasioni di sviluppo sociale, economico e culturale.

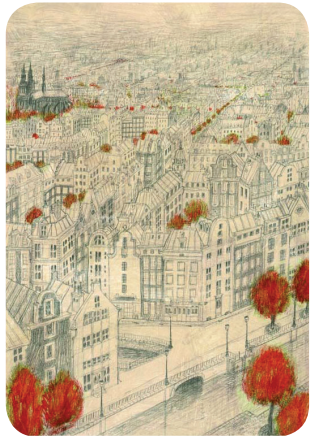
Dr.ssa Lucia Denoni - Responsabile del Progetto Nazionale di Promozione dell'Attività Motoria (PNPAM)

Camminare è una delle prime cose che un bambino vuole fare, è una delle ultime che ognuno di noi vuole abbandonare.

(Sussman A, Goode R. The Magic of Walking, Simon and Shuster, 1967)

Dove camminare

In città



Modificare gli spazi urbani per rendere più sicuro e piacevole il camminare è possibile. Con piccoli interventi si può sostenere una mobilità più attiva e migliorare l'uso degli spazi urbani. Le amministrazioni locali hanno un ruolo cruciale nel creare ambienti che facilitino la diffusione di stili di vita fisicamente attivi. Questo ruolo è ben descritto nella pubblicazione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità "*Promuovere l'attività fisica ed uno stile di vita attivo negli ambienti urbani*", diretto in modo specifico agli amministratori locali [1]. Da sempre, strade e piazze rappresentano luoghi d'incontro e di ritrovo. Camminare, incontrarsi, fare affari, parlare, divertirsi, giocare: queste attività, così importanti nella vita di una comunità, sembrano oggi farsi sempre più rare. Traffico, inquinamento, mancanza di sicurezza offuscano fino a cancellare la funzione di questi luoghi. Lo spazio tende a ridursi e, dinnanzi all'inesorabile avanzata delle auto, l'uomo si fa da parte. Come spiega il sociologo Giampaolo Fabris occorre restituire la città ai cittadini, attraverso la riappropriazione degli spazi urbani e la rivendicazione del diritto ad un uso pedonale dello spazio, inteso non tanto come forma residuale di traffico, ma come forma di mobilità dotata di una propria autonomia. Una mobilità che, oltre ad essere sostenibile e salutare, apra le porte all'abitare la città, ad andare oltre gli spazi privati. Nell'abitacolo della propria auto non si incontra l'altro; la dimensione è privata, proprio come a casa. Al contrario, marciapiedi degni di tale nome, strade prive di pericoli, piazze non trasformate in parcheggi possono diventare il terreno dell'incontro e della vita pubblica, i luoghi di maggior vitalità di un quartiere [2].

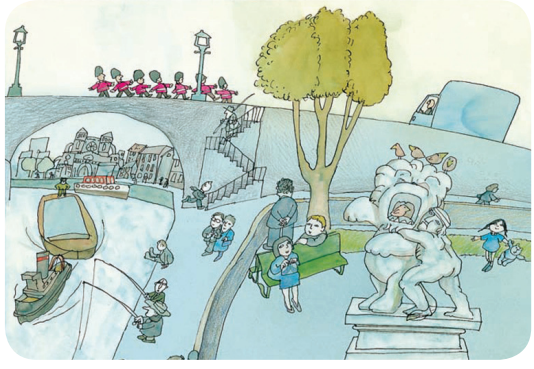
L'attraversamento di una strada può costituire una vera e propria impresa. Dare la precedenza ai pedoni che attraversano sulle strisce è un obbligo, non una semplice facoltà. Secondo una sentenza della Corte di Cassazione è "incivile" chi non dà la precedenza alle persone che attraversano sulle strisce pedonali. Il guidatore che considera una semplice facoltà l'inderogabile obbligo di dare la precedenza viene meno alle elementari regole di comportamento proprie di un paese civile. I pedoni non possono considerare l'attraversamento "come un temerario atto di coraggio", che richiede di valutare la velocità e le intenzioni altrui. Chi guida non è solo tenuto a dare la precedenza; deve anche "ingenerare nel pedone la sicurezza di poter attraversare senza rischi".

Nei giardini di quartiere e nei parchi urbani

L'esistenza di una relazione tra spazi verdi urbani, stato di salute e benessere dei cittadini trova conferma in molti studi. L'ammontare delle aree verdi risulta correlato con: riduzione dello stress e della fatica mentale, migliore salute percepita, riduzione del numero di disturbi fisici e riduzione del rischio di mortalità [3]. Questa relazione è più forte nei gruppi socio-economici più svantaggiati e nelle fasce più giovani e più anziane della popolazione [3]. In altre parole, la vicinanza di un'area verde è salutare per tutti, ma per giovani, anziani e fasce più povere della popolazione i benefici sono ancora maggiori. Quanto alla portata, gli effetti sono riscontrabili entro un raggio di tre chilometri di distanza dall'area verde [3].

Oltre a rilassare, a offrire refrigerio dal sole, a mitigare lo smog, ad attenuare l'inquinamento acustico, a favorire i contatti sociali, i giardini di quartiere ed i parchi urbani rappresentano una grande opportunità per fare attività fisica all'aperto.
La presenza di uno spazio verde vicino alla propria abitazione o vicino al luogo di lavoro è un costante invito a muoversi. Allo stesso modo, vedere qualcuno che cammina o corre in mezzo al verde può far scattare il desiderio di fare altrettanto. In base a quanto riportato dagli studi di settore, un'attività all'aperto è percepita come meno faticosa rispetto ad una di pari intensità ma svolta al chiuso [4].

A quanto pare, l'essere all'aria aperta e in mezzo al verde contribuisce a distogliere l'attenzione dai sintomi della fatica. In una prospettiva di salute, questo aspetto è davvero importante, dato che la paura di fare fatica costituisce un grande ostacolo per chi non è abituato a muoversi.



Molto spesso, chi conduce uno stile sedentario si sente troppo poco in forma, anche solo per iniziare una qualsiasi attività. Questa sensazione, spesso descritta come una generale mancanza di energia, sembra essere una delle principali cause del timore di farsi male e della decisione di *lasciar perdere*. Chi non è abituato a muoversi tende a convincersi di non essere assolutamente in grado di fare qualcosa. E questo, a prescindere dalle reali capacità. Accrescere la fiducia personale appare dunque come un passo cruciale per l'adozione di stili di vita più attivi. Il cammino, non richiedendo particolari abilità né particolari livelli di forma, si presta molto bene come strumento per aumentare tale fiducia. A riprova di questo, dalle ricerche emerge che chi non è abituato a muoversi è solito indicare il cammino come l'attività ideale per iniziare a fare del movimento [5]. Unendo tutti questi elementi – possibilità di svolgimento all'aperto, possibilità di modulare lo sforzo, possibilità di aumentare il senso di autoefficacia, piacevolezza – si comprende il valore del cammino nel campo della promozione della attività fisica e della salute in generale.

Per rendere le città amiche dei pedoni è necessario un cambio di prospettiva che ponga in primo piano l'uomo, non più la macchina.
A seguire, alcune possibili azioni orientate al raggiungimento di questo obiettivo:

- *costruire marciapiedi larghi – almeno un metro e mezzo di larghezza, meglio ancora un metro e ottanta - con accorgimenti che ne rendano piacevole l'uso;*
- *garantire la continuità dei percorsi, eliminando interruzioni ed impedimenti come pali e segnaletica, per far sì che a tutti sia permesso muoversi con facilità, compresi anziani, disabili, mamme con passeggini, ecc.;*
- *inserire nei percorsi pedonali zone verdi e viali alberati;*
- *facilitare la compresenza di tutti gli utenti della strada, favorendo in particolare la mobilità di ciclisti e pedoni nelle zone residenziali, nei centri storici e nei luoghi di maggiore aggregazione;*
- *evitare di inserire ulteriori attrattori di traffico nelle aree residenziali;*
- *progettare quartieri multifunzionali con case, negozi e servizi raggiungibili a piedi.*

Come riportato nel rapporto 2009 dell'Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale, "[…] quasi quattro cittadini europei su cinque vivono in città e la qualità della loro vita dipende in gran parte dalla qualità dell'ambiente urbano. Le aree urbane in Europa hanno a che fare con un grande numero di questioni ambientali che comprendono scarsa qualità dell'aria, alti volumi di traffico e congestione, elevati livelli di rumore ambientale, produzione di grandi volumi di rifiuti e di acque reflue, ambienti costruiti in condizioni di degrado, espansione irregolare ed incontrollata delle aree urbanizzate, scarsità di aree per lo sport e per il gioco, bassa qualità di aree verdi. Tutte queste questioni costituiscono vere e proprie sfide ambientali e hanno impatti significativi sulla qualità della vita dei cittadini […]. Proprio come strade, ponti e case costituiscono il "capitale costruito" delle nostre città, alberi, arbusti e prati ne rappresentano il "capitale naturale", l'infrastruttura verde che connette e si integra nel tessuto urbanistico generale. Questo capitale naturale, ben lungi dal rappresentare un semplice spazio non costruito o un semplice elemento estetico, rappresenta un elemento costitutivo della qualità e della sostenibilità urbana. Gli spazi verdi urbani, che la città ha incorporato nella propria frangia periurbana, sono un capitale prezioso […] di cui le città hanno bisogno per assicurare ai loro abitanti standard di vita salubri […]. Tuttavia, ad oggi, tali funzioni e benefici risultano scarsamente integrate nelle politiche di gestione degli spazi aperti e, più in generale, nella pianificazione urbanistica locale." Come spiegato nel rapporto, i benefici del verde urbano possono essere classificati in servizi ambientali, sociali ed economici. Tra i benefici ambientali, particolarmente attuali dati i cambiamenti in atto, appaiono i benefici del verde urbano rispetto a due fattori: qualità dell'aria e temperatura atmosferica. Rispetto al primo punto, un quarto del totale delle emissioni medie annue potrebbe essere sequestrato con una copertura arborea dell'area prossima al 30%. Per quanto riguarda la temperatura atmosferica, il rapporto parla degli effetti del verde sulla cosiddetta "isola di calore", ossia quell'aumento di temperatura che si registra nelle aree altamente urbanizzate. "L'effetto dell'ombreggiamento riduce la quantità di energia radiante assorbita dagli edifici. L'evapotraspirazione inoltre riduce l'energia radiante in energia latente riducendo così la temperatura dell'aria. […] uno studio del 1991 ha dimostrato che per le città di Roma e Milano un incremento del 10% delle superfici a verde comporterebbe l'abbassamento di 2° C della temperatura con risparmi energetici pari all'8-11%. Dal punto di vista della salute pubblica, le sempre più frequenti ondate di calore unite al fenomeno del riscaldamento globale aumentano i rischi, anche gravi, sulla salute dei gruppi più vulnerabili della popolazione, specialmente nei centri urbani. Per effetto combinato dell'ombreggiamento e del raffrescamento le aree alberate costituiscono una risorsa preziosa di rifugio e rigenerazione dalle calure estive per cittadini e turisti" [6].

Camminare nella natura

Camminare immersi nella natura rappresenta un'opportunità di salute che va ben oltre il semplice recupero della forma fisica. Le caratteristiche di naturalità ci coinvolgono negli aspetti più profondi, nei sentimenti, nei vissuti personali. I parchi non sono solo aree privilegiate per gli aspetti naturalistici ma sono anche aree ricche di valori antropici, intimamente legate alla storia del territorio e dei suoi abitanti. L'alta qualità dell'ambiente fisico, l'assenza di fattori inquinanti, il silenzio, sono caratteristiche estremamente preziose per chi, abitando in città, è sempre esposto ad una moltitudine di stimoli artificiali. Nel silenzio della natura è finalmente possibile sentire con maggiore chiarezza le proprie energie ed i propri limiti. Anche i cambiamenti che avvengono nel nostro corpo mentre ci muoviamo diventano più presenti: l'aumento del battito cardiaco, del respiro, della sudorazione si trasformano in piacevoli variazioni che aumentano il senso di benessere psico-fisico.

Camminare in mezzo al verde, oltre ad essere un'attività piacevole e utile per il nostro fisico, può aiutare a relativizzare le preoccupazioni ed i problemi e può favorire modi di pensare più positivi.
E' facile trovare all'interno delle nostre città o negli immediati dintorni aree verdi a vocazione naturalistica, facilmente raggiungibili a piedi, in bicicletta o con i mezzi pubblici. Anche solo di tanto in tanto, anche solo nei fine settimana, camminare in mezzo al verde può diventare un'importante fonte di benessere in cui i benefici del contatto con la natura si sommano ai benefici più strettamente legati al movimento.

Dieci regole per un gruppo di cammino

Promuovere un gruppo di cammino non è difficile: basta seguire alcune indicazioni di base, soprattutto se ci si rivolge a persone non allenate.

1. **Trovare alleanze per il raggiungimento degli obiettivi di salute. E' fondamentale trovare una coincidenza di interessi e di obiettivi con i vari settori della società, in particolare con:**
   - chi governa e pianifica il territorio;
   - i professionisti della salute (medici medicina generale, medici dello sport, specialisti);
   - gli enti di promozione turistica;
   - gli esperti di attività sportiva e motoria che cooperano nella conduzione dei gruppi di cammino.

2. **Valutare le risorse e i bisogni del territorio:**
   - qual è il tipo di popolazione prevalente nel quartiere?
   - ci sono organizzazioni della società civile con cui collaborare?
   - nel quartiere c'è un centro ricreativo/assistenziale al quale appoggiarsi?
   - esistono corsi di attività motoria indirizzati alla popolazione adulta/anziana?
   - quali sono le caratteristiche del quartiere?

3. **Individuare il settore dell'ente territoriale che supporta gli interventi per:**
   - valutare la disponibilità locale di parchi, sentieri, percorsi urbani;
   - valutare se gli stessi sono facilmente accessibili e raggiungili a piedi, in bicicletta o con i mezzi pubblici;
   - intervenire sulle situazioni di degrado e di insicurezza;
   - facilitare il coordinamento con le altre strutture e iniziative presenti sul territorio;
   - pubblicizzare le iniziative esistenti, fornendo una mappa dei percorsi completa delle istruzioni per raggiungerli.

4. **Contattare le associazioni di volontariato/organizzazioni della società civile presenti sul territorio per individuare:**
   - ambiti di intervento in comune e possibilità di supporto;
   - modalità di reclutamento dei partecipanti e di pubblicizzazione delle iniziative;
   - disponibilità di personale volontario da impegnare come walking leader;
   - disponibilità di materiali per le uscite: contapassi, giubbini catarifrangenti, zainetti, ecc.

5. **Organizzare un incontro pubblico per:**
   - presentare l'iniziativa illustrandone obiettivi, tempi e modalità;
   - informare sul ruolo dell'attività fisica e del cammino come fattori di salute;
   - dare indicazioni per una sana alimentazione.

   Intervenire alle feste di quartiere, alle giornate ecologiche o ad altre manifestazioni può essere un modo semplice ed efficace per dare visibilità all'iniziativa.

Avere la disponibilità di una sala che funga da "base" per il gruppo di cammino può essere molto utile come punto di ritrovo prima e dopo le uscite; per svolgere le fasi di riscaldamento e di defaticamento; per i momenti ricreativi, utili alla coesione del gruppo; per il monitoraggio delle attività e per eventuali incontri sulle tematiche di salute.

6. **Studio dei percorsi, attraverso la valutazione dei seguenti parametri:**
   - contesto ambientale;
   - situazioni di pericolo (scarpate non protette, tratti accidentati, zone inquinate, ecc.);
   - lunghezza del percorso;

- possibilità di modulare il percorso;
- in caso di percorso circolare, lunghezza minima di 800 metri, massima di 1.500;
- variazioni delle quote altimetriche;
- condizioni del fondo stradale;
- segnaletica, arredi e attrezzature.

POSSIBILI TRABOCCHETTI

- attenzione alle superfici irregolari e agli ostacoli che possono favorire le cadute;
- evitare le strade molto trafficate;
- valutare la sicurezza degli attraversamenti;
- evitare luoghi che possano creare apprensione come vicoli stretti, gallerie ecc. ed essere comunque pronti ad affrontare eventuali situazioni problematiche;
- organizzare il percorso in modo tale che eventuali tratti di salita e discesa siano affrontati nella fase centrale dell'uscita, dopo un adeguato riscaldamento;
- evitare percorsi con pendenze eccessive che scoraggerebbero i meno allenati.

CONSIGLI PER L'ABBIGLIAMENTO

- indossare indumenti leggeri e comodi;
- dare preferenza ai colori brillanti, per aumentare la visibilità;
- preferire marsupi o zainetti alle borse a tracolla, per favorire una postura corretta;
- usare scarpe comode, leggere, flessibili e robuste per evitare la formazione di vesciche. Una buona scarpa deve assorbire gli impatti con il terreno, agevolare il movimento tallone-punta e permettere alle dita di distendersi con agio.

7. Struttura di un'uscita di cammino:

- 5/10 minuti di cammino a bassa intensità per riscaldarsi;
- 5 minuti di esercizi di stretching, mobilità articolare, potenziamento muscolare, equilibrio;
- 30/60 minuti di cammino veloce;
- 5/10 minuti di cammino a bassa intensità per defaticarsi;
- 5 minuti di esercizi di allungamento muscolare.

È importante fornire ad ogni partecipante le competenze di base per aumentare autonomia ed autoefficacia. Conoscere gli esercizi di riscaldamento e di compensazione e saper giudicare correttamente l'intensità del proprio sforzo aiuta ad acquistare fiducia in se stessi e a superare il timore di farsi male.

INDICAZIONI PER L'ORGANIZZAZIONE DELLE PRIME USCITE

- prevedere una durata massima di 35/40 minuti;
- dare risalto agli esercizi di integrazione e compensazione (mobilità articolare, allungamento muscolare, equilibrio, potenziamento) che completano l'attività di cammino;
- valutare l'intensità dello sforzo, usando strumenti semplici ed affidabili come la "Scala di Borg" ed il "Talk Test";
- fare attenzione a non escludere i soggetti meno abili, tarando inizialmente l'intensità del lavoro sulle persone meno allenate;
- prevedere differenti lunghezze di percorso e di difficoltà per modulare lo sforzo in relazione alle abilità dei partecipanti;
- tenere un atteggiamento amichevole e rassicurante con i partecipanti;
- consigliare di portare con sé una bottiglia d'acqua;
- aumentare gradualmente la durata delle uscite;
- individuare tra i partecipanti i potenziali *walking leader*. E' opportuno scegliere persone attive e competenti da un punto di vista motorio, affidabili e con buone capacità relazionali. La tecnica e la capacità di conduzione del gruppo potranno essere affinate mediante successivi incontri formativi.

8. Affiancare un walking leader fin dalle prime uscite

E' importante affiancare molto rapidamente un walking leader all'esperto per evitare che si sviluppi un'eccessiva dipendenza. Il gruppo deve acquisire autonomia in modo da continuare le uscite anche in assenza dell'esperto.

9. Mantenere il supporto e la supervisione delle attività

Valutare periodicamente i progressi, il grado di motivazione, le eventuali problematiche, i suggerimenti e le proposte del gruppo.

10. Valutare le attività in corso in termini di processo e risultati:

- annotare le presenze in un registro;
- tenere nota dei miglioramenti nelle abilità e dei cambiamenti nello stile di vita.

La nostra cassetta degli attrezzi

TALK TEST
Il Talk Test è un metodo semplice, informale ma molto efficace per valutare se si sta facendo uno sforzo di intensità moderata.

Se durante la camminata,
- si è in grado di cantare: lo sforzo è troppo lieve e bisogna aumentare la velocità;
- non si è in grado di parlare: lo sforzo è troppo intenso ed occorre rallentare;
- si è in grado di parlare ma non di cantare: lo sforzo è di intensità moderata.

Scala di Borg

6	nessuno	20%
7	estremamente leggero	30%
8		40%
9	molto leggero	50%
10		55%
11	leggero	60%
12		65%
13	un po' pesante	70%
14		75%
15	pesante	80%
16		85%
17	molto pesante	90%
18		95%
19	estremamente pesante	100%
20	massimo sforzo	esaurimento

SCALA DI BORG
La Scala di Borg è uno strumento molto semplice per verificare la percezione dello sforzo dei singoli partecipanti. La scala è composta da una serie di 15 numeri crescenti, dal 6 al 20, dove il 6 corrisponde allo stato di riposo ed il 20 ad uno sforzo massimale. Inoltre, ciascun numero della scala rappresenta una data percentuale della frequenza cardiaca massima. Ad esempio, il valore 9 - che indica un lavoro percepito come molto leggero - corrisponde al 50% della frequenza cardiaca massima.
Per un dato lavoro, ogni partecipante indicherà il numero che meglio descrive l'intensità dello sforzo.
La scala è utile per verificare il diverso livello di forma dei singoli partecipanti. Uno stesso lavoro verrà definito da alcuni più leggero, da altri più pesante, a seconda del personale stato di forma.

IL RISCALDAMENTO e IL DEFATICAMENTO

La fase di **riscaldamento** deve precedere qualsiasi attività fisica intensa o moderata, per rendere graduale il passaggio dallo stato di riposo alla fase di lavoro. Per "scaldarsi" sono sufficienti 5/10 minuti di cammino lento e qualche minuto di esercizi di allungamento muscolare.
Seguendo queste indicazioni è possibile:
- ridurre il rischio di infortuni a carico dell'apparato osteo-articolare e muscolare;
- preparare il sistema cardio-circolatorio ad affrontare al meglio la seduta di allenamento.

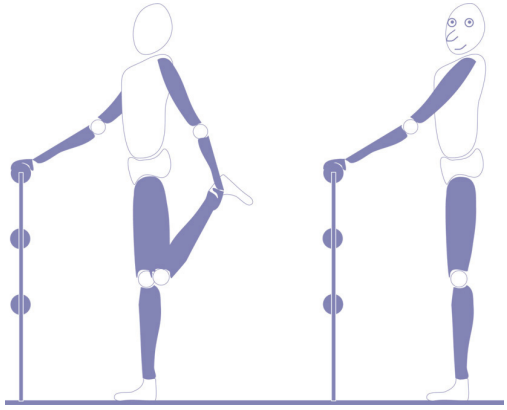
Altrettanto importante è la fase di **defaticamento**, da svolgersi al termine della seduta di allenamento, per riportare con gradualità l'organismo dallo stato di lavoro a quello di riposo. Per defaticarsi sono sufficienti 5/10 minuti di cammino lento e qualche minuto di esercizi di allungamento muscolare. In questo modo si mantiene un'elevata irrorazione sanguigna che permette una più veloce "pulizia" dei cataboliti prodotti con l'allenamento (acido lattico e radicali liberi).
Seguendo queste indicazioni è possibile:
- ridurre eventuali piccoli disturbi muscolari a seguito dell'allenamento;
- aumentare la sensazione di benessere al termine della seduta.

LO STRETCHING

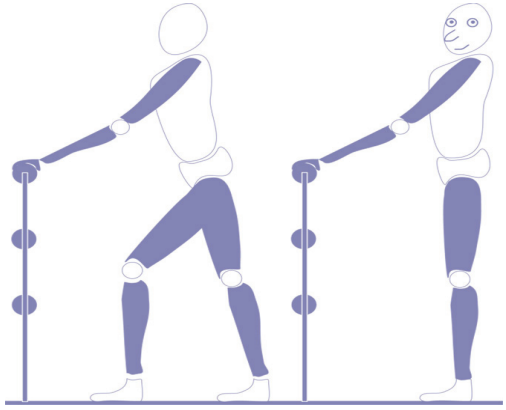
Lo stretching o allungamento muscolare migliora la flessibilità e riduce la tensione muscolare. Lavorando sugli arti inferiori e sulla muscolatura posturale si migliora la stabilità e l'equilibrio dei camminatori.

Per un'esecuzione corretta dello stretching:
- prima di iniziare gli esercizi, riscaldarsi con 5/10 minuti di cammino;
- coinvolgere i maggiori gruppi muscolari;
- lavorare su entrambi i lati del corpo;
- eseguire gli esercizi lentamente e dolcemente, evitando movimenti rapidi;
- mantenere la fase di allungamento muscolare per almeno 15/20 secondi;
- evitare di allungare zone muscolari doloranti;
- non trattenere il respiro durante il mantenimento delle posizioni, ma respirare in modo fluido e lento.

Esempi di esercizi di allungamento muscolare da svolgere al termine del cammino.

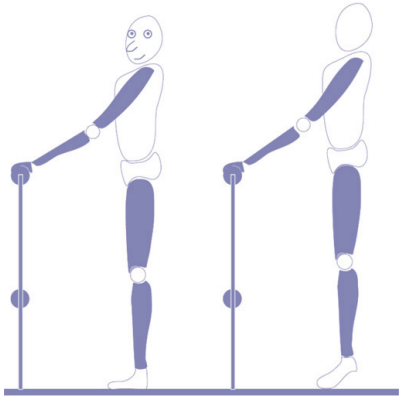


Esercizio per l'allungamento del quadricipite: flettere indietro la gamba, impugnare il piede, tenendo le ginocchia unite.

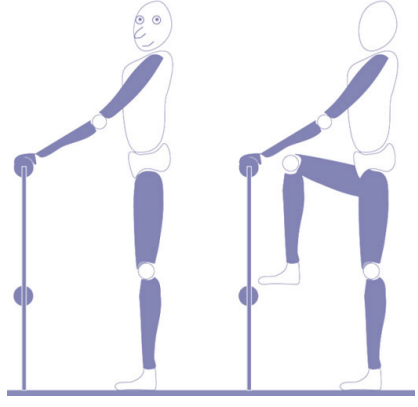


Esercizio per l'allungamento del polpaccio: spostare una gamba indietro distesa e spingere il tallone a terra.

Esempi di esercizi di potenziamento muscolare degli arti inferiori da svolgere dopo la fase di riscaldamento.



Busto eretto, mani in appoggio, sollevare i talloni da terra.



Busto eretto, mani in appoggio, flettere una gamba e sollevarla all'altezza del bacino.

Busto eretto, mani in appoggio, flettere le gambe.

Piramide del Movimento

Inattività
Il meno possibile

Forza e flessibilità
Almeno 2 volte alla settimana

Attività aerobica
Almeno 3 volte alla settimana

Stile di vita attivo
Tutti i giorni

Tabella del dispendio energetico

Tipo di attività fisica	Minuti necessari per consumare 150 Kcal
Salire e scendere le scale	15
Corsa (circa 10 Km/h)	15
Andare in bici in piano (circa 25 Km/h)	15
Nuoto ricreativo in piscina	20
Cammino veloce (circa 6 Km/h)	30
Ballo (rapido)	30
Camminare spingendo un passeggino (circa 4,5 Km/h)	30
Cammino a circa 5 Km/h	35
Giardinaggio	45
Lavare vetri e pavimenti	60

Tabella adattata da "Promoting phisical activity, a guide for Community Action", US Department of Health and Human services, 1999

Qualche consiglio alimentare

1) Mangia frutta e verdura di stagione tutti i giorni, almeno cinque porzioni. Più colori scegli, più dai allegria e qualità al cibo.
2) La tua dieta comprenda sempre pasta e riso, in parte integrali.
3) Privilegia un consumo regolare di pesce limitando quello della carne.
4) Modera il consumo di vino, evita i superalcolici.
5) Per condire i tuoi piatti usa olio extravergine di oliva, limita il sale, completa con aromi a volontà.
6) Consuma latte, soprattutto parzialmente scremato. Privilegia i latticini poco grassi (ricotta, scamorza fresca, tomini) e lo yogurt.
7) Varia sempre i cibi nel piatto.
8) Trasgredire è lecito, ma con moderazione: consuma pizze, focacce, cioccolato e dolci in quantità limitata.
9) Trova il giusto equilibrio tra i tuoi livelli di attività fisica e la quantità di cibo che con sumi. (Vedi tabella sul dispendio energetico).
10) Fai porzioni limitate per controllare meglio la quantità di cibi che mangi.

Conclusioni

Per camminare:
- non servono soldi, al massimo se ne risparmiano;
- non servono palestre: strade, piazze e parchi diventano la mia palestra;
- non perdo tempo: traffico, parcheggi e parcometri non mi interessano più;
- non serve uno specifico momento: impegni, commissioni, appuntamenti possono trasformarsi in comode e piacevoli occasioni per camminare;
- non ho bisogno di particolari attrezzature;
- non ho bisogno di particolari abilità;
- non ho bisogno di essere allenato: anzi, camminando, recupero il mio stato di forma.

Camminando:
- non inquino l'aria;
- non faccio rumore;
- non invado marciapiedi, strade e piazze;
- non contribuisco al degrado della mia città;
- non rappresento un pericolo per nessuno.

E ancora, camminando:
- posso contribuire a creare un clima di sicurezza nella mia città;
- posso incontrare gente e parlare con gli amici;
- posso guardare quel che mi circonda;
- posso pensare con tranquillità;
- posso vivere alla giusta velocità;

Camminare è tutta un'altra vita!

Un ringraziamento particolare agli autori delle illustrazioni ed alla Fondazione Mostra Internazionale d'illustrazione per l'Infanzia di Sarmede.

Bibliografia

Note bibliografiche

1) Edwards Peggy, Tsouros Agis. *Promuovere l'attività fisica e una vita attiva negli ambienti urbani. Il ruolo delle amministrazioni locali*. Roma, Armando Editore, 2007.
2) Giampaolo Fabris. *La società post-crescita. Consumi e stili di vita.* Milano, Egea Editrice, 2010.
3) J Maas, R A Verheij, P Greonewegen, S de Vries, P Spreeuwenberg. *Green space, urbanity, and health: how strong is the relation?* J Epidemiol Community Health 2006, 60: 587-592.
4) R Maddison, S Vander Hoorn, Y Jiang, C Ni Mhurchu, D Exeter, E Dorey, C Bullen, J Utter, D Schaaf, M Turley. *The environment and physical activity: The influence of psychosocial, perceived and built environmental factors.* Int J Beh Nut Phys Act, 2009, 6: 19.
5) LN Burgoyne, C Woods, R Coleman, I J Perry. *Neighbourhood perceptions of physical activity: a qualitative study*. BMC Public Health, 2008, 8: 101.
6) ISPRA - Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale. *Gestione economica delle aree verdi urbane: analisi e proposte*. Roma, 2009.

Testi di riferimento

- US Prev Serv Task Force. *Guide to clinical Preventive Services.* Baltimore. Md: Williams and Wildins; 1989.
- Sistema di sorveglianza Passi. *Rapporto nazionale 2008*. http://www.epicentro.iss.it/passi/pdf2009/report-passi08.pdf
- John Pucher, Lewis Dijkstra. *Promoting Safe Walking and Cycling to Improve Public Health: Lessons From The Netherlands and Germany*. American Journal of Public ealth. 2003;93(9)
- *Spazi per camminare – camminare fa bene alla salute.* A cura di Armando Barp e Domenico Bolla – Marsilio.
- N Cavill, S Kahlmeier, F Racioppi. *Attività fisica e salute in Europa. Conoscere per agire*. Roma, Armando Ed., 2007.
- *Promoting Physical Activity. A Guide for Community Action*. U.S. Dep of Health & Human Services, Public Service, Centers for Disease Control and Prevention, Division of Nutrition and Physical Activity. Ch, IL, HK, 1999.
- *Guadagnare salute. Rendere facili le scelte salutari. Un programma di prevenzione a servizio del cittadino*. (a cura di) Ministero della Salute – Dip. della Prevenzione e della Comunicazione, Roma, 2008.

Illustrazioni

In copertina - Eric Battut da "Rotkäppchen" © Bohem Press, Zurigo,1998.
Dal Catalogo di "Le immagini della fantasia", 16° Mostra Internazionale d'Illustrazione per l'Infanzia di Sàrmede.

pagina 1 - Valerio Vidali da "Senza nome", Topipittori, Milano, 2008.
Dal Catalogo di "Le immagini della fantasia", 27° Mostra Internazionale d'Illustrazione per l'Infanzia di Sàrmede.

pagina 2, 6 - David McKee da "Who's a Clever Baby Then", Andersen Press Londra,1998.
Dal Catalogo di "Le immagini della fantasia", 16° Mostra Internazionale d'Illustrazione per l'Infanzia di Sàrmede.

pagina 4 - Maurizio Quarello da "L'albero di Anna, Orecchio Acerbo, Roma, 2009.
Dal Catalogo di "Le immagini della fantasia", 27° Mostra Internazionale d'Illustrazione per l'Infanzia di Sàrmede.

pagina 5 (in alto) - David McKee da "Who's a Clever Baby Then", Andersen Press Londra,1998.
Dal Catalogo di "Le immagini della fantasia", 16° Mostra Internazionale d'Illustrazione per l'Infanzia di Sàrmede.

pagina 5 (in basso) - Sophie Fatus da "Rosaspina", Fatatrac, Firenze, 2000.
Dal Catalogo di "Le immagini della fantasia", 18° Mostra Internazionale d'Illustrazione per l'Infanzia di Sàrmede.

pagina 8 - Josef Palecek Il sentiero alberato.
Dal Catalogo di "Le immagini della fantasia", 18° Mostra Internazionale d'Illustrazione per l'Infanzia di Sàrmede.

pagina 10 - David McKee da "Mystery of the Blue Arrows", Andersen Press, Londra, 1990.
Dal Catalogo di "Le immagini della fantasia", 16° Mostra Internazionale d'Illustrazione per l'Infanzia di Sàrmede.

pagina 18 - Evelyn Daviddi da "La collezione di biscotti, Zoolibri, Reggio Emilia, 2006.
Dal Catalogo di "Le immagini della fantasia", 27° Mostra Internazionale d'Illustrazione per l'Infanzia di Sàrmede.

Per informazioni:
http://prevenzione.ulss20.verona.it/attmotoria_nazionale.html
pnpam@ulss20.verona.it

Pubblicazione realizzata nell'ambito del Progetto Nazionale di Promozione dell'Attività Motoria con il supporto finanziario del Ministero della Salute/CCM e della Presidenza del Consiglio dei Ministri/Dipartimento della Gioventù.