



PASSO DOPO PASSO

Benessere in Movimento

PREMESSA

1. La comodità della modernità: il prezzo da pagare

Il progresso tecnologico e l'aumento della longevità non si accompagnano ancora ad un reale miglioramento della qualità di vita.

Le ultime generazioni sembrano subire una maggiore sedentarietà e un incremento esponenziale di patologie come **diabete, ipertensione, obesità e disturbi alimentari** che comportano ingenti costi per il nostro Servizio Sanitario Nazionale. Le conseguenze umane, sociali ed economiche di queste patologie croniche, ormai epidemiche, sono di grandi proporzioni.

Troppo spesso ci rendiamo conto dei limiti del nostro corpo solo quando è troppo tardi, eppure i dati statistici mostrano come obesità, diabete e ipertensione siano oggi comunemente presenti tra i bambini e ragazzi.

Alla via della cura bisognerebbe preferire un percorso di prevenzione, possibile solo con un reale impegno educativo e sociale. È essenziale per questo promuovere fin dall'infanzia una formazione motoria e sportiva di base, affiancata da un'educazione sui corretti regimi alimentari.

Frequenti e concordi raccomandazioni mediche per gli adulti tendono sempre di più a promuovere il movimento, la camminata e gli sport aerobici. Con il presente progetto si vuole offrire un'opportunità strutturata, continua ed economica per coloro che desiderano e necessitano di attività fisica (camminata con i bastoncini ed esercizi di fitness), concentrandoci soprattutto sulle persone colpite da patologie legate all'esercizio fisico.

2. Le patologie sensibili all'esercizio fisico

La letteratura scientifica ha identificato una serie di patologie che possono avere beneficio dalla pratica regolare di attività fisica. Queste includono:

- Ipertensione arteriosa essenziale
- Sovrappeso e obesità
- Dislipidemie e sindrome metabolica
- Diabete mellito di tipo 1 e 2
- Patologie cardiocircolatorie croniche non in fase di scompenso
- Depressione e disturbi dell'umore
- Alcune patologie dell'apparato locomotore con limitazioni dei movimenti
- Alcune patologie neurologiche come il morbo di Parkinson e la sclerosi multipla.

La pratica regolare di attività fisica può contribuire in modo positivo al trattamento e alla gestione di queste condizioni.

3. L'attività motoria come prevenzione

La letteratura scientifica dimostra una stretta correlazione tra malattie cardiovascolari-dismetaboliche e l'attività fisica. Un esercizio moderato e costante garantisce una maggiore longevità sia strutturale che funzionale, agendo come un efficace anti-invecchiamento. L'attività fisica ha effetti preventivi e terapeutici, può essere equiparabile a un farmaco se somministrata correttamente. Contribuisce a prevenire malattie croniche legate all'inattività.

Associando un'alimentazione corretta all'esercizio fisico, si potrebbero prevenire, secondo gli ultimi dati della letteratura medica, il 70% dei casi di cancro al colon, il 70% degli ictus cerebrali, l'80% degli infarti miocardici e il 90% dei casi di diabete di tipo 2.

Ciò avviene perché l'attività fisica costante riduce il grasso corporeo, stabilizza la glicemia, migliora la sensibilità all'insulina, aumenta il colesterolo HDL e riduce il colesterolo totale, LDL e i trigliceridi, oltre ad abbassare la pressione arteriosa. *(Fonte: Ministero della Salute)*

A seconda dell'effetto generale che hanno sul nostro corpo, si possono suddividere gli esercizi fisici in tre tipi gruppi:

- **Esercizi aerobici**, che aumentano la resistenza cardiovascolare (camminata, escursionismo, nordic walking, ciclismo, corsa ad andatura moderata, nuoto);
- **Esercizi anaerobici**, che migliorano la forza muscolare a breve termine (salti, corsa veloce, sport di velocità o intensivi o esplosivi come il sollevamento pesi);
- **Esercizi di flessibilità**, incentrati sul miglioramento del range di movimento di muscoli ed articolazioni (stretching).

4. Il nordic walking

Il Nordic Walking è un'attività fisica aerobica che si basa sul camminare con l'ausilio di specifici bastoncini che riducono lo stress sulle articolazioni delle gambe. Questo allenamento coinvolge principalmente la parte superiore del corpo e presenta un basso rischio di infortuni. Il consumo calorico è notevole, raggiungendo fino a 350-450 calorie all'ora. Coinvolge oltre il 90% della muscolatura, impiegando oltre 600 muscoli. È adatto a persone di tutte le età e può essere praticato ovunque. Offre benefici sia per il sistema cardiocircolatorio che per la muscolatura, contribuendo al benessere fisico e mentale.

Questa pratica offre numerosi vantaggi:

- **Facilità d'apprendimento:** la tecnica è semplice da imparare; essenzialmente consiste nel camminare in modo armonico appoggiando i bastoncini sul terreno.
- **Efficienza superiore alla camminata tradizionale:** il Nordic Walking implica un maggiore consumo energetico (fino al 40% in più) rispetto alla semplice camminata, con una minore sensazione di fatica.
- **Accessibilità a tutti:** può essere praticato da persone di tutte le età, senza distinzione di genere o preparazione fisica, in ogni stagione e in diversi ambienti, dal bosco alle spiagge, dalle colline alle città.
- **Costi contenuti e impatto ambientale ridotto:** richiede solo l'acquisto di bastoni specifici e calzature adeguate all'escursionismo, senza impatto ambientale negativo.
- **Coinvolgimento muscolare completo:** coinvolge circa il 90% della muscolatura del corpo, oltre 600 muscoli, senza eccessiva sollecitazione delle articolazioni.
- **Benefici per la salute:** è adatto a persone con disturbi alla colonna vertebrale, alle articolazioni dell'anca, alle ginocchia o alle caviglie e può essere utile nel trattamento di varie condizioni come l'instabilità del bacino, il colpo di frusta, i problemi cronici alla schiena e altre patologie.
- **Contributo alla qualità di vita:** è stato dimostrato che il Nordic Walking migliora l'indipendenza funzionale percepita e la qualità della vita in individui affetti dal morbo di Parkinson.
- **Effetti fisiologici positivi:** aumenta l'ossigenazione, tonifica e rafforza la muscolatura, migliora la flessibilità, la coordinazione, la postura e il metabolismo.

5. *La ginnastica Total Body*

La ginnastica Total Body in palestra si distingue per il suo obiettivo principale: correggere e migliorare la postura corporea. In un'epoca in cui trascorriamo sempre più tempo davanti a schermi e dispositivi digitali, questa pratica diventa essenziale. Attraverso una serie di esercizi mirati, questa ginnastica lavora sui muscoli che sostengono la colonna vertebrale, come addominali, dorsali e muscoli del pavimento pelvico. Questo contribuisce a prevenire e alleviare dolori cronici, come mal di schiena e lombalgia, promuovendo allo stesso tempo una migliore flessibilità articolare. Inoltre, promuove una maggior consapevolezza del proprio corpo e della postura, consentendo di correggere atteggiamenti sbagliati acquisiti nella vita quotidiana. Una pratica regolare migliora anche la respirazione, favorisce un migliore equilibrio emotivo e può prevenire problemi articolari e degenerativi. Una postura corretta conferisce un aspetto più slanciato e atletico. In breve, la ginnastica total body in palestra offre una serie di benefici tangibili che vanno al di là dell'aspetto estetico, contribuendo in modo significativo al benessere fisico e mentale nel lungo termine. Nel dettaglio si descrivono i motivi e i benefici nel praticare la ginnastica:

- **Correzione della Postura:** la vita moderna spesso porta a posture scorrette dovute a lunghe ore trascorse davanti a computer o a dispositivi elettronici o, in generale, all'eccessiva sedentarietà. La ginnastica posturale mira a correggere queste posture sbagliate, contribuendo a prevenire problemi muscolo-scheletrici a lungo termine.
- **Rafforzamento dei Muscoli Posturali:** gli esercizi si concentrano sui muscoli che supportano la colonna vertebrale, aiutando a rafforzarli. Questi muscoli includono i muscoli addominali, dorsali, glutei e quelli del pavimento pelvico.
- **Prevenzione dei dolori cronici:** la corretta postura riduce lo stress su colonna vertebrale, articolazioni e muscoli, aiutando a prevenire e alleviare dolori cronici come mal di schiena, cervicalgia e lombalgia.
- **Miglioramento della Flessibilità e della Mobilità Articolare:** gli esercizi di ginnastica spesso includono movimenti mirati a migliorare la flessibilità e la mobilità delle articolazioni, contribuendo ad evitare rigidità e limitazioni nei movimenti.
- **Consapevolezza del Proprio Corpo:** con la pratica regolare si aumenta la consapevolezza corporea, permettendo di riconoscere e correggere posture errate anche nella vita quotidiana.
- **Miglioramento della Respirazione:** una postura corretta favorisce una respirazione più efficiente, consentendo ai polmoni di espandersi completamente e facilitando lo scambio di ossigeno e anidride carbonica.
- **Benefici Psicologici:** può influenzare positivamente l'umore e la percezione di sé stessi, aumentando la fiducia e riducendo lo stress.
- **Prevenzione di Problemi Articolari e Degenerativi:** una buona postura contribuisce a prevenire l'usura delle articolazioni, riducendo il rischio di sviluppare condizioni come l'artrosi.
- **Aumento dell'Energia e della Resistenza:** una postura corretta permette ai muscoli di lavorare in modo più efficiente, migliorando l'energia e la resistenza durante le attività quotidiane e sportive.
- **Miglioramento dell'Aspetto Fisico:** una buona postura conferisce un aspetto più slanciato e atletico, migliorando l'immagine di sé stessi.

6. *Associazione Giretto e il Gruppo di cammino N.W.G.*

Nordic Walking Giretto nasce nel 2007 dall'entusiasmo e dall'affinità di idee di due istruttori ANI, con l'intento di trasmettere e diffondere la passione per la camminata con i bastoncini.

Nel giro di pochi anni, il gruppo di appassionati si è consolidato rendendo possibile la creazione del **Gruppo di Cammino Nordic Walking Giretto** formato da donne e uomini che amano camminare quotidianamente.

L'obiettivo di questo gruppo di cammino è quello di promuovere la pratica del Nordic Walking a Lecco e dintorni, come attività sportiva e socializzante rimanendo a diretto contatto con la natura.

L'attività del Nordic Walking è svolta e organizzata dall'Associazione di Promozione Sociale Giretto che, con i suoi istruttori, organizza corsi, lezioni e uscite di gruppo.

7. Analisi dei bisogni

Il problema della sedentarietà, in particolare tra gli adulti, gli anziani e le persone con patologie esercizio-sensibili, è presente in misura rilevante anche sul territorio lecchese e limitrofi. Si sottolinea quindi l'importanza di scegliere attentamente i luoghi all'aria aperta dove realizzare l'attività pratica delle camminate. Si preferisce una zona verde boschiva nel periodo primavera-estate e l'utilizzo delle ciclabili illuminate nel periodo autunno-inverno. Altresì importante aver individuato la struttura per gli esercizi in palestra che oltre ad essere facilmente raggiungibile sarà funzionale e predisposta con l'attrezzatura di base (spogliatoi, servizi igienici, sala fitness con specchi alle pareti, impianto microfonico e audio, sanificatore).

I siti individuati sono tutti facilmente accessibili, sicuri, con servizi adeguati e parcheggio. La scelta è stata presa sulla base delle esperienze passate e dai suggerimenti della comunità locale.

- **Le sessioni di Nordic Walking** si terranno di sera per un minimo di 90 minuti consecutivi, da ripetersi ogni settimana (condizione meteorologiche permettendo) per 1 anno.
- **Le sedute in palestra** saranno di 1 ora settimanale per ogni gruppo partecipante e si svolgeranno regolarmente per un anno consecutivo.

8. Gli obiettivi generali

Il semplice atto di camminare, che è una parte integrante della nostra vita quotidiana, può essere trasformato con pochi accorgimenti in un'attività fisica più intensa, utile a migliorare la nostra forma fisica e la postura. Il Nordic Walking, in particolare, amplifica i benefici della camminata.

L'esperienza decennale del gruppo di cammino N.W.G., i feedback dei partecipanti e gli strumenti appositamente sviluppati (modulistica, opuscoli informativi, sistema di raccolta dati) ci permettono di proporre un'evoluzione di questa iniziativa, concentrata soprattutto su gruppi di persone con patologie legate all'esercizio fisico.

Da questa premessa nasce l'idea di creare un'opportunità strutturata, gratuita, sostenibile e annuale per offrire il Nordic Walking o il semplice camminare a coloro che hanno maggiore necessità: **le persone affette da patologie esercizio-sensibili nell'intera area territoriale della provincia di Lecco e limitrofi.**

Tuttavia, le attività e le iniziative nel progetto "Passo dopo passo: benessere in movimento" saranno aperte a tutti coloro che desiderano partecipare. Gli istruttori incoraggeranno gli utenti a porre come obiettivo primario l'adozione di un'attività fisica regolare, progredendo gradualmente e con moderazione.

Successivamente, gli utenti saranno motivati a raggiungere i 10.000 passi al giorno: una soglia scientificamente riconosciuta come garanzia di salute e benessere.

9. I soggetti coinvolti

- **Tecnici sportivi**

Gli Istruttori certificati si occupano dell'insegnamento del Nordic Walking con una particolare attenzione alla postura, nonché all'adozione delle corrette tecniche di riscaldamento e di stretching.

Gli insegnanti di fitness guidano e istruiscono i partecipanti con varie attività fisiche e forniscono programmi di allenamento personalizzati in base agli obiettivi, alle esigenze e alle condizioni fisiche degli utenti, con l'obiettivo di migliorare la salute fisica, la forma fisica e il benessere generale.

Questi programmi possono includere esercizi cardiovascolari, di resistenza, di flessibilità e di equilibrio.

La pratica del Nordic Walking e la Ginnastica posturale sono considerate attività motorie di tipo non competitivo, caratterizzate da un'iniziale bassa intensità di sforzo. Per questo motivo, non è richiesta una certificazione medica preliminare di idoneità. Abbiamo adottato la versione tradotta del questionario PAR-Q, (*allegato 1*) che è già stato validato a livello internazionale, al fine di effettuare una valutazione preventiva di eventuali controindicazioni sanitarie.

10. Articolazione Operativa del Progetto

Programma Nordic Walking “Passo dopo passo: benessere in Movimento”

Il gruppo di cammino sarà operativo tutto l'anno, con una frequenza di un giorno alla settimana nelle ore serali dalle 19.30 alle 21.30 (è stato scelto l'orario serale per dare la possibilità a chi lavora di poter partecipare). Nel periodo invernale verranno utilizzate le piste ciclopedonali illuminate del circondario lecchese, mentre in estate si camminerà sui tracciati boschivi adatti alla tecnica del Nordic Walking.

Un Istruttore qualificato sarà costantemente presente per accogliere i partecipanti, fornendo informazioni dettagliate sulle attività, gli obiettivi e le modalità operative. Successivamente, l'istruttore si occuperà dei partecipanti, compilando un'apposita scheda personale e inserendo il soggetto in un gruppo con caratteristiche motorie omogenee.

Da un punto di vista sportivo, i gruppi saranno teoricamente suddivisi in tre moduli:

Modulo Base: apprendimento della tecnica di base su terreni prevalentemente pianeggianti, con particolare attenzione alla postura. Inclusione delle corrette tecniche di riscaldamento e stretching.

Modulo Tecnica ALFA: apprendimento delle tecniche del nordic walking con un corso full immersion di una giornata. Il corso si terrà su terreni leggermente ondulati o scoscesi, con particolare attenzione alla sicurezza del movimento.

Modulo Esperto: autonomia totale su tutti i tipi di terreno anche con l'utilizzo di cardiofrequenzimetro e sistemi di localizzazione GPS. Verranno utilizzati bastoncini tecnologici (e-poles di Gabel) con sensori di rilevamento movimento.

Tuttavia, queste suddivisioni saranno adattate alle caratteristiche dei partecipanti. Ad esempio, alcune persone, considerate alcune limitazioni, potrebbero preferire camminate di breve durata e su terreni pianeggianti.

Durante l'anno, dalla primavera all'autunno, verranno organizzate anche delle camminate all'interno dei Parchi con l'intento di valorizzare il territorio e i prodotti tipici che lo contraddistinguono.

Programma Total Body "Passo dopo Passo: benessere in Movimento"

Il programma Total Body è stato progettato per promuovere uno stile di vita sano e attivo. Questa tipologia di allenamento in palestra offre un'esperienza completa di fitness, mirata a migliorare la forza, la resistenza e la flessibilità di chiunque desideri partecipare. Le lezioni che verranno proposte 2 giorni alla settimana per un anno consecutivo avranno una durata di 60 minuti e saranno strutturate in base alle specifiche esigenze dei partecipanti, fornendo loro l'opportunità di prendersi cura del proprio benessere fisico.

Attraverso questo programma, si mira a:

- Migliorare la salute generale.
- Rafforzare la muscolatura.
- Aumentare la resistenza fisica.
- Favorire la flessibilità e il coordinamento.
- Promuovere il benessere mentale attraverso l'attività fisica.

Dando accesso a un programma di fitness completo, guidato da istruttori esperti, in un ambiente sicuro e accogliente si potrà creare un impatto positivo sulla salute e sulla qualità della vita dei partecipanti, contribuendo a creare una comunità più sana e vitalizzata.

11. Valutazione:

Nella valutazione del processo, vengono presi in considerazione diversi fattori, tra cui il numero di sessioni di attività svolte (attività all'aperto di nordic Walking e sessioni di ginnastica in palestra), il numero di partecipanti, le presenze per ogni sessione e il totale complessivo, nonché le modalità di accesso (spontaneo o tramite invito da parte di Associazioni). Questa valutazione viene costantemente condotta al fine di adeguare meglio l'offerta di attività alle esigenze identificate. Sarà inoltre fondamentale rafforzare periodicamente la comunicazione delle attività con i potenziali nuovi fruitori. A tal fine verranno organizzate diverse camminate e presentazioni a livello locale.

12. Costi e materiale tecnico:

L'Associazione di Promozione Sociale Giretto metterà a disposizione l'equipaggiamento tecnico necessario, come bastoncini, cardiofrequenzimetri e materiale per il fitness. Garantirà la presenza di un numero adeguato di istruttori in base alle risorse finanziarie disponibili.

L'Associazione inoltre fornirà regolarmente rapporti sull'attività svolta durante l'anno, che verranno inclusi nel proprio bilancio annuale. Questo documento sarà presentato in modo obbligatorio all'Assemblea annuale dei soci, garantendo così una rendicontazione trasparente, dettagliata e accessibile sull'uso dei fondi ottenuti attraverso il finanziamento.

13. CONTATTI:

Giretto - Associazione di promozione Sociale

Gianluigi Maggioni, Presidente

T. 366 7291389

info@giretto.it

QUESTIONARIO SULLO STATO DI SALUTE

per persone di età tra 15 e 69 anni

Traduzione e adattamento del PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire) 2002, Canadian Society for Exercise Physiology, a cura della SSD Medicina Sportiva dell'ASL TO4.

La pratica regolare di attività fisica è divertente e salutare, per cui sono sempre di più le persone che ogni giorno iniziano a diventare più attive. Aumentare la propria attività è sicuro per la maggioranza delle persone; tuttavia, alcuni dovrebbero consultare il proprio medico prima di incrementare di molto il proprio livello di sforzo fisico. Se state pensando di diventare molto più attivi di quanto lo siate in questo momento, rispondete alle **7 domande seguenti**. Se avete un'età tra 15 e 69 anni, il questionario sulla salute vi dirà se sia meglio consultare il medico prima di iniziare l'attività. **Se avete 70 o più anni e uno stile di vita sedentario, consultate comunque il vostro medico.**

Seguite il buon senso nel rispondere alle domande.

Per favore **leggete con cura le domande e rispondete onestamente a ciascuna di esse siglando SÌ o NO.**

SÌ	NO	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1) Il vostro medico vi ha mai detto che soffrite di problemi di cuore e che dovrete fare solo l'attività fisica raccomandata dal medico?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2) Sentite dolore al torace quando fate attività fisica?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3) Nell'ultimo mese, avete avuto dolore al torace quando non stavate facendo attività fisica?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4) Avete problemi di equilibrio per vertigini o avete svenimenti?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5) Avete problemi alle ossa o alle articolazioni (per esempio schiena, anche, ginocchia) che potrebbero peggiorare modificando l'attività fisica?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6) State assumendo medicine prescritte dal vostro medico (per esempio diuretici) per la pressione del sangue o per problemi al cuore?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7) Conoscete <u>qualsiasi altra ragione</u> per cui non dovrete fare attività fisica?

SE AVETE RISPOSTO SÌ A UNA O PIU' DOMANDE

Parlate con il vostro medico PRIMA di iniziare ad aumentare di molto la vostra attività fisica o PRIMA di sottoporvi a un test di valutazione della forma fisica. Spiegate al vostro medico che avete compilato il questionario sulla salute e ditegli a quali domande avete risposto sì.

- Potreste essere in grado di fare qualsiasi attività fisica vogliate, se inizierete lentamente e ne aumenterete intensità e durata gradualmente. Oppure potreste dover limitare le vostre attività fisiche a quelle che sono sicure per voi. Parlate con il vostro medico del tipo di attività a cui vorreste partecipare e seguite i suoi consigli.
- Cercate nella vostra comunità territoriale programmi di attività fisica sicuri e utili per voi.

SE AVETE RISPOSTO NO A TUTTE LE DOMANDE

Se avete risposto onestamente a tutte le domande del questionario sulla salute, vi potete considerare ragionevolmente sicuri di essere in grado di:

- iniziare a diventare molto più fisicamente attivi, cominciando lentamente e incrementando gradualmente lo sforzo. E' il modo più sicuro e facile di procedere.
- Sottoponetevi a una valutazione della forma fisica, un eccellente modo di determinare la vostra efficienza fisica così da poter programmare il miglior modo per avere uno stile di vita attivo. E' inoltre fortemente raccomandato farsi controllare la pressione arteriosa del sangue. Se i vostri valori superano 144/94, parlatene con il vostro medico prima di aumentare molto la vostra attività fisica.

RIMANDATE L'INIZIO DI UNA ATTIVITA' FISICA MOLTO PIU' INTENSA:

- se non vi sentite bene per un disturbo temporaneo come raffreddore o febbre, aspettate di sentirvi meglio; o
- se siete o potreste essere incinta, parlatene con il vostro medico prima di aumentare molto la vostra attività fisica.

TENETE CONTO PER FAVORE: se il vostro stato di salute cambia così da rispondere SÍ a qualche domanda del questionario, parlatene con il vostro istruttore o professionista di riferimento. Chiedetegli se dovete modificare il vostro programma di attività.

NOTA: se il questionario sulla salute viene somministrato prima della partecipazione a programmi di attività fisica o a test di valutazione della forma fisica, si può usare la seguente sezione per scopi legali e amministrativi.

"Ho letto, compreso e completato questo questionario.

Mi è stato risposto in modo completo e soddisfacente a qualsiasi domanda."

NOME _____

COGNOME _____

DATA _____

FIRMA _____

L'ISTRUTTORE (FIRMA) _____

Questo questionario è valido per un Massimo di 12 mesi dalla data di compilazione e perde validità se le vostre condizioni di salute cambiano così da rispondere SÍ a una delle sette domande.

La Canadian Society for Exercise Physiology non è responsabile della traduzione e adattamento del presente questionario, che è stato fatto per l'uso da parte di personale qualificato in scienze motorie nell'ambito dei programmi di promozione dell'attività fisica per la salute.