



**DIREZIONE GENERALE**

**SERVIZIO ATTIVITA' SPERIMENTALI E MALATTIE RARE**

**U. O. Comunicazione**

viale Duca degli Abruzzi, 15

Tel. 030/3838315 Fax 030/3838280

E-mail: [comunicazione@ats-brescia.it](mailto:comunicazione@ats-brescia.it)

**CARTELLA STAMPA**

**L'ATS di Brescia promuove i benefici dell'attività fisica con la quinta edizione del "Gruppi di Cammino Day".**

L'ATS di Brescia organizza in data 20 maggio 2016, nel comune di Coccaglio, la quinta edizione del Gruppi di Cammino Day, un'iniziativa che riunisce tutti i partecipanti degli attuali 55 gruppi di cammino attivi sul territorio e che rappresenta, oltre che un'occasione piacevole di incontro e socializzazione, un significativo momento di sensibilizzazione sui benefici dell'attività fisico-motoria. La giornata è frutto della collaborazione tra l'ATS e le realtà che sono attive nella promozione della Salute; quest'anno è stato possibile realizzare l'evento grazie al contributo dell'Amministrazione Comunale di Coccaglio e del gruppo sportivo "Vita per la vita" che collabora nella gestione del gruppo di cammino locale.

L'iniziativa consiste in una passeggiata di 3 chilometri con il seguente programma:

13.30: registrazione dei partecipanti presso il Palazzetto dello Sport

14.00: saluti delle Autorità

14.15: partenza dei Gruppi lungo l'itinerario che prevede la visita al Castello Bonomi, alla Vecchia Pieve e alla Casa della Solidarietà.

18.30: conclusione del percorso.

**Conseguenze della insufficiente attività fisica sulla salute**

Secondo le "Global recommendations on Physical activity for Health" pubblicate nel 2010 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità i livelli di attività fisica raccomandati per gli adulti sono di almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana. Anche per gli anziani (dai 65 anni in poi) valgono le stesse indicazioni degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute.

La scarsa attività fisica è ormai universalmente riconosciuta essere implicata nell'insorgenza di alcuni tra i disturbi e le malattie oggi più frequenti: diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari (infarto miocardico, ictus, insufficienza cardiaca), tumori.



### **Benefici dell'attività fisica sulla salute**

L'attività fisica svolta con regolarità induce numerosi benefici per la salute, aumenta il benessere psicologico, contribuendo a sviluppare i rapporti sociali, e previene una morte prematura. In particolare, chi pratica regolarmente l'attività fisica riduce significativamente il rischio di avere problemi di pressione, glicemia e colesterolo elevati, malattie del sistema cardiovascolare, diabete, osteoporosi, depressione, artrosi, traumi da caduta negli anziani, alcuni tipi di tumore come quello del colon retto, del seno e dell'endometrio uterino.

### **L'abitudine all'attività fisica: dati nazionali**

Le indagini che vengono realizzate per misurare il livello dell'attività fisica nella popolazione generale rilevano che molti adulti trascurano il movimento. In particolare, dai dati del sistema di sorveglianza Passi 2011-2014, solo il 33,2% degli intervistati di 18-69 anni può essere classificato come *attivo* (cioè effettua un lavoro pesante oppure 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni), il 35,8% come *parzialmente attivo* (non svolge un lavoro pesante ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati) e ben il 31% può essere classificato come *sedentario* (non fa un lavoro pesante e non pratica attività fisica nel tempo libero).

La sedentarietà è associata all'avanzare dell'età, al genere femminile, a uno status socioeconomico più svantaggiato, per difficoltà economiche o basso livello di istruzione.

Non sempre la percezione soggettiva del livello di attività fisica praticata corrisponde a quella effettivamente svolta: 1/2 degli adulti parzialmente attivi e 1/5 dei sedentari percepiscono, erroneamente, il proprio livello di attività fisica come sufficiente. Fra questi gli uomini sembrano avere una percezione del proprio livello di attività fisica meno corretta delle donne.

### **Peso corporeo**

Dai dati del sistema di sorveglianza Passi 2011-2014 emerge che quattro adulti su dieci (42%) sono in eccesso ponderale ( $Imc \geq 25$ ), in particolare il 31,7% è in sovrappeso ( $25 \leq Imc < 30$ ) e l'10,2% è obeso ( $Imc \geq 30$ ).

L'essere in eccesso ponderale è caratteristica più frequente al crescere dell'età, fra gli uomini rispetto alle donne, fra le persone con molte difficoltà economiche e fra le persone con un basso livello di istruzione; è anche più frequente fra gli uomini italiani rispetto agli uomini di cittadinanza straniera ma di contro è più frequente fra le donne straniere rispetto alle cittadine italiane.

Le persone in sovrappeso o obese spesso non si percepiscono tali: solo una persona su due in sovrappeso ritiene il proprio peso troppo alto e, tra gli obesi, addirittura una persona su dieci ritiene il proprio peso giusto. Generalmente le donne sono più consapevoli del problema, rispetto agli uomini.

### **Gruppi di Cammino**

I 55 gruppi di cammino, attivati grazie alla collaborazione con Amministrazioni Comunali, Associazioni territoriali, Medici di Medicina Generale e con la realizzazione di campagne di promozione e di comunicazione rivolte alla popolazione, vedono il coinvolgimento di 1.369 partecipanti in totale e sono così distribuiti:

---

**ATS Brescia – Sede Legale: viale Duca degli Abruzzi, 15 – 25124 Brescia**

Tel. 030.38381 Fax 030.3838233 - [www.ats-brescia.it](http://www.ats-brescia.it) - [informa@ats-brescia.it](mailto:informa@ats-brescia.it)

Posta certificata: [protocollo@pec.ats-brescia.it](mailto:protocollo@pec.ats-brescia.it)

Codice Fiscale e Partita IVA: 03775430980



**BRESCIA, HINTERLAND E VALLE TROMPIA** 17 gruppi di cammino  
**FRANCIACORTA E BASSA BRESCIANA ORIENTALE** 16 gruppi di cammino  
**VALLESABBIA, GARDA E BASSA BRESCIANA OCCIDENTALE** 22 gruppi di cammino

I gruppi di cammino si riuniscono generalmente tre volte la settimana per svolgere collettivamente attività motoria (nello specifico camminare) finalizzata a prevenire e/o curare condizioni di rischio cardio-cerebro-vascolare quali, ad esempio, sovrappeso, diabete, dislipidemie, ipertensione. Nei primi incontri, il Gruppo di Cammino è condotto da un istruttore (laureato in scienze motorie) che accoglie ed orienta ciascun componente. Successivamente, il Gruppo individua al proprio interno un "capogruppo", con il compito di promuovere il mantenimento nel tempo dell'attività (interfacendosi con l'istruttore che svolgerà una azione di consulenza e supervisione) e di aggiornare il "Diario del Gruppo di Cammino". I componenti del Gruppo di Cammino camminano insieme, secondo i ritmi e le intensità individuate dall'istruttore, per una durata di ciascun incontro compresa tra 30 e 60 minuti. Lo svolgimento regolare di attività motoria ha un valore preventivo per tutti ma è particolarmente indicato per chi è diabetico, in sovrappeso, dislipidemico (cioè con alterazioni dei lipidi presenti nel sangue), iperteso. All'assistito che intende partecipare al gruppo di cammino il medico di famiglia, informato preliminarmente dagli operatori dell'ATS, prescrive le opportune indicazioni in merito, che lo stesso assistito consegna all'istruttore.

Brescia, 20/05/2016

UFFICIO STAMPA  
ATS DI BRESCIA