



DIREZIONE GENERALE

Servizio Pianificazione e Controllo

Viale Duca degli Abruzzi, 15 – 25124 Brescia

Tel. 030/3838315 Fax 030/3838280

E-mail: comunicazione@ats-brescia.it

Comunicato Stampa

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

L'ATS di Brescia organizza in data 25 maggio 2018, nel comune di Iseo, la settima edizione del "Gruppi di Cammino Day", un'iniziativa che riunisce tutti i partecipanti dei gruppi di cammino del territorio.

A fine 2017 i 62 gruppi di cammino, attivati in 40 comuni grazie alla collaborazione delle Amministrazioni Comunali, delle Associazioni territoriali, dei Medici di Medicina Generale e attraverso la realizzazione di campagne di promozione e di comunicazione rivolte alla popolazione, vedevano il coinvolgimento di 1.781 iscritti.

Il "Gruppi di Cammino Day" 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 di Brescia, l'Amministrazione Comunale di Iseo, l'Associazione Pensionati di Iseo e i partecipanti del Gruppo di Cammino di Iseo.

L'iniziativa consiste in una passeggiata di 5 chilometri e mezzo con il seguente programma:

13.00: registrazione dei partecipanti presso il Centro Sportivo Comunale

13.30: saluti delle Autorità

13.45: Partenza dei Gruppi. Lungo l'itinerario i partecipanti visiteranno il Castello Oldofredi, il Santuario "Madonna della Neve", l'Area Sacra della Pieve e la Chiesa "Madonna del Mercato".

18.00: 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 cardiocircolatorie (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 e lombardi

Il Sistema PASSI 2014-2017, sistema di sorveglianza che indaga in modo continuato aspetti relativi allo stato di salute, alle abitudini di vita (alimentazione, attività fisica, fumo, alcol), all'offerta e all'utilizzo dei programmi di prevenzione e alla sicurezza stradale e domestica, ha evidenziato che gli adulti italiani si distribuiscono quasi equamente fra tre gruppi: i fisicamente attivi, i parzialmente attivi e i sedentari. La quota di parzialmente attivi è leggermente più alta, segue la quota di sedentari e infine di attivi.

Le persone classificate come fisicamente attive sono gli intervistati che dichiarano di praticare attività fisica in linea con quanto raccomandato, ovvero 30 minuti di attività fisica moderata per almeno 5 giorni alla settimana, o almeno 20 minuti al giorno di attività intensa per almeno 3 giorni a settimana, oppure svolgono un'attività lavorativa che richiede un importante sforzo fisico.

Le persone definite parzialmente attive non svolgono un lavoro pesante ma praticano attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati. Le persone classificate come sedentarie non praticano alcuna attività fisica nel tempo libero, né svolgono un lavoro pesante.

La sedentarietà è associata all'avanzare dell'età (è poco meno del 30% fra i 18-34enni e sfiora il 40% fra i 50-69enni), al genere femminile e a uno *status* socioeconomico più svantaggiato, per difficoltà economiche o basso livello di istruzione.

Il gradiente geografico è molto chiaro e a sfavore del Sud Italia in cui la quota di sedentari è significativamente più elevata. Nel tempo, la quota di sedentari aumenta in tutto il Paese, e in particolare fra i residenti nelle Regioni meridionali, facendo crescere la distanza fra Nord e Sud Italia.

Non sempre la percezione soggettiva del livello di attività fisica praticata corrisponde a quella effettivamente svolta: 1 adulto su 2 fra i parzialmente attivi, e 1 su 5 fra i sedentari, percepiscono come sufficiente il proprio impegno nel praticare attività fisica.

I dati regionali mostrano che una percentuale di soggetti attivi in Lombardia sia simile alla media nazionale (35,2% vs 31,7% della media nazionale), si riscontra invece una minor percentuale di soggetti sedentari (22,4% vs 33,6%) ma allo stesso tempo una più elevata percentuale di soggetti parzialmente attivi (42,4% vs 34,7%) che però non svolgono i livelli raccomandati di attività fisica.

Peso corporeo

I dati riferiti dagli intervistati Passi relativi a peso e altezza portano a stimare che circa 4 adulti su 10 siano in eccesso ponderale: 3 in sovrappeso (con un indice di massa corporea - Imc - compreso fra 25 e 29,9) e 1 obeso (Imc \geq 30).

Anche in questo caso i dati Lombardi evidenziano una situazione meno critica rispetto alla media nazionale: i soggetti in sovrappeso sono il 28.4% della popolazione e i soggetti obesi l'8.2%.

L'essere in eccesso ponderale è una caratteristica più frequente al crescere dell'età, fra gli uomini rispetto alle donne, fra le persone con difficoltà economiche e fra le persone con un basso livello di istruzione.

Le persone in sovrappeso o obese sembrano essere poco consapevoli del loro stato di eccesso ponderale e non si percepiscono tali: fra le persone in sovrappeso meno della metà ritiene troppo alto il proprio peso corporeo; fra le persone obese c'è maggiore consapevolezza, tuttavia non è trascurabile il numero di persone (1 su 10) che ritiene il



proprio peso non troppo alto. Generalmente le donne sono più consapevoli del problema rispetto agli uomini e l'essere coscienti del proprio eccesso ponderale favorisce l'adozione di comportamenti alimentari corretti.

Gruppi di Cammino

I Gruppi di cammino sono una realtà equamente distribuita su tutto il territorio dell'ATS di Brescia: 24 sono nella zona di Brescia, dell'Hinterland e della Valle Trompia; 16 in Franciacorta e nella Bassa Bresciana Orientale; 22 in Vallesabbia, sul Garda e nella Bassa Bresciana Occidentale.

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.

Brescia, 25/05/2018

Ufficio Stampa

Agenzia di Tutela della Salute di Brescia