

## In Cammino con...

**Mara Azzi**

**DIRETTORE GENERALE**

**ASL BERGAMO**

I gruppi di cammino, ormai un fenomeno piacevolmente diffuso nella nostra provincia, sono nati per finalità di prevenzione di numerose malattie (dalle malattie cardiovascolari al diabete, da alcuni tipi di tumore alle malattie osteoarticolari, ecc.) producendo nel tempo risultati, in parte anche inattesi, di carattere socio-culturale.

In particolare i Gruppi di Cammino si sono rivelati un interessante fattore di animazione sociale, stimolando attivamente una fascia della popolazione adulta e anziana con attività che creano aggregazione, spirito di gruppo e collaborazione e contribuendo, nello specifico, a ridurre non solo la solitudine quotidiana ma anche il tempo eccessivo trascorso sedentariamente davanti alla televisione o giocando a carte nei circoli ricreativi.

Il Gruppo di cammino accresce il senso di appartenenza alla comunità locale, favorisce la nascita di reti di aiuto reciproco, migliora il rapporto tra i cittadini e le comunità stesse, contribuendo alla "riscoperta" di luoghi cari o poco conosciuti del territorio, che sulla base dei ricordi di questi utenti, generalmente anziani, possono diventare occasione di coinvolgimento culturale e didattico dei camminatori di altre generazioni.

Il Gruppo di cammino si basa molto sul rapporto di fiducia che si instaura nel gruppo stesso grazie in particolare sia al ruolo dei "walking leaders", figure chiave per la buona riuscita dell'iniziativa sia per il contributo fondamentale fornito dalle Associazioni del territorio (CAI, AUSER, ecc) e dalle Amministrazioni Comunali che vedono in questa esperienza una modalità efficace, piacevole e a costo zero, per promuovere la salute ed il benessere, anche sociale, dei propri cittadini.

I gruppi se da un lato, nel tempo, hanno dimostrato un sano campanilismo (che contribuisce creativamente allo sviluppo del progetto) ad oggi stanno avviando iniziative interdipendenti di collegamento (fra cui ricordo il raduno di Zogno che ha visto confluire 580 camminatori da tutta la provincia!) che incoraggiano ulteriormente la diffusione del progetto. L'ASL ha promosso e continuerà a promuovere questa iniziativa perché uno degli scopi dell'Azienda è quello di proporre e sostenere, nel tempo, interventi di dimostrata efficacia che facciano stare bene la gente, non solo dal punto di vista della prevenzione delle malattie, ma anche dal punto di vista sociale. Per questo motivo Vi auguro di continuare a camminare in gruppo, gustando il sapore dell'amicizia e le bellezze che il nostro territorio sa offrirci, sia dal punto di vista naturalistico che dal punto di vista culturale.

Quindi cercate di "contagiare" più persone invitandole a camminare nel vostro gruppo, nella speranza che il cammino diventi una dimensione piacevole e consolidata della vostra vita.

**Buon Natale a tutti e Buon Anno in cammino!**

*Mara Azzi*

**Sommario:**  
*Il Parere dell'esperto*

*La Voce dei Gruppi*

*News dai Gruppi*



Il camminare delle donne...

“ - pausa e + camminate ”

*“Non è vero che camminare provochi incontrollabili attacchi di fame anzi l'aumento di endorfine e la diminuzione dell'ansia legati al movimento fanno sì che sia più facile prediligere modiche quantità di cibo come frutta o carboidrati complessi.”*

Da sempre, relativamente al “camminare” del gentil sesso sono stati spesi fiumi di inchiostro; storicamente, per la donna, poter passeggiare individualmente nei luoghi pubblici, ha rappresentato una vera e propria conquista di cui forse oggi abbiamo perso la memoria. Essere considerate delle “passeggiatrici” non era certo un complimento poiché molte al tempo erano le restrizioni legate alla “conquista” degli spazi extradomestici.

Qualche anno fa una scritta su una T-Shirt “le brave ragazze vanno in paradiso, le altre dappertutto” mi fece pensare che la possibilità di movimento e di viaggio siano state a lungo un esclusivo privilegio maschile; frequentare uno spazio pubblico doveva avere sempre uno scopo specifico altrimenti il rischio era quello di passare o per donne sfaccendate entro le mura domestiche o, nel caso peggiore, pubblicamente “disponibili”.

Pertanto essere sulla strada non era certo ben visto e camminare da sola per sentieri di campagna o per i boschi poteva venir associato a una femminilità selvatica, imprevedibile, minacciosa e sovversiva.

Oggi sempre più donne frequentano con assiduità, impegno e buonumore i “Gruppi di cammino” e non solo per il cambio culturale avvenuto negli ultimi 40 anni nella nostra società.

Il camminare ha effetti importantissimi sulla salute femminile a tutte le età, in particolar modo, dai 50 anni in poi, in quanto oltre che a favorire un controllo del peso risulta efficace alla tonificazione muscolare degli arti inferiori; difatti dopo i primi 15-20 minuti di camminata veloce l'organismo inizia ad utilizzare i grassi in eccesso per produrre l'energia necessaria al proseguo dell'allenamento.

Praticare camminate regolari è utile agli addominali che tendono a mantenersi tonici nella stabilizzazione del corpo durante la marcia mentre allenarsi con l'aiuto di bastoncini (*nordic walking*) aiuta a rinforzare anche muscoli e articolazioni di spalle e braccia.

La contrattura addominale fisiologica agisce na-

turalmente sul pavimento pelvico (la struttura muscolare che fa parte dell'apparato genitale ed urinario) mantenendolo protetto in una sorta di naturale chiusura di sicurezza mentre al contrario la corsa, senza questa chiusura, espone il pavimento pelvico a maggior rischio di prolasso ed incontinenza urinaria da sforzo.

Per le donne, durante la transizione alla Menopausa, camminare regolarmente aiuta a diminuire intensità e frequenza delle famose “vampate di calore”, migliorando sia la qualità del sonno che la condizione psico-fisica grazie all'aumento delle endorfine prodotte dai sistemi di adattamento psico-neuro-immunologici.

Il riscaldamento pre-camminata (*stretching*) contribuisce a mettere a punto il sistema termoregolatore che controlla l'intensità delle vampate e della sudorazione conseguente. Durante la marcia respiriamo in modo fisiologico; ispirando con maggiore forza ed espirando più lungamente, favorendo così lo scioglimento dei muscoli respiratori contratti dallo stress e dall'ansia.

Diversi studi confermano come camminare, oltre a prevenire patologie cardiovascolari e diabetiche, tuteli l'organismo dal tumore al colon retto grazie ad una maggiore funzione evacuativa il quale ha un ruolo preventivo del prolasso uterino.

A tutto ciò si aggiunge l'aumento della mineralizzazione dell'osso favorito dall'attività fisica (specialmente se si cammina con

uno zainetto zavorrato con peso di circa 1 kg), efficace per la prevenzione dell'osteoporosi più di qualsiasi trattamento farmacologico-ormonale.

Far parte di un Gruppo di Cammino ravviva la nostra parte sociale poiché, oltre a lasciare qualcosa di forte, contribuisce ad aumentare il buon rapporto con il proprio corpo, ascoltandolo nei suoi progressi, accettandolo nei suoi limiti, favorendo in sostanza l'accettazione di sé.

Come donne siamo spesso oberate da molti compiti e oneri quotidiani extra lavorativi; camminando non solo ci ritagliamo spazi di tempo da dedicare a noi stesse ma contribuiamo a creare un clima positivo nel territorio, incontrando e parlando con amiche e amici, pensando e vivendo alla giusta velocità: la nostra.

Il tempo da dedicare a se stessi è un tempo prezioso.

*Buon cammino a tutte !*





## La Voce dei Gruppi

Nino Lo Conte - *walking leader*

### Gruppo di cammino di Berbenno

Siamo un gruppo di signore di una certa "età" (dai 75 ai 90 anni), che, da oltre un anno, partecipa settimanalmente al gruppo di cammino attivo nel comune di Berbenno. Camminare, a nostro avviso, fa bene perché, oltre alla motivazione strettamente sanitaria, è veramente bello unirsi ad un gruppo nel quale è possibile trascorrere 2 ore in compagnia immerse in piacevoli chiacchierate "cocolate" da sincere risate fra amiche.

Berbenno è un paese di montagna, di circa 2500 abitanti, che seppur privo di strade pianeggianti è ricco di luoghi, sentieri e percorsi differenti, pieni di meraviglie che si possono scoprire solo percorrendo le varie frazioni

comunali che riportano a galla suggestivi ricordi d'infanzia. Dopo il ritrovo, vera e propria adunata, ci addentriamo fra contrade e boschi circostanti per circa una mezz'oretta sostando in mezzo alla natura più incontaminata per effettuare esercizi di *stretching* di circa 20 minuti, indispensabili a "lubrificare" le nostre articolazioni. Successivamente carichi di energia e di quel dolce star bene, che solo il contatto con la natura può garantire, facciamo ritorno alle nostre abitazioni. A nome di tutte le amiche del gruppo porgo un ringraziamento sentito ai nostri *Walking Leader* che ci accompagnano nelle nostre chiacchierate, al personale della ASL che ci supporta nei percorsi di salute e al Comune di Berbenno che mette a disposizione il mezzo per i nostri spostamenti.

Ringraziamenti particolari vanno inoltre alle simpatiche e "pazze" capogruppo: persone sensibili, pazienti e molto allegre grazie alle quali camminare diventa non solo un'attività fisica ma un vero e proprio divertimento, ultimo ma non dimenticato il nostro "mitico" fotografo che con i suoi scatti fotografici cattura la piacevolezza di quei momenti.



## La Voce dei Gruppi

Gabriella Bortolotti - *walking leader*

### Gruppo di cammino di Albino

Il gruppo è composto da una "colonna forte" di circa 40 persone, provenienti dall'intero ambito comunale, che alimentano il desiderio di camminare esplorando il territorio. Ci incontriamo regolarmente dal settembre 2009 con ritrovo settimanale ogni lunedì alle h.14.30 alla piazza del campanile concordando un programma mensile di massima che varia solo in caso di cattivo tempo.

Se al secondo incontro del mese, grazie al mezzo messo a disposizione dall'Amministrazione Comunale, ci rechiamo alla valle del Lujo dove, assieme ai camminatori del luogo, andiamo in avanscoperta di un ambiente per certi aspetti ancora intatto, al terzo appuntamento mensile abbiamo il "supporto" di Rossella (fisioterapista ASL) la quale, oltre ad informarsi sulla stato di salute del gruppo, ci guida negli esercizi di ginnastica dolce, con naturalezza e reciprocità.

Le motivazioni alla partecipazione al gruppo sono varie e spesso personali ma ognuno all'interno di esso esprime capacità di ascolto, gioia di comunicare e di scherzare, desiderio di voler stare bene unito alla possibilità di scambiarsi informazioni sulle varie iniziative esistenti del territorio.

Riassuntiva del significato attribuito al gruppo è l'affermazione di Maria P. che evidenzia come: "nonostante il lunedì per molti non sia una bella giornata per me, proprio grazie al gruppo lo è; mi trovo molto bene sia per le passeggiate che per le persone che ho conosciuto e mi stimolano ad uscire e chiacchierare" convinzione confermata da Elisabetta e Gemma che sottolineano come: "l'adesione al gruppo sia diventata un piacevole incontro tra persone; momento stimolante per le uscite "fuori città". Per altri Camminatori il Gruppo viene inteso come *modus vivendi* differente: mentre per Giovanna "il cammino è un modo per star bene e migliorare la salute" per Marianna "il gruppo è un punto fisso settimanale per ritrovare amiche, camminando fra vie e sentieri a volte sconosciuti" a cui si unisce Marianna evidenziando come sia "un'occasione di socializzazione all'aria aperta, un supporto alla salute, perché essendo diabetica mi offre un mezzo per tenere a bada la glicemia".

“Esistono cammini  
senza viaggiatori.

Ma vi sono  
ancor più viaggiatori  
che non hanno  
i loro sentieri.”

G. Flaubert





## OVER SETTANTA

‘Na olta, i a ciamàia “vegècc” adès i dës “over settanta” i camina a pè izi ai marciapè.

‘N fila cumè i suldàcc ‘n braghe e maièta, urdinacc, i è gna tat vecc i sümèa ‘na scòla de giüinècc.

I è guidàcc da “leader” armàcc de sifuli, per fermà i màchine,  
quanda la strada, sò i righe, gh’è de traersà.

Gh’è ‘na squadra de dòn chi è gna giüine gna egète  
ma la barba i ga fa ai giüinète i va sèmpèr, mai i è strache, i è forte i cet mai, mai i è morte.

A l’è a sta sèmpèr fèrme Che ‘l to corp ‘l diènta vecc

Ve con noter, ogni tat a caminà

E sa truarì be, giüinècc e sa.

## LA CAMINADA ‘N CUMPAGNIA

Braghète cürte e maièta  
scarpète ligere e via andà  
per stradele e sentèr  
‘n campagna a caminà.

La cumpagnia ‘n alegrìa  
la pasa suta i piante  
la grigna la schèrsa  
la ga òia de giügà.

‘N üzeli, sò la pianta  
‘n sent a cipà,  
‘l canta, l’è cuntèt  
de vet tùta chesta zet.

L’età la cünta mia,  
l’impurtant l’è sta be,  
‘l diertimènt l’è mia ‘n mal  
e sò i dic di pe èsga mia ‘n cal.



**Dal Gruppo di Torre Boldone - Giulio Boselli walking leader**

Carissima redazione, abbiamo avuto il piacere di leggere sul numero passato dell’esistenza di un intervento innovativo relativo alla protesi all'anca, operazione utile ad abbreviare, in sostanza, i tempi di recupero. Saremmo interessati ad un parere tecnico da parte del Vostro specialista. Grazie anticipatamente.

**Dr Giovanni Viganò Specialista Ortopedico e Fisiatra operativo presso Ospedali Riuniti di Bergamo.**

L’analisi ortopedica che induce la scelta di un intervento di atropotesi d’anca è sempre personalizzata sia sulle caratteristiche fisiopatologiche del paziente che sulla manualità chirurgica dell’ortopedico, nella scelta di un tipo di protesi o di altri apporti chirurgici. Certamente ancor più eterogeneo è il gruppo dei candidati all’intervento, per quadro circolatorio, deficit muscolari pre-operatori, compensi patologici o zoppie che andranno corrette dopo un’accurata valutazione fisiatrica.

## NEW ENTRY

**Diamo il benvenuto ai nuovi gruppi che si uniscono a noi:**

**Alzano Lombardo**

**Bergamo — Sezione Boccaleone**

**Brembate**

**Ciserano**

**Oltre il Colle**



## EVENTI E INCONTRI

- **BERGAMO** 16 Maggio 2012 — Convegno sui Gruppi di Cammino
- Proposte di raduni annuali: Brignano, Lurano, Dalmine





# 2012 IN CAMMINO



## January

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## February

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

## March

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## April

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## May

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## June

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## July

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## August

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## September

Sa	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## October

Sa	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## November

Sa	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## December

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					





## Report: IL RADUNO DI ZOGNO DEL 19 SETTEMBRE

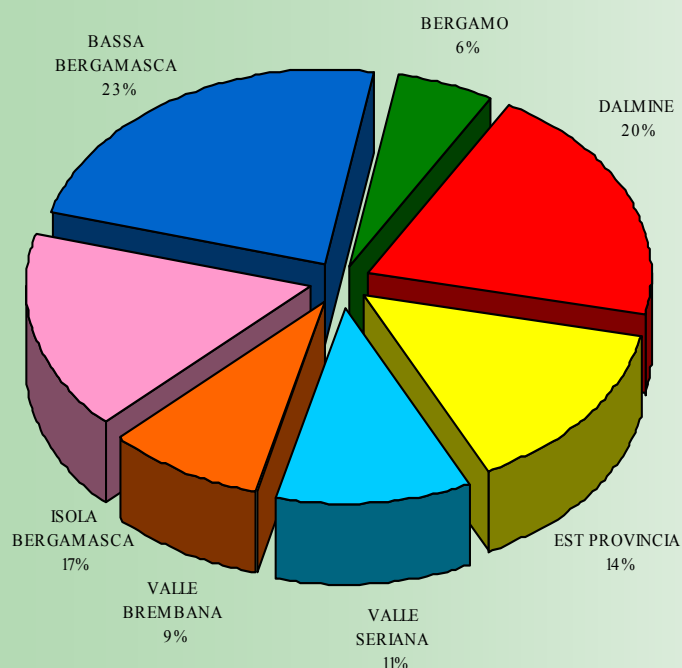
Il 19 settembre i Gruppi di cammino – coordinati da Giuliana Rocca e Paolo Brambilla del Servizio Medicina Preventiva di Comunità dell'ASL - hanno riempito la ciclovía della Val Brembana replicando - dopo il raduno di Crespi d'Adda del giugno scorso - la giornata di cammino con esiti positivi. Il raduno, programmato con la collaborazione dei Comuni di San Pellegrino e Zogno, è stata un'ulteriore occasione per i camminatori di conoscersi e conoscere le ricchezze culturali e naturalistiche del territorio orobico condividendo esperienze, vissuto e competenze personali all'interno di una rete sociale che è in continua espansione. Coadiuvati dalla Protezione Civile e dal personale sanitario, presente in differenti punti del percorso, alle 14.40 locali in condizioni climatiche ottimali i 525 "Camminatori", accorsi da tutta la provincia, sono partiti dalla piazza del mercato di Zogno (334 slm) alla volta di San Pellegrino meta finale del cammino. Guidati dai rispettivi *Walking Leader* i gruppi hanno dato il via ad una lunga serpentina che ha attraversato in poco meno di 90 minuti lo spettacolare percorso che costeggia il fiume Brembo. 6 chilometri di salute continua, senza interruzioni né soste: un inno moderno, genuino e fresco verso il benessere. In uno spettacolare scenario, ricavato all'interno della vecchia ferrovia presente all'interno del parco dei colli, gli "indomiti" camminatori hanno attraversato punti di perdurante bellezza come la stazione di Ambra, il Grand Hotel e la stazione termale sino a giungere al casinò di San Pellegrino dove assieme al meritato relax i Camminatori hanno trovato un ricco buffet, a base di frutta e biscotti, da degustare assieme ai compagni di cammino e necessario a ricaricarsi prima delle visite guidate all'edificio recentemente ristrutturato.

Il progetto dei "Gruppi" avviato a Bergamo nel 2009 è parte fondamentale del programma "Stili di Vita Sana" che coinvolge, a livello nazionale, Aziende Sanitarie, Istituzioni Pubbliche, Amministrazioni Comunali, settori del privato e organizzazioni di volontariato, promuovendo e sviluppando, all'interno di una comunità, la cultura della salute e mirando sia ad obiettivi di natura socio-sanitaria. Ad oggi questo progetto ha coinvolto circa 50 comuni della Provincia di Bergamo per un totale di 70 Gruppi ed un numero complessivo stimato in circa 2000 persone, generalmente over 60 - senza distinzione di genere, religione, anagrafica o nazionalità – che svolgono attività fisica "moderata" su un percorso mirato alle proprie potenzialità. I gruppi, la cui importanza è confermata dalla comunità scientifica, intendono proporre una iniziativa innovativa per la salute in quanto dopo aver camminato in comitiva nulla impedisce al camminatore di continuare liberamente il "percorso" assieme ad amici e parenti, divenendo, progressivamente, da stimolo ed esempio per la comunità di appartenenza. **Buon cammino a tutti!**

*Giuliana Rocca*



## Report 2011 – Fotografia dei Gruppi di Cammino



Area Distrettuale	Gruppi Attivi	Comuni Potenziali
BERGAMO	5	6
DALMINE	18	17
EST PROVINCIA	13	61
VALLE SERIANA	10	42
VALLE BREMBANA	8	59
ISOLA BERGAMASCA	15	24
BASSA BERGAMASCA	21	35
<b>TOTALE PROVINCIALE</b>	<b>90</b>	<b>244</b>

