

In Cammino con...

Giuliana Rocca

Resp. Servizio Medicina Comunità

Questo progetto di promozione della salute che Vi vede coinvolti in prima persona ha un titolo che vorrei analizzare: *i gruppi di cammino*. Questo si compone di due parole "cammino" e "gruppo" che racchiudono significati al tempo stesso importanti e preziosi per la salute, intesa come condizione di benessere sia fisico che sociale.

Cammino: una parola che evoca tante immagini, quelle del movimento, un passo dopo l'altro, ora veloce ora più lento; quando è veloce si sperimenta la fatica, mentre quando è più lento ci si concede al paesaggio, alla distensione....c'è sempre un punto di partenza, un percorso definito o improvvisato, ed un arrivo alla meta prestabilita. Il cammino è anche scoperta di strade nuove, di visioni nuove dello stesso paesaggio o dei luoghi della nostra memoria; col cammino gli spazi intorno a noi diventano più nostri, compresi quelli che conosciamo da tempo.

Il cammino fin da piccoli ci rende autonomi, esploratori del mondo, offre la possibilità di cimentarsi in un'azione reale e non virtuale, come ad esempio quella che la televisione propone in continuazione.

E il cammino richiama la visione della strada, del percorso, e anche della vita: infatti si usa spesso dire "ne abbiamo fatta di strada!" a significare

che si progredisce sempre verso qualcosa che sta più avanti di noi.

L'altra parola che rende grande il nostro progetto di salute è il gruppo: un insieme di persone, donne e uomini di età diverse; alcune che si conoscono già, mentre altre non si sono mai viste prima; queste persone decidono di trovarsi insieme per camminare, al fine di trascorrere un po' di tempo in compagnia, fuori dalle mura di casa, lontani dalle poltrone dei salotti e dalle sedie dei bar, e magari può succedere che qualcuno si incontri anche oltre la camminata, o che progetti insieme qualche altra uscita. Ed è successo che qualcuno del gruppo si dia da fare per aiutare chi è in difficoltà (ad esempio accompagnare qualche camminatore solo in ospedale, ...), o per segnalare qualche malfunzionamento all'interno del proprio comune (abbandono di rifiuti lungo la strada...), o per fotografare le bellezze del nostro territorio per poi presentarle al gruppo con le relative spiegazioni (le orchidee delle nostre valli).

Ogni gruppo di cammino ha la sua particolarità, ed è speciale per quello che è: rappresenta un valore per i suoi componenti, ma può esserlo anche per la realtà in cui nasce e si sviluppa.

Cerchiamo di arricchire di contenuti questo progetto di salute, daremo un valore in più ai legami tra noi e le

nostre comunità di appartenenza, i nostri Paesi, i nostri compagni di cammino.

Segnalateci quindi le vostre storie, le curiosità, i problemi e le soluzioni individuate, le proposte e le critiche. Questo foglio informativo ha proprio questo obiettivo, diffondere tra i camminatori informazioni e suggerimenti, e creare una rete dei gruppi di cammino della provincia di Bergamo.

Buon cammino a tutti!

Giuliana Rocca



Sommario:

Il Parere dell'esperto

La Voce dei Gruppi

News dai Gruppi

La parola all'esperto

Margherita Schiavi e Monica Riganti



Sig.ra Margherita Schiavi

Dietista ASL BERGAMO

Serv. Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Dott.ssa Monica Riganti

Tecnico Prevenzione ASL BERGAMO

Serv. Prevenzione e Ufficio Sanità Pubblica

contatti:

mschiavi@asl.bergamo.it

mriganti@asl.bergamo.it

Dieta e stili di vita

Il Sale: meglio poco

Come possiamo ridurre il sale nella nostra alimentazione?

Il sale da cucina è composto dal 40% di sodio e 60% di cloro. Come sostiene l'**Organizzazione Mondiale della Sanità**, indicativamente il consumo di sale da cucina non dovrebbe superare i 5 gr. al giorno).

Viene stimato che ogni giorno vengono introdotti mediamente 10 gr. di sale tra quello normalmente contenuto negli alimenti e quello aggiunto nella preparazione delle pietanze. Questo eccessivo uso di sale, oltre a favorire l'aumento della pressione arteriosa che è la principale causa di infarto e ictus, facilita perdite di calcio attraverso l'urina contribuendo ad aumentare i rischi di osteoporosi.

Riusciamo a quantificare il consumo giornaliero di sale o di sodio?

Uno strumento semplice di misura è l'uso del cucchiaino da the (un cucchiaino da the corrisponde a circa 5 gr. di sale.) che permette di quantificare il sale utilizzato nella preparazione dei cibi. Per quantificare il sodio presente negli alimenti confezionati è necessario leggere l'etichetta nella quale, spesso, ne viene indicato il contenuto (sigla Na).

Dove troviamo il sodio ?

Il Sodio si trova soprattutto nel sale da cucina e in alimenti salati; ecco qualche esempio:

- più della metà (54%) è contenuto nei cibi conservati e precotti (insaccati, cibi in salamoia, patatine fritte confezionate etc);
- il 36% del sale viene aggiunto quando si cucina o addirittura a tavola;
- il 10% è presente nei cibi freschi (frutta, verdura, pesce, ecc);
- Pane, crackers e grissini, pur non essendo tra gli alimenti più ricchi di sodio, possono apportare un contributo aggiuntivo determinante se durante la giornata se ne consumano porzioni abbondanti.

Possiamo consumare pane meno salato?

Il Ministero della Salute, ha promosso un progetto dal titolo **"con meno sale c'è più gusto ...e guadagni in salute"** che ha coinvolto i panificatori di tutto il bel paese. I produttori di pane che hanno accettato di aderire al progetto si impegnano così a sfornare pane preparato con ridotto quantitativo di sale nell'impasto.



Nella Provincia di Bergamo sono già 150 i panificatori che hanno aderito all' iniziativa, anche se è ipotizzabile che il numero aumenterà nel corso dell'anno. Questi panificatori sono riconoscibili perché espongono in vetrina il cartello identificativo del progetto e della campagna regionale.

Come possiamo ridurre il sale?

Abituarsi gradualmente al consumo di cibi meno salati non è difficile. Si può partire da obiettivi piccoli, da realizzare con poco sforzo e, progressivamente, raggiungere traguardi che richiedono un impegno maggiore.

Ecco qualche semplice consiglio:

- preferire cibi freschi a quelli in scatola o cosiddetti piatti "pronti surgelati".
- diminuire il consumo di salumi crudi.
- limitare gli snack salati.
- evitare i dadi da brodo.
- leggere l'etichetta dei cibi confezionati per controllare la quantità di sale e scegliere quelli in cui la quantità di sodio non supera gli 0,4 grammi per porzione.

Se poi ci si vuole impegnare ulteriormente, è opportuno cercare di diminuire l'aggiunta di sale in cucina, preferendo spezie ed erbe aromatiche. Se invece si volesse qualcosa di più, la soluzione è cambiare le abitudini alimentari evitando del tutto cibi pronti, salumi, aggiunte di sale, snack salati, imparando a consumare il pane sciapo alla toscana.

Un piccolo esempio?

Volete preparare pasta e fagioli? Utilizzate legumi freschi o secchi al posto di quelli in scatola: così facendo introdurrete meno sodio.

Sale iposodico per tutti?

NO, solo per chi ne abbia necessità, su indicazione specifica del proprio Medico ed esclusivamente dietro prescrizione medica.



La Voce dei Gruppi

Marina Dal Molin — *Walking Leader*

Gruppo di cammino di San Paolo D'Argon

“Migliorare la qualità della vita”, “Prevenire è meglio che curare” o “Mangiar sano per viver sano” sono solo alcuni dei tanti e diversi slogan che ci risuonano nelle orecchie invitandoci a condurre degli stili di vita più corretti all'interno di una società che, al contrario, propone modi ed abitudini non sempre positive. E' così che circa un paio di anni fa l'ASL di Bergamo ha avviato un programma affinché persone solitamente sedentarie che, in alcuni casi, presentano anche problematiche fisiche, sviluppino e potenzino l'attività fisica.

Il progetto “GRUPPI di CAMMINO” nasce in collaborazione con le amministrazioni comunali della provincia di Bergamo proponendosi come obiettivo l'incremento dell'attività fisica motoria non agonistica contraddistinta però dall'impegno fisico e temporale. L'attività fisica inizialmente si è tradotta in passeggiate - dalla frequenza settimanale - su percorsi sostanzialmente pianeggianti lungo una distanza di circa 4/5 chilometri per un lasso temporale di circa 90 minuti. L'obiettivo dichiarato è quello di avere delle ricadute positive sia sulla salute fisica che su quella psichica, infatti secondo gli esperti “camminare insieme” determina non solo la diminuzione dell'ansia e della depressione ma migliora il funzionamento del cuore, dei muscoli e delle articolazioni in generale rallentando non solo l'osteoporosi ma abbassando la pressione del sangue e la glicemia. Ultimo ma non meno importante il “camminare insieme” favorisce le relazioni sociali e la condivisione tra i soggetti partecipanti aumentando e rafforzando gli scambi culturali ed i legami interpersonali.

Per far partire il progetto a San Paolo D'Argon, l'amministrazione comunale in prima battuta ha contattato alcune persone che solitamente camminano (gruppo podistico); quest'ultime hanno individuato un gruppo di persone, anche loro camminatori, disposte a condurre e far da balia ad un ipotetico gruppo di cammino. Passo successivo è stato quello di elaborare, sulla mappa del territorio, alcuni percorsi con le caratteristiche indicate dagli esperti fissare gli orari ed un minimo di giornate da effettuare.

La risposta della popolazione è andata ben oltre le aspettative; si sono iscritte circa settanta persone e tra queste è stato anche possibile reclutare i cosiddetti “walking leader”; ciò a favorito la formazione di quattro gruppi di accompagnatori che si alternano nella conduzione del gruppo di cammino stesso. È da sottolineare che tra i partecipanti circa una cinquantina sono attivissimi nonostante intemperie stagionali quali freddo, pioggia o neve. Questi “stoici” camminano di gran carriera, chiacchierano, si confrontano e discutono su vari argomenti, parlando di tante cose e mostrando non solo la propria volontà di uscire dalla routine quotidiana ma anche la voglia di conoscersi tra loro e conoscere persone che, pur di partecipare, giungono da paesi vicini a San Paolo d'Argon.

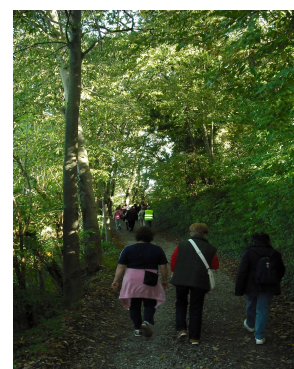
A tutt'oggi il gruppo, ben avviato, si ritrova periodicamente tutti i mercoledì alle ore 14,30 presso il Centro Ricreativo Anziani di Via delle Rimembranze; dopo un breve, ma utile, riscaldamento muscolare, si parte per il percorso programmato secondo il crono programma stabilito il quale prevede tre tappe mirate utili ad effettuare esercizi sia di stretching che di respirazione (quest'ultimo previsto nella fase del momento del rientro).

La distanza sta progressivamente aumentando e per il futuro si prevede un percorso più variegato rispetto al solito terreno pianeggiante; insomma, come diceva Ippocrate ai tempi dell'antica Grecia “camminare è la miglior medicina”.....



**“Da quando ho
imparato a
camminare
mi piace
correre”**

F. Nietzsche





Gruppo di Cammino Villa di Serio

Il Gruppo "Camminare Insieme" è "nato" spontaneamente il giorno 3 Marzo 2009 da una iniziativa di Giancarlo Corazza ed Eliseo Allieri in collaborazione con l'Amministrazione Comunale, la Pro Loco e la polisportiva di Villa di Serio. Successivamente il gruppo si è aggregato all' ASL di Bergamo d'intesa con il dr Raffaele Paganoni e con l'Educatore Professionale Paolo Brambilla.

Il gruppo di cammino, inizialmente si è formato attorno a un gruppo di 16 persone che si ritrovavano settimanalmente 2 volte (alle ore 9.00 del martedì e del venerdì presso gli impianti sportivi di Villa) per un lasso di tempo di circa 2 ore di cammino (comprese attività motoria lungo il cammino e pausa caffè). Il gruppo, attraverso il passaparola di amici e conoscenti, è cresciuto progressivamente sino a raggiungere, nel 2010, il ragguardevole numero di circa 60 iscritti che assieme aderiscono a questa iniziativa scegliendo di volta in volta itinerari alternativi o su piste ciclabili o su percorsi collinari oppure opzionando percorsi misti. L'anno 2010 si è chiuso con grande soddisfazione sia da parte dei *walking leaders* che da parte di tutti coloro che Vi hanno aderito dando impulso di grande entusiasmo all'anno in corso con la consapevolezza che il gruppo nasce e vive con due obiettivi specifici. In primis c'è la finalità del muoversi fisicamente che oltre ad essere salutare è direttamente correlato al secondo proposito che è quello dell'aggregazione e della conoscenza fra persone che grazie ai "Gruppo di Cammino" si sono reinserite in un contesto di socializzazione e amicizia.

L'auspicio quindi è quello di rinsaldare il già numeroso gruppo di partecipanti (a ogni uscita ne possiamo contare dai 30 ai 40 circa) mantenendo inalterate tutte le nostre iniziative ed incrementandole con itinerari culturali della durata di una intera giornata. Il giorno 3 Marzo di quest'anno abbiamo spento la nostra seconda candela, con il proposito di spegnerne ancora altre per gli anni a venire. Questo è il nostro intento e, speriamo, continuità.



NEW ENTRY

- **Ambivere**
- **Arcene**
- **Arzago**
- **Lallio**
- **Monasterolo del Castello**

NOVITÀ IN CAMMINO

Asl Bergamo - Gruppo di cammino

Via Borgo Palazzo 130, Bergamo

Foglio di collegamento, informazione e confronto tra i partecipanti ai gruppi di cammino nella provincia di Bergamo

Contatti:

Giuliana Rocca — grocca@asl.bergamo.it

Paolo Brambilla — pbrambilla@asl.bergamo.it

Camminare insieme come è ... bello!!!

Chi l'avrebbe mai pensato Quando abbiamo cominciato/
 Che 'sto gruppo disperato Avrebbe a lungo resistito/
 Noi l'abbiamo organizzato E il 3 marzo concepito/
 Piano piano si è... ingrossato E tanti amici ci han seguito
 Ma che hanno anche pensato Questo gioco è inventato?
 Siamo stati un po' perplessi Ma abbiamo fatto dei progressi/
 Siam cresciuti e abbiamo detto Camminare fa anche... effetto/
 Tutti uniti tutti insieme Mai nessuno sotto esame/
 Ce ne andiamo per le strade Sui sentieri e gli sterrati
 E alla fine delle gite Siamo sempre soddisfatti/
 E' un bel gruppo e vi assicuro Vuol tenere sempre... duro
 Mai non mancano all'appello Camminare è troppo bello/
 Pioggia vento e con il sole Camminando sempre insieme
 Le persone non son sole Conversare è solo un bene/
 Ma anche il moto che facciamo Sembra forse un modo strano
 Ritrovarci qui al mattino Per il solito... cammino/
 Vi assicuro allegramente Che c'è in giro tanta gente
 Che vuol toccar con mano Proprio quello che facciamo/
 Questo è il nostro gran segreto E noi non torniamo indietro
 Sempre avanti senza tregua Chi non viene non si... adegua/
 Siam felici siamo contenti Eravamo solo in venti
 Ma col tempo come è andata? Si è allargata la brigata
 Siamo tanti siamo belli In cammino con gli ombrelli
 Anche senza, non fa niente Siamo grandi bella gente!

Il Gianca