

In Cammino con...

il nuovo Direttore Sanitario dell'ASL di Bergamo

Prendere il testimone da Raffaele Paganoni per la stesura "dell'editoriale" del notiziario dei camminatori bergamaschi è, certamente, un onore, ma anche un non indifferente onere: un onore perché certamente la passione che Raffaele ha riversato nell'avvio dell'iniziativa non può essere facilmente eguagliata, un onere perché, come Direttore Sanitario di questa ASL insediato da pochi giorni, mi viene chiesto un rinnovato sostegno al progetto che, è proprio il caso di dire, deve trovare le gambe per camminare da solo.

Camminare: sembra l'azione più semplice e naturale del mondo, probabilmente una di quelle che segna il progressivo raggiungimento dell'autonomia del bambino e il cui valore meglio comprendiamo quando motivi diversi (traumi, malattie, l'avanzare degli anni) ce ne limitano l'utilizzo.

Ma quanto ci rendiamo conto che il camminare è oggi una delle poche attività che, praticamente a costo zero, ci consente di tenere in movimento il nostro corpo e contrastare il suo "arrugginimento"? Sì, perché come tutte le macchine, se non lo usi, anche il nostro corpo si rovina solo per il fatto stesso di stare fermo.

Mi sembra già di sentire chi dice "Sì, ma quando arrivo a casa la sera chi ha voglia di uscire a camminare", "E io? Con tutto quello che ho da fare in casa tutto il giorno...", "Certo, camminare in mezzo allo smog...": ma non pensate che tante volte siano alibi che ci creiamo a proposito? Chi ha detto che magari non è possibile fare dieci minuti di cammino in più e prendere l'autobus una fermata più avanti del solito, o che, invece dell'ascensore, possiamo fare anche le scale a piedi?

E se qualche volta la domenica, invece che mettere le radici davanti al televisore o intorno al tavolino del bar, provassimo a fare una passeggiata lungo qualche viottolo della nostra campagna (e ce ne sono ancora, basta cercarli!) o lungo le strade dei colli di Bergamo, per lo più chiusi al traffico?

Sono sicuro che, oltre tutto, scopriremmo anche tanti angoli sconosciuti, ma non nascosti, dei nostri paesi e delle nostre città e, piano piano, la camminata diventerebbe un bisogno sempre più ricercato e il conseguente entusiasmo potrebbe diventare contagioso, coinvolgendo un numero sempre maggiore di persone.

E se lo dico è perché l'ho provato direttamente: la bilancia mi aveva dato dei segnali di allarme, un po' di controllo dell'alimentazione e un po' meno auto e ascensore mi hanno portato a fare un buco in più nella cintura dei pantaloni



(e non vi dico che soddisfazione!), a fare meno fatica a fare le scale (anche per arrivare al quinto piano di via Gallicciolli) e a coinvolgere un po' di amici con i quali, ormai, ho scoperto tutte le scalette di Città Alta.

Giorgio Barbaglio
Direttore Sanitario
ASL di Bergamo

Sommario:

Il Parere dell'esperto

La Voce dei Gruppi

News dai Gruppi



Dr.ssa Lucia Antonioli e

Dr.ssa Margherita Schiavi

Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

ASL BERGAMO

contatti:

lantonioli@asl.bergamo.it

mschiavi@asl.bergamo.it

La parola all'esperto

Dieta e stili di vita

In questo secondo numero ecco qualche suggerimento sulla corretta alimentazione in quanto unito ad una vita fisicamente attiva entrambi consentono il mantenimento di un peso corporeo nella norma utile a prevenire malattie cardiovascolari, tumorali o altre malattie invalidanti.

Ma cosa si intende esattamente per alimentazione equilibrata?

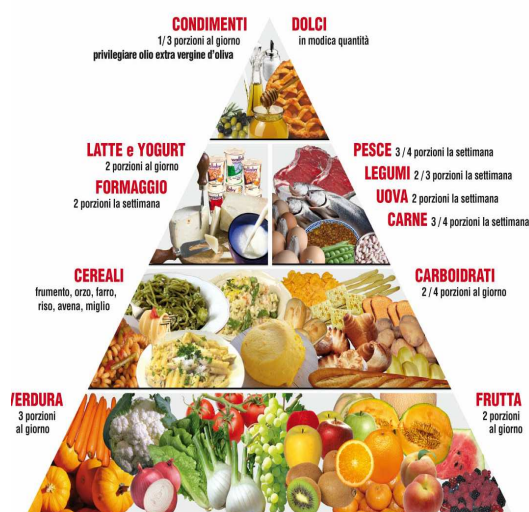
Per rispondere a tale quesito ci si può avvalere della piramide alimentare (www.piramideitaliana.it) che riassume quale debba esser il nostro comportamento a tavola consigliandoci sia sulla quantità e sulla tipologia dei cibi da consumare quotidianamente sia per ottenere suggerimenti sul consumo giornaliero di acqua e sull'attività fisica da effettuarsi settimanalmente. A queste indicazioni possiamo aggiungere le Linee Guida dell'Istituto Nazionale della Nutrizione (www.inran.it) così riassumibili:

- Consumare 2 frutti al giorno, verdura a pranzo e cena.
- Prediligere riso, pasta, orzo, farro e cereali più ricchi in fibra. La fibra è importante perché aiuta a regolare il buon funzionamento dell'intestino e a controllare il livello di glucosio e di colesterolo nel sangue.
- Usare come condimento preferibilmente l'olio extra vergine d'oliva o olio mono-

Lucia Antonioli e Margherita Schiavi

seme quali arachide, mais, girasole.

- Consumare il pesce fresco o surgelato almeno un paio di volte la settimana.
- Prediligere l'uso dei legumi freschi o secchi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, fave).
- Alternare il consumo di carni rosse e insaccati con pollo, coniglio e tacchino.
- Alternare formaggi stagionati con formaggi freschi.
- Fare una buona prima colazione inserendo latte o yogurt e cereali.
- Consumare una dieta variata seguendo la stagionalità degli ortaggi e della frutta.
- Cercare di bere due litri di acqua al giorno.
- Evitare di eccedere nell'aggiunta di sale alle pietanze.
- Ridurre grassi e dolci e non bere più di un bicchiere di vino al giorno.
- Leggere attentamente le etichette degli alimenti che si acquistano.



La Voce dei Gruppi

Fausto Dellapiana — Walking Leader

Gruppo di cammino di Treviolo: un bilancio di fine anno

Il gruppo di cammino di Treviolo, nato ufficialmente in data 4 maggio 2010, è uno degli ultimi gruppi nati in provincia di Bergamo. Le attività di cammino del gruppo hanno una durata media di 60/90 minuti circa con intervalli ginnici iniziali ed esercizi finali di allungamento - *stretching*.

I gruppi di cammino sono organizzati principalmente con l'intento di stimolare i cittadini ad assumere abitudini e stili di vita salutari. Per tale motivo è fondamentale la collaborazione concertata con la ASL e con l'Amministrazione comunale di riferimento.

Di seguito ecco un bilancio "numerico" dell'iniziativa svolta dal gruppo di Treviolo da non confondersi con il bilancio "salutare" di natura prettamente soggettiva ed individuale sia in termini di ricadute fisiche che in termini temporali. È interessante evidenziare come l'arrivo della stagione invernale - nonostante le 3 giornate di pioggia - non abbia bloccato l'iniziativa di cammino che è proseguita positivamente assieme all'affiatamento dei medesimi partecipanti.

- **4-5** sono i chilometri percorsi in ogni uscita.
- **20** è il numero delle persone che hanno partecipato alla prima uscita del gruppo
- **28** sono le uscite effettuate dal gruppo.
- **44,8%** è la percentuale di presenze rispetto al totale degli iscritti.
- **55** è il numero delle persone che hanno partecipato almeno ad una uscita, di cui 43 donne (78%) e 12 maschi (22%).
- **576** è il numero complessivo delle uscite (rispetto al numero dei partecipanti):
 - **418** (72,6%) le presenze femminili
 - **158** (27,4%) le presenze maschili.

L'augurio è quello di incrementare il numero di partecipanti all'iniziativa affinché altri possano migliorare il proprio stile di vita abbandonando abitudini di vita sedentarie e partecipando con costanza ai gruppi di cammino. Vi aspettiamo numerosi.



**Noi siamo già
partiti sei
pronto a cam-
minare con
Noi?**

Gruppo di cammino di Mozzo

Beppe Zappi — Walking Leader

Dopo aver ricevuto il primo numero di "NOVITA' IN CAMMINO" anche questo gruppo vuole dare un suo contributo a questo forum di comunicazione. Nato il 22 aprile 2008 presso la Dorotina, grazie al Professionale ed entusiasta input dato dalla Dottoressa Giuliana Rocca, il gruppo nel 2009 si è ulteriormente allargato con un secondo team afferente all'area di Mozzo centro. Dal settembre 2010 i due gruppi si sono congiunti formando un unico gruppo - composto da quindici camminatori - dove è scattato progressivamente il "SENSO DI APPARTENENZA" che determina gioia di ritrovarsi e di coltivare assieme nuove amicizie!!

Fra i nostri obiettivi c'è il mantenersi in forma e cioè in salute grazie all'allenamento mentali e spirituali ancor prima che fisico ritrovandosi il:

MARTEDI' alle 9,30 con partenza dall'oratorio di Mozzo.

VENERDI' alle 9,30 con partenza dalla chiesa della Dorotina.

Con questo spirito, AUGURO buon cammino sia alla neo-rubrica che alle attività dei coordinatori e degli organizzatori dell'ASL nonché a tutti i gruppi (nuovi e vecchi) presenti in provincia di Bergamo.





MONTAGNA

L'ECO DI BERGAMO
VENERDÌ 4 MARZO 2011

Una bella camminata Salute in compagnia

Meno carte da gioco più carte escursionistiche. Meno ore seduti davanti alla tv, più uscite all'aria aperta. La filosofia dei Gruppi di cammino, progettato avviato dall'Asl in collaborazione con amministrazioni comunali, istituzioni e altre associazioni di volontariato, Cai compreso, per favorire uno stile

di vita più sano tra gli over 60, è un po' questa. Senza esagerare, ovviamente, perché a una certa età e senza un adeguato allenamento non si possono certo affrontare maratone, ma nell'ottica di migliorare la propria forma fisica e quindi la propria salute, puntando al tempo stesso sull'aggregazione e la socialità. Se

ne parlerà anche oggi al Palamonti, grazie alla conferenza organizzata dall'Asl, alle 15, sul tema «La fisiologia del cammino» con l'intervento di un fisiatra – il dottor Giovanni Viganò – che toccherà i punti salienti del progetto e i conseguenti benefici.

Attualmente sono una cinquantina i Comuni della Provincia coinvolti nell'iniziativa con una sessantina di gruppi e all'incirca 2 mila partecipanti. Anche il Cai, dicevamo, contribuisce grazie al gruppo Seniores che da alcuni anni si rivolge ai frequentatori del centro per la terza età

di Borgo Santa Caterina, organizzando un paio di gite la settimana, ma anche ad altre realtà tra la Val Seriana, la Val Brembana e la zona dell'Isola bergamasca.

I vantaggi? Notevoli: «I gruppi di cammino – spiegano i promotori – concorrono in maniera decisiva a introdurre un cambiamento stabile dei comportamenti con un significativo effetto protettivo rispetto al rischio cardio-vascolare oltre a benefici provati su osteoporosi, ipertensione, controllo del peso e rischio di caduta nell'anziano». ■



La pista ciclabile lungo il Morla spesso utilizzata per le escursioni dei gruppi di cammino: una bella passeggiata nel verde

APPUNTAMENTI

2 MAGGIO h 14.30: Ponte San Pietro – Distretto ASL via Caironi 7 - incontro con cardiologo Dr Angelo Casari

11 MAGGIO h 14.30: Trescore Balneario – Distretto ASL via Mazzini 13 incontro con cardiologo Dr Angelo Casari

13 MAGGIO h 14.30: Villa d'Almè – Sala Consiliare comunale - Incontro con la nutrizionista Dr.ssa Lucia Antonioli

NEW ENTRY

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

Ponte San Pietro

Borgo di Terzo — Luzzana — Vigano San Martino

Endine

San Pellegrino Terme

Capriate San Gervasio

Gorlago

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

