

In Cammino con...

Aldo Rovetta

Dipartimento ASSI

Area Famiglia

Sono uno psicologo dell'ASL e da tempo mi occupo, per "passione e convinzione", di prevenzione e promozione della salute.

Ho partecipato ad alcuni incontri sui gruppi di cammino trovando questo progetto interessante e dagli sviluppi imprevedibili. Per alcuni versi mi sembra che si stia sviluppando, con risvolti differenti, un fenomeno collettivo simile a quello che ha riguardato i social-network dove la virtualità è sostituita da una socializzazione vera che produce, realmente, benefici per la salute.

Attualmente i gruppi di cammino risultano essere una delle esperienze più significative, in espansione ed a basso impatto economico-ambientale nell'ambito dei progetti di promozione della salute attivi a Bergamo, ciò in quanto il bisogno principale a cui rispondono è quello del mantenimento della salute.

Camminando non solo si abbassa il rischio cardiovascolare, si tiene sotto controllo il peso e si riduce il tasso di colesterolo o di glicemia ma ci si rilassa in modo divertente e piacevole, socializzando, conoscendo gente nuova, dove si parla se si vuole parlare o si tace se si è impegnati nel cammino e si vuole godere del contatto diretto con la natura.

Inoltre con il cammino si realizzano anche una serie di benefici "secondari" in quanto camminare nel proprio paese permette una conoscenza e una riappropriazione della cultura territoriale locale, nonché un recupero dell'ambiente, che in questo modo diventa vissuto; si può venire a conoscenza di zone sconosciute o periferiche o poco frequentate che possono essere pertanto

migliorate, valorizzate e rese più sicure rafforzando in ultima analisi il legame con la propria comunità.

Moltiplicare la presenza dei gruppi di cammino nei territori della nostra provincia fa bene non solo all'individuo ma contribuisce anche a migliorare complessivamente la qualità della vita all'interno della propria comunità.

Partecipare a un gruppo di cammino è semplice poiché il gruppo è libero e poco vincolante garantendo in termini temporali un'ampia flessibilità dei partecipanti che possono modulare la propria partecipazione sulla base delle proprie capacità e delle proprie disponibilità.

Il gruppo di cammino ha una struttura "leggera" che richiede a sua volta una partecipazione "modesta" con un impegno individuale legato al proprio desiderio di salute e di benessere.

Questa leggerezza strutturale è resa a sua volta possibile da un articolazione dell'impianto organizzativo dei gruppi. In primis il ruolo svolto dagli operatori ASL e dalle Amministrazioni Comunali che svolgono supporto informativo e relazionale ai Camminatori grazie al ruolo centrale svolto dai *Walking Leader*.

Quest'ultimo può essere definito come il vero "tesoro organizzativo" dell'organizzazione; figura centrale, vicina alle persone, capace di integrare le differenze e le esigenze individuali espresse dai camminatori, che sono il centro attorno a cui l'esperienza si costruisce.

Sono convinto che al fine di trarre vantaggio dalle numerose esperienze e delle problematiche affrontate i *Walking Leader* dovranno sviluppare in un futuro prossimo un mezzo che li metta in comunicazione al fine di arricchire reciprocamente le proprie competenze personali e collettive.

I camminatori continuano a crescere numericamente e, il loro compito è camminare garantendo che il gruppo stesso continui ad essere attivo, gradevole e utile a tutti.

La scommessa per l'intera comunità bergamasca è fare in modo che questa iniziativa continui a svilupparsi ed a diffondersi producendo salute e seguendo le direzioni e le indicazioni che i camminatori sapranno prendere.

Questa iniziativa deve essere lasciata crescere nelle forme che spontaneamente la stessa sta trovando; unico onere dell'ASL, dei Comuni e degli esperti è favorire questo sviluppo liberamente, osservando ma soprattutto non intralciando il cammino di questi indomiti camminatori!

Buon cammino a tutti!



Aldo Rovetta

Sommario:

Il Parere dell'esperto

La Voce dei Gruppi

News dai Gruppi



Dr Giovanni Viganò
Specialista Ortopedico
Specialista Fisiatra

Dal 1990 operativo
presso

Ospedali Riuniti di
Bergamo



"Persino il paziente emiplegico che abbia ottenuto come esito la possibilità di deambulazione con il bastone o il paziente con iniziale demenza senile traggono benefici dal cammino: non aumentano di peso, mantengono lo standing (la possibilità della stazione eretta autonoma) che è la base per agevolare l'assistenza e l'igiene personale."



PAGINA 2



La parola all'esperto

Dr Giovanni Viganò

Negli ultimi trenta anni il nostro stile di vita è progressivamente cambiato: l'alimentazione si è arricchita di grassi e zuccheri mentre l'attività motoria si è ridotta notevolmente sia per l'avvento della motorizzazione di massa sia per l'informatizzazione che, se da un lato hanno facilitato la vita di ogni giorno, dall'altro - lo confermano le analisi delle posture lavorative e delle patologie correlate - evidenzia come trascorriamo sempre più tempo seduti riducendo i movimenti attivi e determinando il cambiamento della morfologia del nostro apparato osteomuscolare che a sua volta influisce sulle patologie di cui siamo sempre più affetti.

La riduzione delle masse muscolari e la ridotta attività del cammino ha determinato casi di osteoporosi sempre più precoci e ritardi di consolidamento in piccole fratture dove la pregressa attività motoria abituaria agevola il metabolismo del calcio e quindi la formazione del callo osseo in tempi fisiologici. Negli ultimi venticinque anni del mio lavoro ospedaliero ho spesso consigliato ai pazienti ortopedici di utilizzare il cammino come complemento riabilitativo in quanto il movimento ritmico, cadenzato del passo, può risolvere anche lombalgie da contrattura senza deficit neurologici. Ho "spedito" spesso lungo le mura di Bergamo decine di Pazienti convalescenti dopo una protesi di anca o ginocchio, dopo una frattura di gamba o di piatto tibiale o dopo una ricostruzione legamentosa.

INCONTRO E NASCITA DEL PROGETTO

L'esperienza lavorativa con i cardiologi - di Groppino e Mozzo - ha rafforzato la mia convinzione personale sul cammino quale strada virtuosa per favorire il recupero della salute. All'ex Sanatorio di Groppino dopo la 1^a settimana di controllo clinico i pazienti cardiopatici scendevano a camminare nell'ampio giardino sotto la supervisione degli infermieri; a Mozzo dopo un analogo percorso diagnostico-riabilitativo i pazienti passavano dalla ginnastica di mantenimento allo yoga fino ad arrivare alle gite in montagna (con o senza sci di fondo).

6 anni fa sono stato contattato dal Dr Paganoni per ideare insieme un pro-

gramma di prevenzione delle cadute al domicilio dei pazienti ultrasessantenni: i consigli dati ai famigliari o alle badanti non sortirono ahimé grandi risultati in quanto, spesso, erano poco deambulanti e con equilibrio instabile, ipovedenti e con una serie di "opportunità domiciliari" - tappeti instabili, scale a chiocciola o gradini a piè d'oca. Nel frattempo però l'importanza dei gruppi di cammino veniva confermata dalla comunità scientifica il che non solo avvalorava la "strada" da noi intrapresa ma ci dava ulteriore carica nel raccogliere prosliti e partecipanti nella promozione di buoni stili di vita per mezzo del cammino.

OBIETTIVI

I gruppi di cammino intendono proporre una scelta soggettiva per la salute; dopo aver camminato in gruppo e aver appreso i vari percorsi di cammino, nulla impedisce al camminatore di continuare liberamente il percorso assieme ad amici e parenti, divenendo, progressivamente da stimolo ed esempio per la comunità a cui appartiene e proponendo, qualora non esistesse, il "Piedibus" (cammino assistito dei bambini che raggiungono le scuole elementari).

La mia personale convinzione sui benefici favoriti dal cammino è talmente maturata negli ultimi tempi al punto da portarmi a realizzare lunghi tragitti.

Nel 2009 mi sono recato in Spagna e ho camminato da Burgos a Santiago de Compostela (circa 500 km) mentre nel 2011 ho percorso la via Francigena da Pavia a Roma (circa 750 km) trovando lungo la via il Bergamasco che nel 2010 aveva percorso in 3 mesi il tragitto Canterbury-Roma (circa 2000 km).

Ancora oggi riporto da queste esperienze di cammino prolungato la convinzione che lo stesso sia molto utile e benefico per la nostra salute senza controindicazioni alcuna né effetti collaterali ma con l'unica clausola di dover dosare questa medicina naturale, come fosse un farmaco, adeguandola alla persona, alla sua età, al suo allenamento affinché da tale pratica quotidiana si possano trarre i massimi benefici.

Hola e buen camino

La Voce dei Gruppi

Sara Carrara

Gruppo di cammino di Curno

Nato nel 2009 su iniziativa dell'Assessore allo Sport Sara Carrara e grazie alla preziosa guida di Giuliana Rocca in tempi brevi è divenuto uno dei gruppi più assidui e numerosi della bergamasca. Tutto questo, si è potuto realizzare grazie alla presenza ed alla collaborazione fondamentale degli 8 *Walking Leader* (Adriano, Anna, Gastone, Giovanni, Luciano, Manuela, Nino e Pina) che, da oltre due anni, si prodigano tracciando nuovi percorsi e tutelando la sicurezza dei partecipanti.

Il gruppo di curno, a mio avviso, è un collettivo davvero unico; gente unita dal desiderio di migliorare la propria forma fisica oltre che quella mentale, perchè non dimentichiamoci che, camminare non solo è terapeutico per il fisico ma lo è anche per la mente.

Da decenni è stato dimostrato che praticare sport offre una valvola di sfogo allo stress e ai disagi accumulati; modifica la biochimica del cervello, aumentando la produzione di specifiche sostanze che potenziano il tono dell'umore e migliorano lo stato di benessere generale.

*"Viaggiatore,
non c'è sentiero,
il sentiero si fa
mentre cammini"*

A. Machado



Camminar

gustando

L'Assessore Carrara ha omaggiato tutti i partecipanti di un ricettario, elaborato dalla stessa, in cui sono racchiuse ricette senza sale, indicazioni per diabetici e per vegetariani ed un vademecum del mangiar sano con gusto.

Se all'inizio sarà difficile **"darsi una mossa"** col tempo, grazie anche alla semplicità, alla socievolezza e alla complicità degli altri camminatori che compongono la comitiva, sarà naturale, nonostante i momenti di stanchezza, lo sviluppo di un naturale desiderio di cammino visto come momento per incontrarsi, per ritagliarsi un angolo di tempo da dedicare a se stessi all'interno di una vita piena di impegni lavorativi e di appuntamenti, ciò proprio perché il gruppo non è unicamente inteso come "mezzo" per fare semplici camminate ma è anche il punto di partenza da cui godersi delle gite fuori porta e dei momenti conviviali.

Il Gruppo di Curno si ritrova regolarmente alle 20.00 (in inverno verrà anticipato alle 15.00) due volte la settimana - il martedì ed il giovedì - presso il CV1 di via IV Novembre a Curno. Se sei interessato a unirti a noi o se semplicemente ne vuoi sapere di più contattaci al numero di telefono 035/603019.

PAGINA 3





Gruppo di Cammino Endine Gaiano

Mercoledì 20 luglio il gruppo di cammino di Endine Gaiano ha organizzato un'escursione presso la Riserva Naturale Regionale Valle del Freddo (situata nel Comune di Solto Collina). La Riserva naturale Valle del Freddo è un'area naturale protetta che si trova nel territorio dell'Alto Sebino in provincia di Bergamo nella fascia esterna delle Alpi Orobie. L'area sita tra il Laghetto di Gaiano, il Monte Clemo (800 m.) ed il Monte Nà (708 m.) deve la sua peculiarità (nonché il nome) a un fenomeno geomorfologico di emissione di aria fredda dal sottosuolo che ha una forte ripercussione sul microclima e sullo sviluppo delle biocenosi botaniche. L'escursione ha confermato l'ottima partecipazione dei camminatori del gruppo interessati a visitare e conoscere un territorio unico nel suo genere.

Fin dalle prime battute dell'appuntamento 50 camminatori di tutte le età, accompagnati da due guide forestali della Riserva Naturale, in 90 minuti hanno potuto ammirare i differenti fenomeni microclimatici che determinano condizioni ambientali ideali per la crescita della flora d'alta montagna ad un'altitudine di 350 slm. Intorno alle "buche del freddo", dove il terreno ha la temperatura molto bassa, si possono trovare le cosiddette specie dette "microterme" di cui ne sono un esempio la stella alpina, l'erba dei camosci, il Camedrio alpino e la Pinguicola alpina; quest'ultima ha la peculiarità di essere una pianta insettivora le cui foglie carnose e ricoperte da peduncoli intrappolano gli insetti che vi si posano.



Il gruppo di cammino nasce il 26 aprile 2011 raggiungendo nell'arco di 3 mesi il quantitativo di 70 iscritti con una presenza importante del gentil sesso che garantisce, con le sue 54 unità, un apporto del 77% mentre la media dei partecipanti ai vari eventi di cammino è stimata al 25% garantendo una partecipazione media di 18 persone.

NEW ENTRY

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

- **ALMENNO SAN BARTOLOMEO**
 - **FONTANELLA**
 - **SUISIO**
 - **VALBONDIONE**
 - **VILMINORE**



INCONTRI SUL TERRITORIO

Cardiologo Dr Angelo Casari:

- **Zogno** 6 ottobre ore 14.00, Sala Riunioni - Scuola Media Giovanni XXIII, P.le G. Marconi
- **Curno** 20 ottobre ore 14.00, Sala consiliare Comunale - Piazza Giovanni XXIII, 18

Fisiatra Dr Giovanni Viganò:

- **Dalmine** 27 ottobre ore 15.00, Sala Civica Comunale - via J.F. Kennedy 1
- **San Paolo D'argon** 10 Novembre ore 14.00, Auditorium Comunale - via Medaglie d'oro, 2

Nutrizionista Dr.ssa Lucia Antonioli:

- **Trescore Balneario** 24 ottobre ore 14.00, Sala riunioni Distretto - via Mazzini, 13

Dietista sig.ra Margherita Schiavi:

- **Ponte San Pietro** 9 novembre ore 14.00, Sala riunioni Distretto - via Caironi, 7

