

# I Gruppi di Cammino

Una possibilità di praticare attività fisica nel nostro territorio e in particolare il "cammino", viene offerta dall'ASL di Bergamo che, dall'anno 2009 ha avviato il progetto dei "Gruppi di Cammino" con la collaborazione di Amministrazioni Comunali, settori del privato sociale e organizzazioni di volontariato. **Il Progetto offre ai cittadini la possibilità di praticare il cammino in compagnia di altre persone nel nostro territorio**, in giorni e orari stabiliti, promuovendo e sviluppando, all'interno di una comunità, la cultura della salute e del benessere sociale.



Azienda Sanitaria Locale della Provincia di Bergamo - [www.asl.bergamo.it](http://www.asl.bergamo.it)

## DIABETE ATTIVITÀ FISICA Gruppi di Cammino BENESSERE!

*Il Diabete e i Benefici del Cammino*

### INFORMAZIONI, APPROFONDIMENTI E CONTATTI

Se sei interessato a questa iniziativa, verifica se nel tuo Comune è già attivo il Gruppo di Cammino: iscriversi è facile e camminare è divertente. Non perdere questa occasione per migliorare la tua salute gratuitamente!

Chiama il numero verde oppure visita il sito [www.asl.bergamo.it](http://www.asl.bergamo.it)

Dr.ssa Giuliana ROCCA tel. 035 2270 309 [grocca@asl.bergamo.it](mailto:grocca@asl.bergamo.it)

E.P. Paolo BRAMBILLA tel. 035 2270 490 [pbrambilla@asl.bergamo.it](mailto:pbrambilla@asl.bergamo.it)



In Collaborazione con:



POLICLINICO SAN PIETRO



POLICLINICO SAN MARCO



a cura dei Gruppi di Cammino ASL Bergamo

# I Benefici del Cammino

Dai dati di letteratura emerge che la sedentarietà rappresenta un problema per la popolazione italiana, con evidenti e dimostrate ripercussioni sulla salute (apparato cardiocircolatorio, osteoarticolare, diabete, depressione, sovrappeso ed obesità...). Nella nostra Provincia i sedentari rappresentano il 21% della popolazione tra i 18 ed i 69 anni (sorveglianza PASSI 2008-2011), e l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di praticare un'attività fisica moderata (**30 minuti al giorno di cammino a passo spedito**), come "dose" preventiva nei confronti di numerose malattie, soprattutto quelle del sistema cardiocircolatorio, il sovrappeso e l'obesità, il diabete, le malattie dell'apparato osteoarticolare.

La carta di Toronto per l'attività fisica (2011) raccomanda per gli adulti di età compresa fra i 18 ed i 64 anni lo svolgimento di almeno 150 minuti di attività fisica di intensità moderata oppure almeno 75 minuti di attività ad intensità vigorosa nel corso della settimana.



## RELAZIONE TRA ATTIVITÀ FISICA E SALUTE

 Più Attività Fisica = Meno Malattie  Poca Attività Fisica è comunque meglio che niente!  L'Attività Fisica fa bene soprattutto negli individui inattivi  Raccomandazione minima è di 150 minuti settimanali di Attività Fisica ad intensità moderata (30 minuti al giorno)  Ai fini del benessere contano i periodi di Attività Fisica di almeno 10 minuti

# Consigliano i Diabetologi

## PRINCIPALI CONSEGUENZE DELLA SEDENTARIETÀ

- Il rischio relativo di malattia coronarica nei sedentari rispetto ai non sedentari è pari all'1,5-2,4%; viceversa, numerosi studi confermano una cospicua **riduzione della mortalità associata con l'attività fisica**;
- L'incidenza del diabete in soggetti con ridotta tolleranza al glucosio può essere ridotta di oltre il 50% attraverso un intervento integrato sull'alimentazione e l'attività fisica;
- Individui sedentari presentano inoltre una probabilità di sviluppare ipertensione del 30-50% superiore alle persone attive.

## CON L'ATTIVITÀ FISICA DIMINUISCE IL COLESTEROLO TOTALE E AUMENTA IL "COLESTEROLO BUONO"

Questa situazione favorisce la riduzione dell'aterosclerosi e di numerose malattie cardiache. Limitare il processo dell'aterosclerosi è importante: nel diabetico questa malattia è più rapida e pericolosa e va quindi curata con molta decisione. Chi ha il diabete ha una probabilità maggiore di avere dei problemi cardiovascolari.

Questo rischio può essere ridotto:

- praticando una regolare attività fisica;
- seguendo una dieta bilanciata;
- assumendo regolarmente farmaci antidiabetici o l'insulina;
- L'attività fisica aiuta a mantenere un peso adeguato alla propria altezza, evitando sovrappeso e obesità;
- L'accumulo di grasso impedisce infatti all'insulina di agire, rende cioè difficile assimilare gli zuccheri.

**Se si mantiene un peso normale praticando una regolare attività fisica l'insulina funzionerà molto meglio.**

## L'ATTIVITÀ FISICA E UNA DIETA EQUILIBRATA:

- riducono il sovrappeso e l'accumulo di grassi;
- consentono un migliore controllo dei valori glicemici e dei grassi nel sangue;
- favoriscono l'azione di insulina e farmaci antidiabetici;
- migliorano l'assimilazione degli zuccheri.

