



E.F.B.E.
1954

2021 - 2023

FIT-OLD



Cracow University
of Technology





DISCLAIMER

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Interventi nelle modalità di mobilità degli anziani per promuoverne l'attività fisica e il fitness

<u>Pn</u>	<u>Organizzazione</u>	<u>Città</u>	<u>Paese</u>	<u>Ruolo</u>
1	Università tecnica di Berlino	Berlino	Germania	Candidato
2	Università di Lisbona (UL)	Lisbona	Portogallo	Partner
3	Università tecnologica di Cracovia (CUT)	Cracovia	Polonia	Partner
4	Università di Zagabria (UZ)	Zagabria	Croazia	Partner
5	Mine Vaganti NGO (MVNGO)	Sassari	Italia	Partner
6	Associazione degli insegnanti di educazione fisica della Grecia settentrionale (EGVE)	Salonicco	Grecia	Partner
7	Associazione degli ambasciatori dello sport (SPELL)	Malatya	Turchia	Partner

(Riferimento del progetto: 622623-EPP-1-2020-1-DE-SPO-SCP)





FIT-OLD

Fit-Old è un partenariato di cooperazione di 30 per *migliorare i livelli di salute tra le persone anziane utilizzando interventi nelle modalità di mobilità degli anziani all'interno di partenariati europei*. Uno degli **scopi** principali del progetto Fit-Old consiste nel **migliorare i livelli di salute delle persone anziane utilizzando interventi** nelle modalità di mobilità degli anziani all'interno dei partenariati europei. La mobilità e modalità di trasporto più sostenibili comportano vantaggi per le persone anziane, tra cui l'accesso alle persone e ai luoghi desiderati, benefici psicologici come il sentirsi indipendenti, benefici fisici come l'impatto diretto sulla forza muscolare e ossea, miglioramenti cardiovascolari e la salute generale, l'interazione sociale e il coinvolgimento nella comunità.

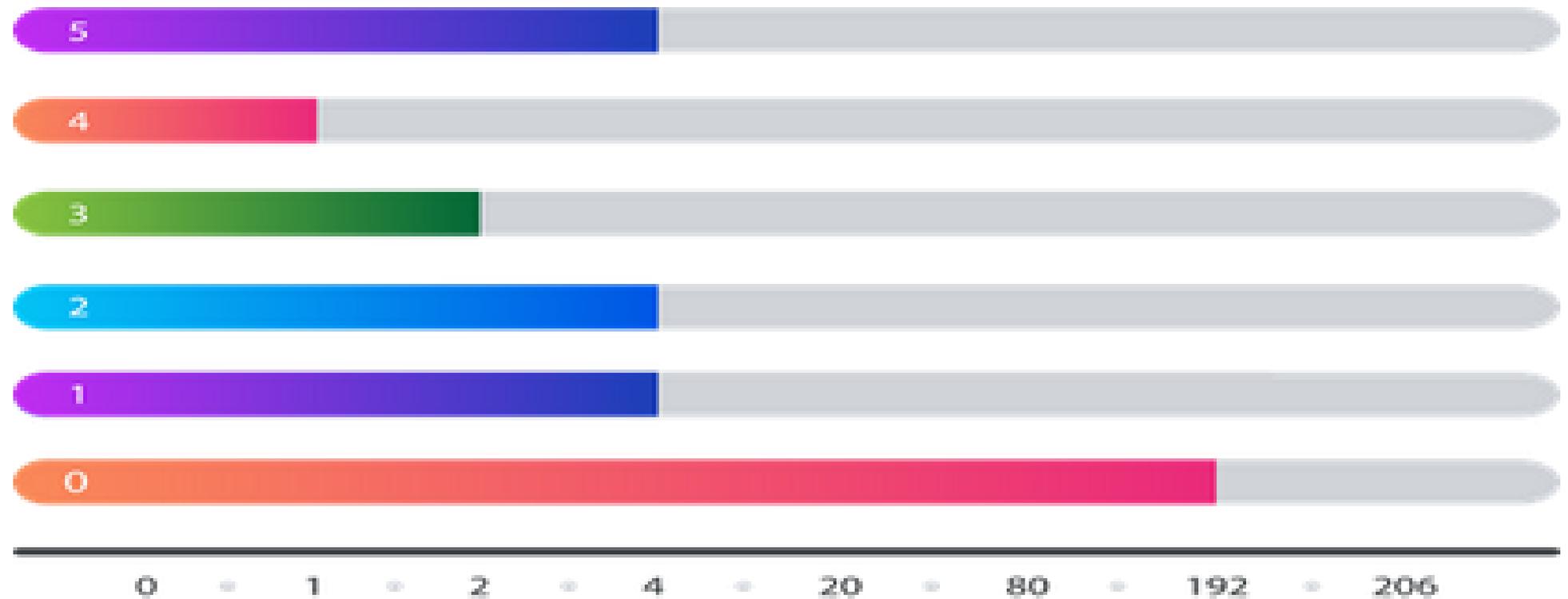


Mentre la limitazione della mobilità è comune nelle persone anziane, mancano piani e studi nei programmi di intervento così come studi accademici rivolti a questa fascia d'età. Da un lato, la mobilità attiva e sostenibile è associata direttamente al miglioramento della salute delle persone anziane. Dall'altro lato, ha alcuni benefici nella scala delle città e dei Paesi, riducendo l'inquinamento atmosferico, aumentando l'efficienza nella popolazione anziana, politiche globali per le aree urbane e i quartieri basate sulla mobilità sostenibile e considerando tutti i gruppi di disabili.



RISULTATI DELL'ELABORAZIONE DI 206 QUESTIONARI WP3 (Turchia)

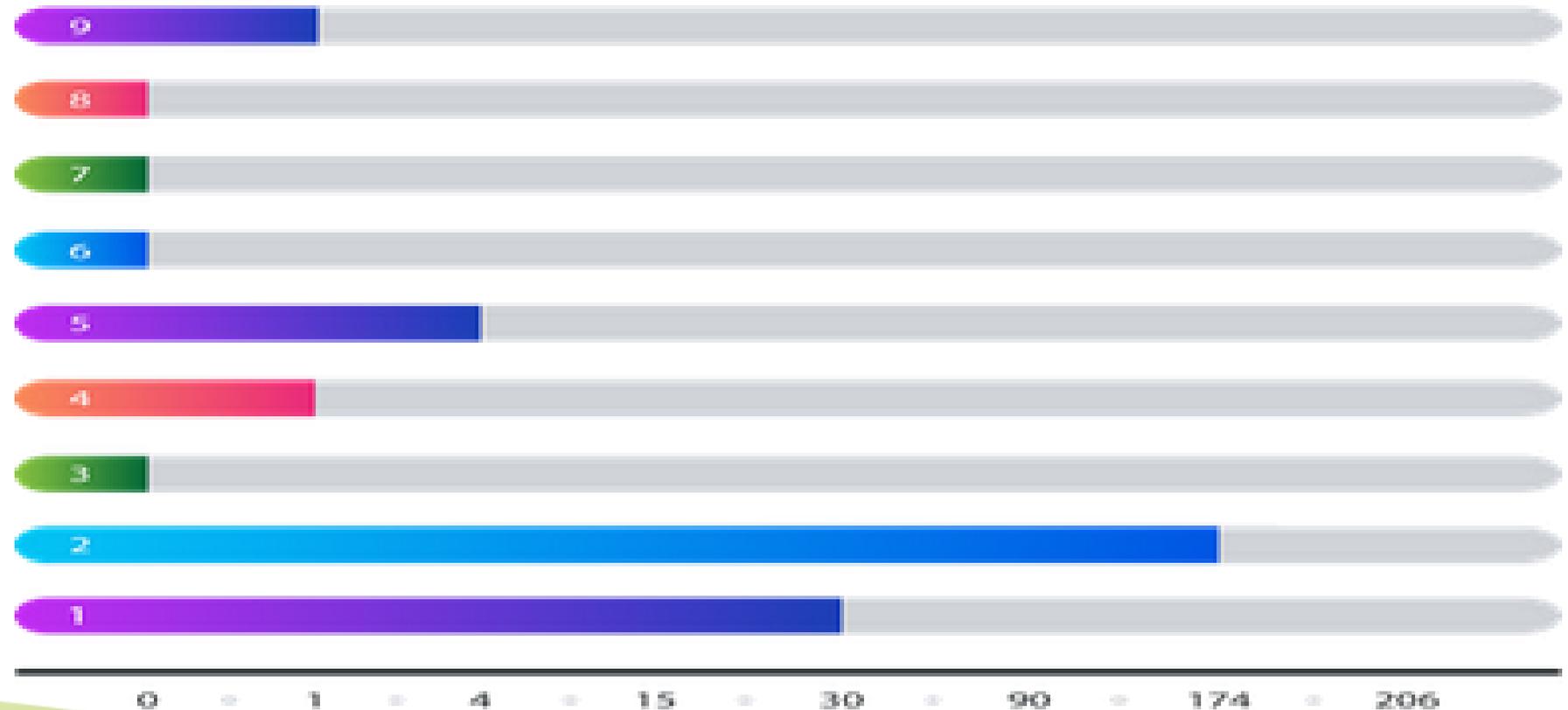
During the last 7 days, on how many days did you walk for at least 10 minutes at a time to go from place to place?





RISULTATI DELL'ELABORAZIONE DI 206 QUESTIONARI WP3

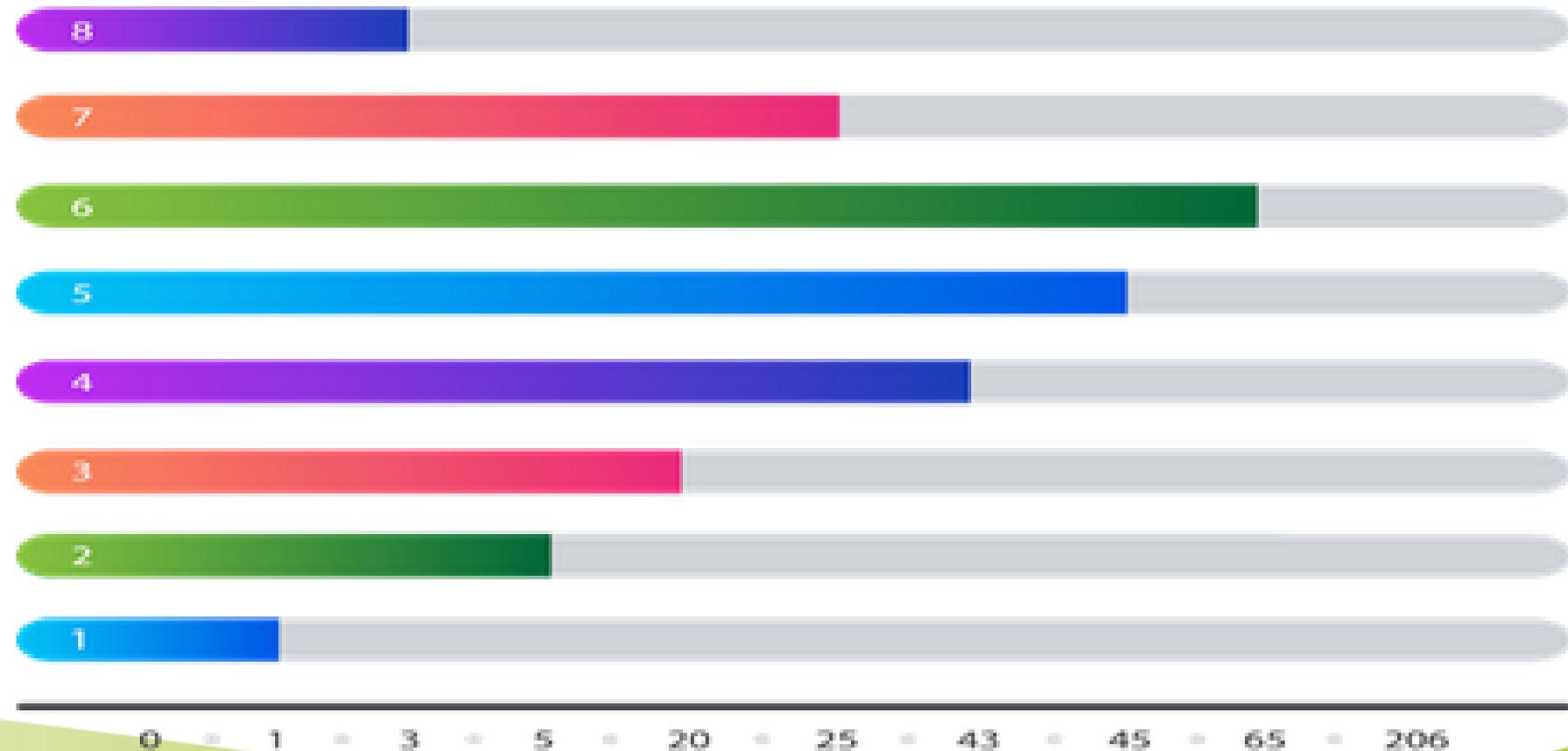
Do you cycle to your near destinations inside your neighbourhood?





RISULTATI DELL'ELABORAZIONE DI 206 QUESTIONARI WP3

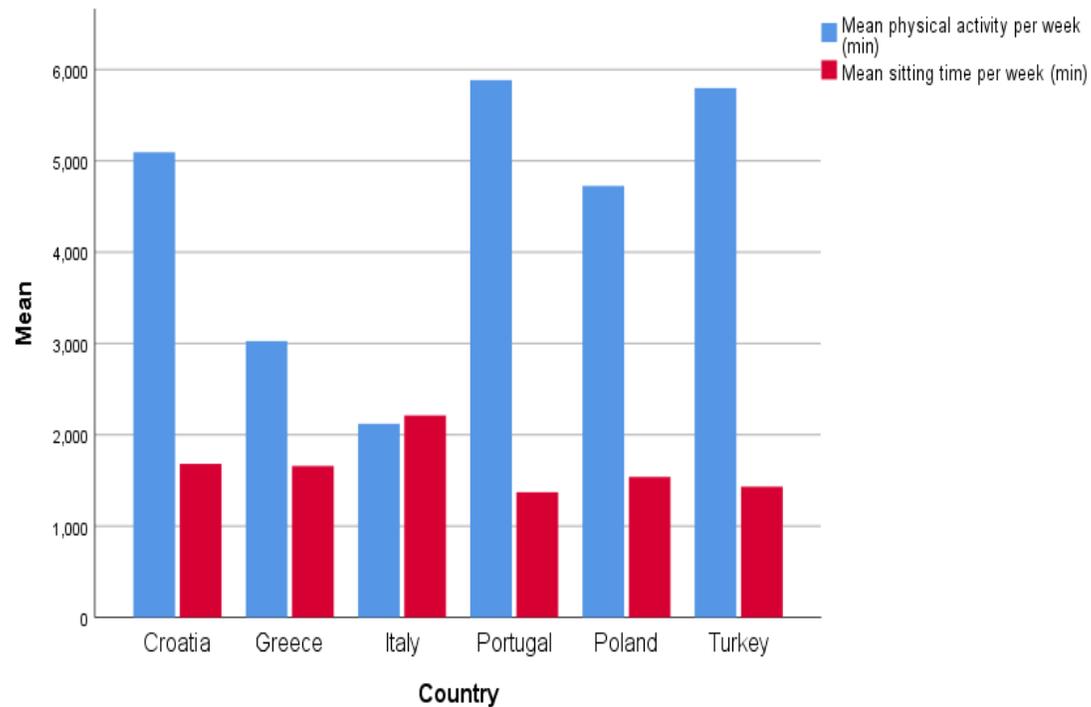
Please indicate how much you intend to reduce sedentary modes of transportations and walk more during the next 9 months.



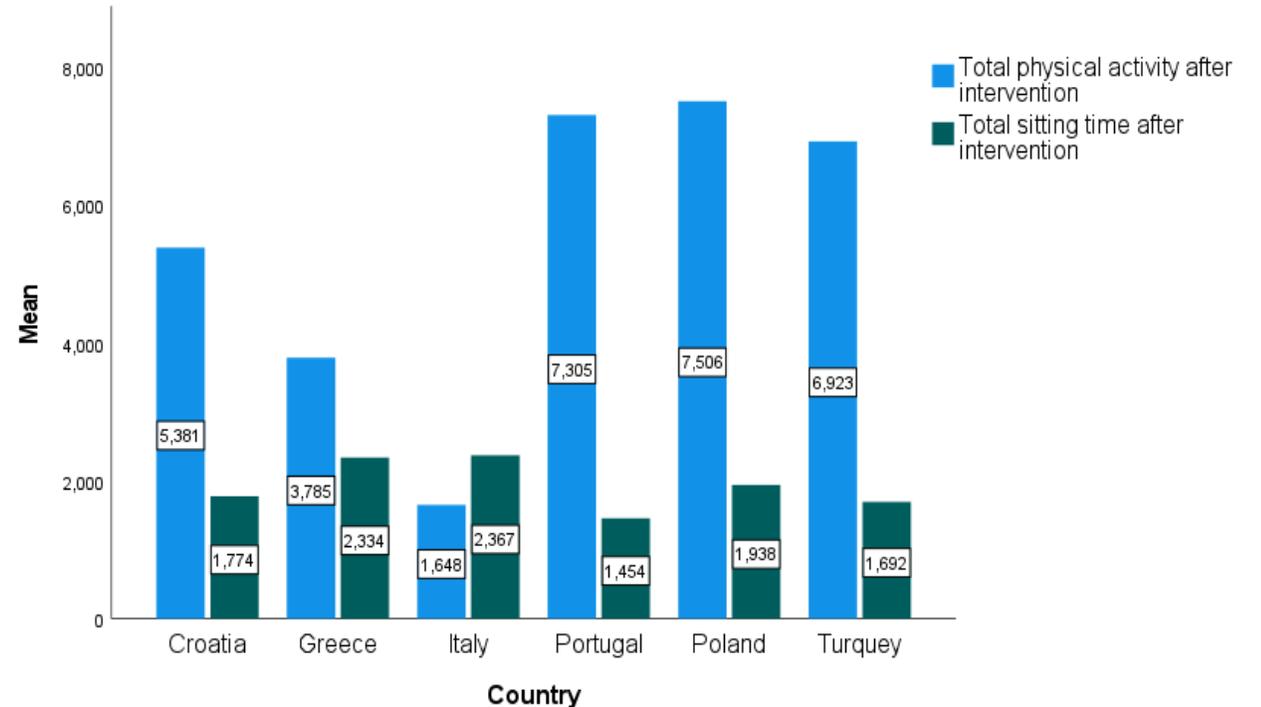


Comparison mean of physical activity and sitting time before and after the intervention in 6 partner countries

Comparison mean of physical activity and sitting time by countries



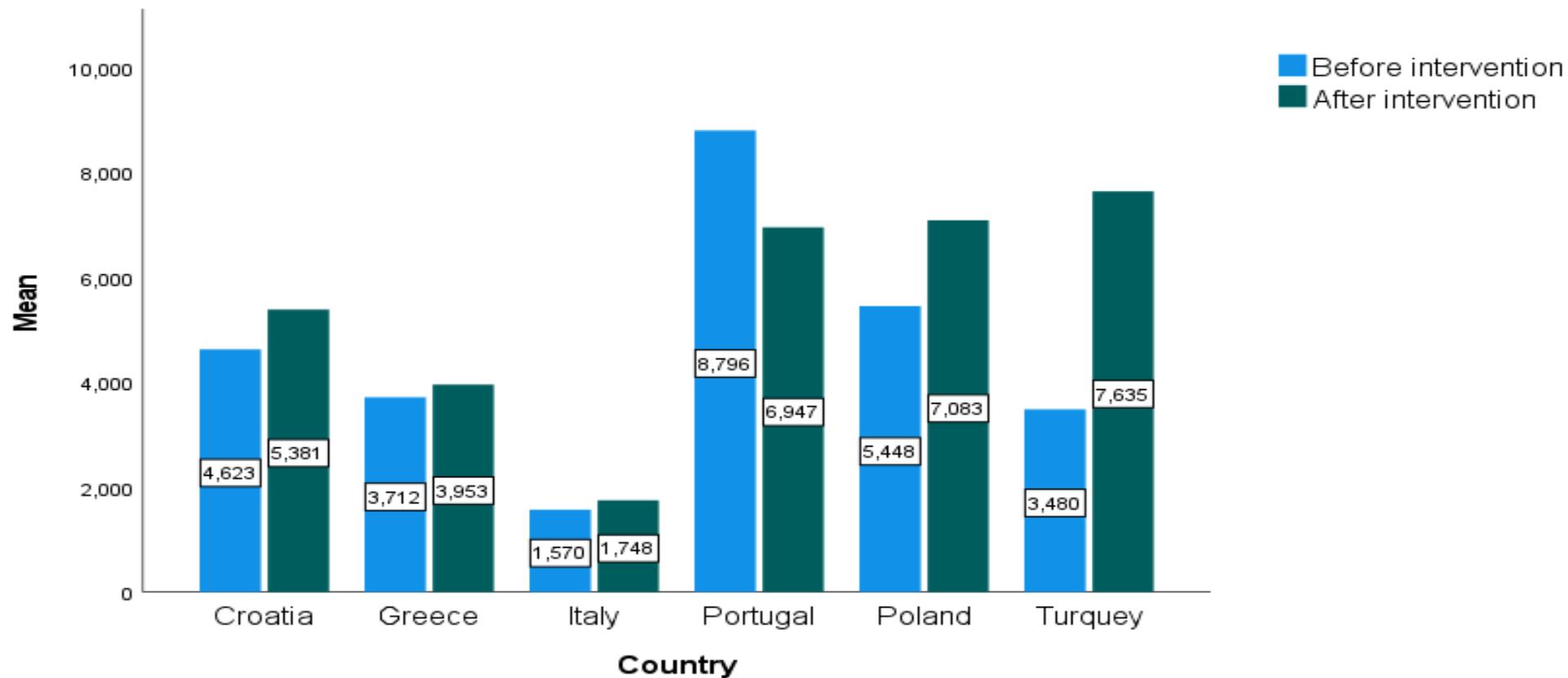
Comparison of total physical activity and sitting time after intervention by country





Total of physical activity time before and after the intervention in 6 partner countries

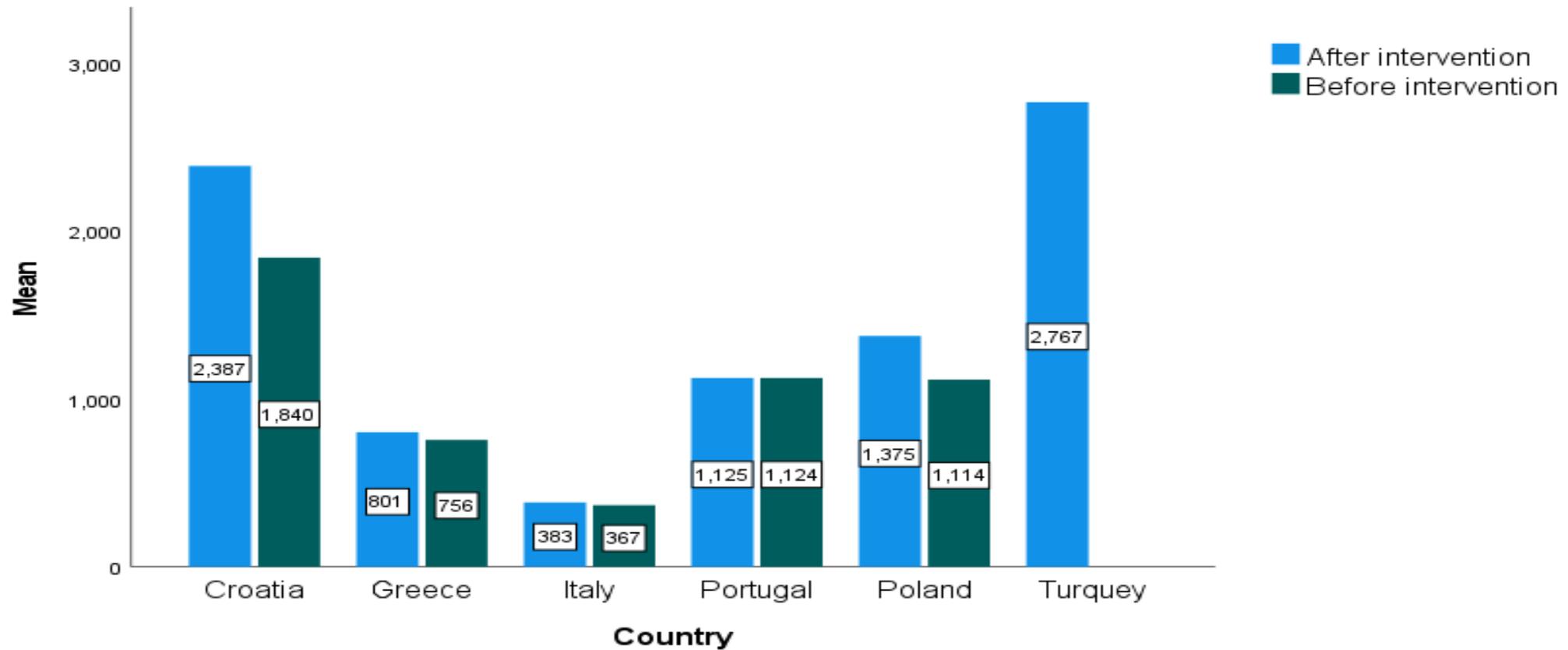
Total physical activity time (min) before and after the intervention





Total of walking in leisure time before and after the intervention in 6 partner countries

Total walking (min/week) in leisure time before and after the intervention





The activity in percentage

76,9 %



aktywność

LEKKA

- spanie lub leżenie
- siedzenie
- prasowanie
- sprzątanie i wycieranie kurzu

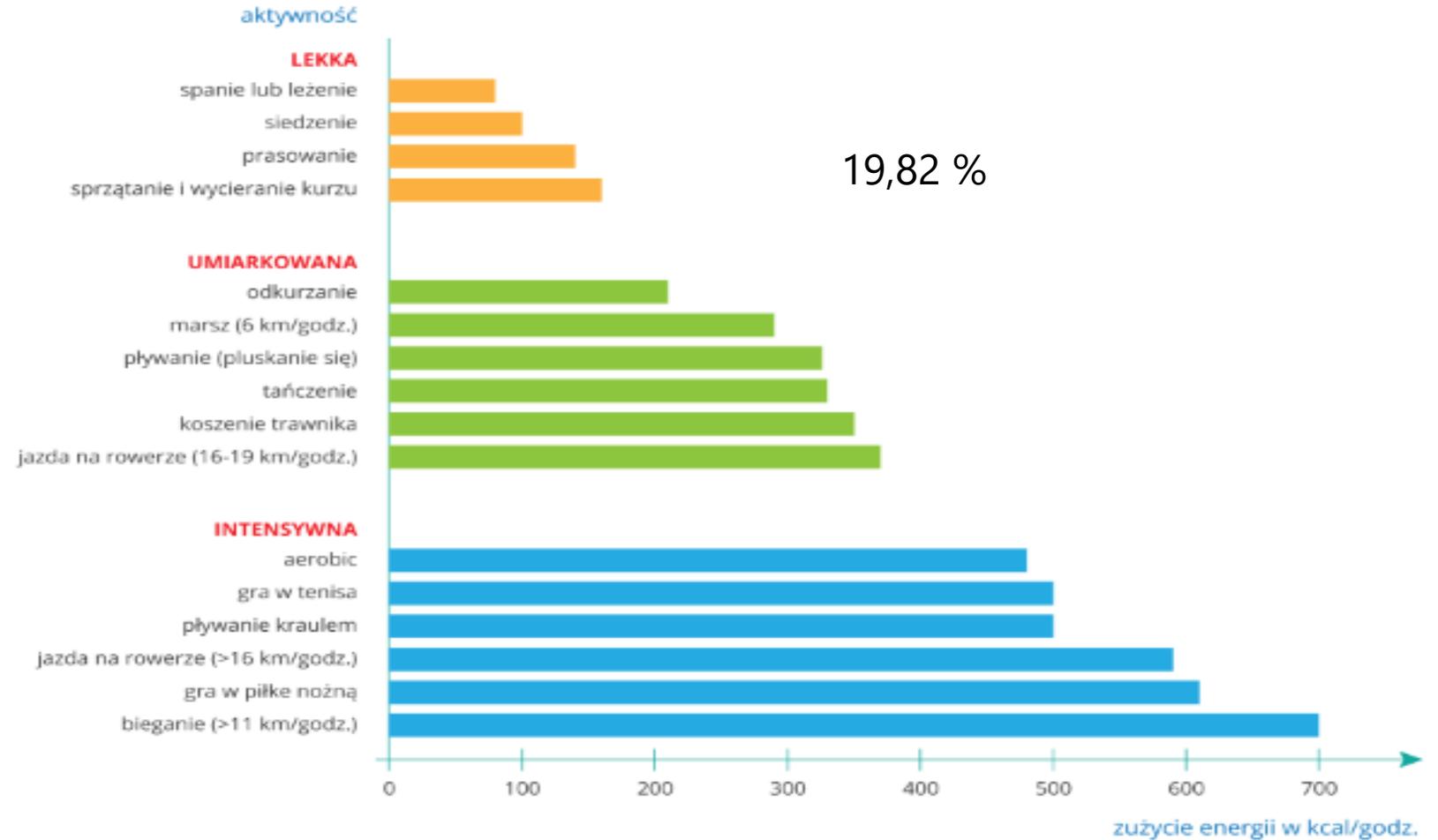
UMIARKOWANA

- odkurzanie
- marsz (6 km/godz.)
- pływanie (pluskanie się)
- tańczenie
- koszenie trawnika
- jazda na rowerze (16-19 km/godz.)

INTENSYWNA

- aerobic
- gra w tenisa
- pływanie kraulem
- jazda na rowerze (>16 km/godz.)
- gra w piłkę nożną
- bieganie (>11 km/godz.)

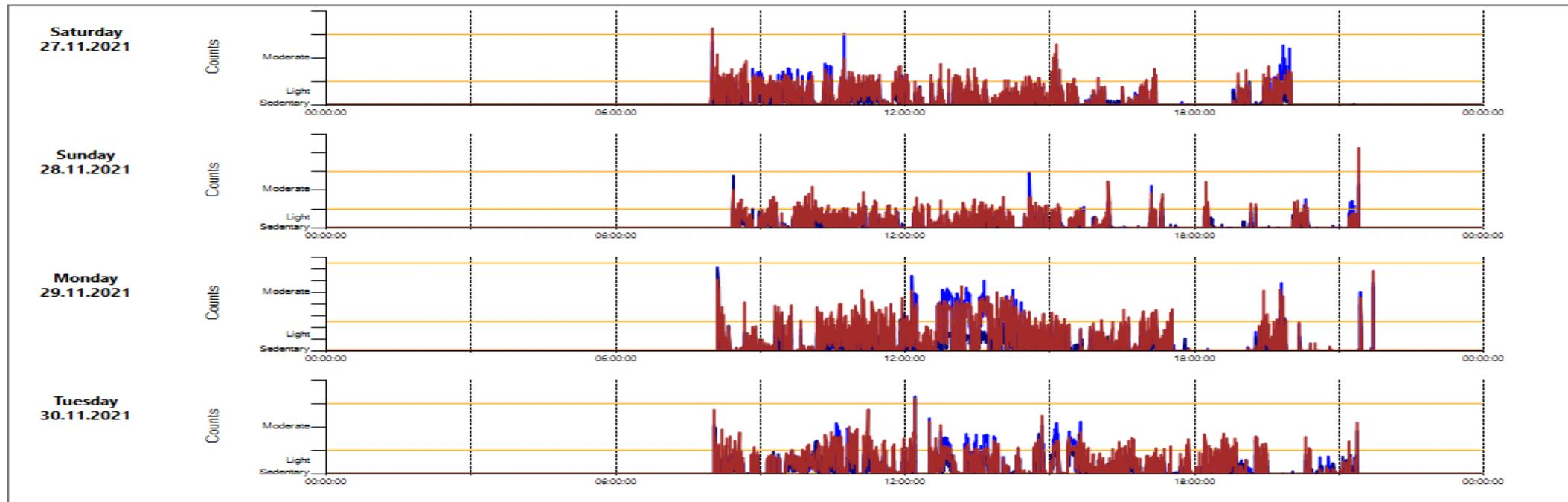
19,82 %





The activity in percentage and graphs

% in Sedentary	% in Light	% in Moderate	% in Vigorous	Total MVPA	% in MVPA
51,05%	43,12%	5,80%	0,04%		36,255,84%
68,59%	30,73%	0,68%	0,00%		5,250,68%
60,30%	32,18%	7,52%	0,00%		53,257,52%
60,34%	34,20%	5,46%	0,00%		43,255,46%



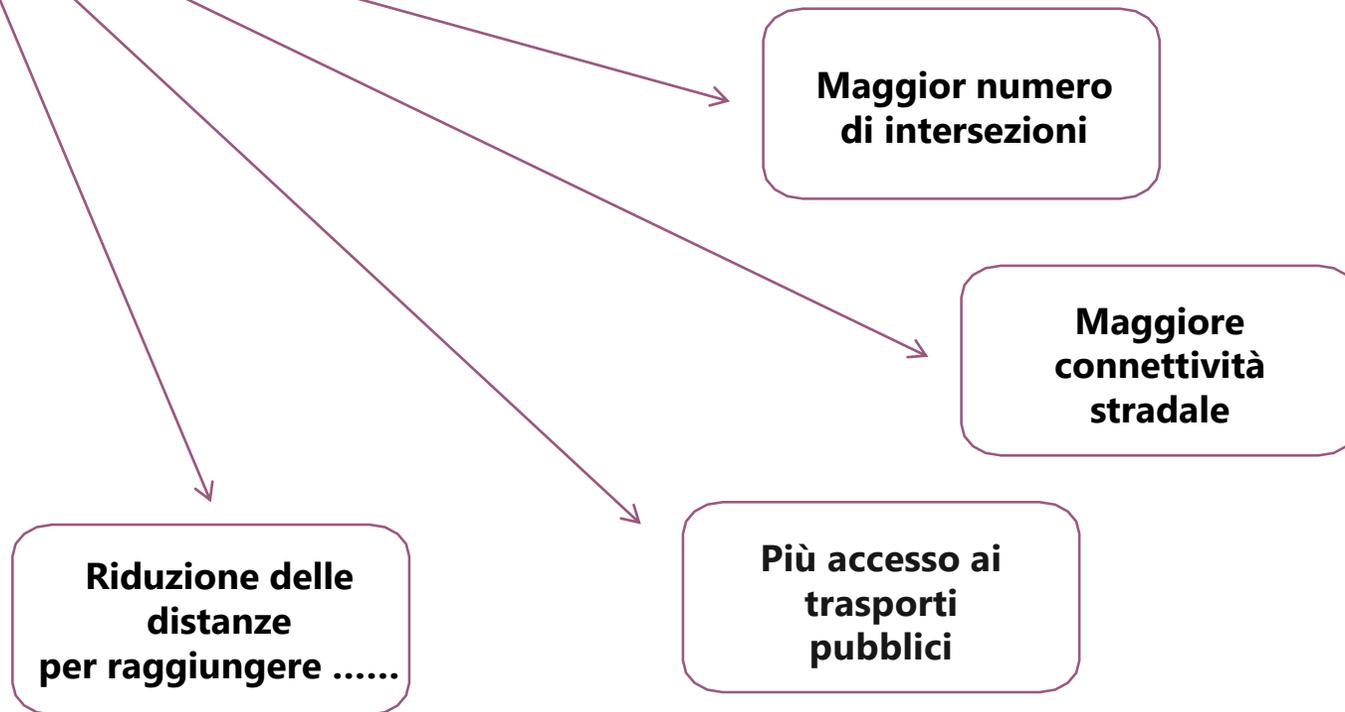


Benefici della mobilità attiva

- ➔ **Meno traffico e inquinamento atmosferico**
- ➔ **Fitness cardiovascolare e riduzione dell'obesità**
- ➔ **Prestazioni cognitive e consapevolezza dello spazio**
- ➔ **Indipendenza, emozioni positive e inclusione sociale**
- ➔ **Abitudini che si protraggono**



Ostacoli alla mobilità attiva



Nell'ambito del nostro progetto è stato dimostrato che diverse caratteristiche dell'ambiente costruito sono collegate a una salute fisica positiva.





- **500 milioni di casi di malattie croniche causate dalla mancanza di esercizio fisico.**
 - **I Paesi potrebbero aver finanziato politiche a sostegno dell'attività fisica, ma solo il 40% stanno dando risultati e il 28% non sono finanziate.**

- **Nel decennio 2020-2030 quasi 500 milioni di persone svilupperanno malattie cardiache, obesità, diabete o altre malattie non trasmissibili a causa della mancanza di attività fisica, pesando sui sistemi sanitari di tutto il mondo per ulteriori 27 miliardi di dollari annualmente se i governi non adotteranno le misure appropriate per incoraggiare l'attività fisica della popolazione.**



- **Questo evidenzia il rapporto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sull'attività fisica, che include i dati di 194 Paesi sui programmi governativi e le raccomandazioni per aumentare l'attività fisica della popolazione a qualsiasi età, ma anche a seconda della capacità di esercizio della popolazione.**
- **L'obiettivo è accelerare l'implementazione di politiche che aumentino i livelli di esercizio fisico della popolazione allo scopo di prevenire le malattie e ridurre l'onere sui sistemi sanitari già gravati dalle malattie non trasmissibili.**



Secondo il rapporto dell'OMS:

- ✓ Meno del 50% dei Paesi possiede una politica nazionale sull'attività fisica, ma meno del 40% di queste politiche sono operative.
- ✓ Solo il 30% dei Paesi ha sviluppato linee guida nazionali sull'attività fisica per tutte le fasce d'età.
- ✓ Quasi tutti i Paesi registrano un sistema di monitoraggio dell'attività fisica negli adulti, ma il 75% dei Paesi monitora l'attività fisica degli adolescenti e meno del 30% possiede un programma di attività fisica per i bambini sotto i 5 anni.
- ✓ Poco più del 40% dei Paesi dispone di norme per la progettazione stradale per rendere più sicuri gli spostamenti a piedi e in bicicletta.

Il Piano d'azione globale sull'attività fisica per gli anni 2018-2030 dell'OMS, volto a migliorare l'attività fisica nei Paesi, aveva definito 20 raccomandazioni politiche per creare strade più sicure volte a migliorare i trasporti, **fornire più programmi e opportunità per l'attività fisica in contesti chiave come le scuole**, l'assistenza sanitaria di base e i luoghi di lavoro.



Un adulto americano su quattro trascorre più di otto ore al giorno seduto

Chi sta seduto per più di 7 ore al giorno ha maggiori probabilità di sviluppare depressione, demenza e Alzheimer

Uno stile di vita sedentario aumenta il tasso di mortalità del 71%

La sedentarietà aumenta il rischio di sviluppare alcuni tipi di tumore fino al 66%

Le donne sono più inclini a essere fisicamente inattive rispetto agli uomini

Chi sta seduto per 30 minuti o meno corre un rischio di morte inferiore del 55% rispetto a chi sta seduto più a lungo



Il rischio di malattie cardiovascolari aumenta del 147% per le persone con alti livelli di sedentarietà.

Gli Stati Uniti sono al 143° posto su 168 Paesi per quanto riguarda la forma fisica

4. Il 6% dei decessi a livello globale è associato all'inattività fisica

Dal 1950, i lavori sedentari sono aumentati dell'83%.

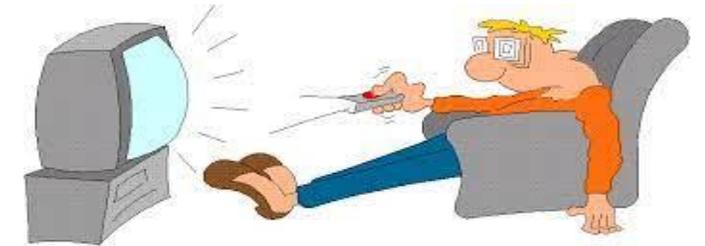
Lo stare seduti a lungo è associato a un aumento del 112% del rischio di diabete



Un adulto americano su quattro trascorre più di otto ore al giorno seduto

Secondo i Centri per la prevenzione e il controllo delle malattie (CDC), 1 americano su 4 sta seduto per più di **8 ore al giorno**. Una sintesi dei risultati:

- ✓ Il 25% degli americani trascorre più di 8 ore al giorno seduto.
- ✓ Il 44% riferisce di non svolgere alcuna attività fisica da moderata a vigorosa alla settimana.
- ✓ L'11% trascorre 8 o più ore al giorno seduto e fa poca attività fisica nel tempo libero.
- ✓ Solo il 4% trascorre meno di 4 ore al giorno seduto pur facendo attività fisica.





I livelli di attività fisica sono calati nel Regno Unito

In Inghilterra, i livelli di attività fisica sono calati: meno del 40% degli uomini e del 28% delle donne (NHS Information Centre 2008) non soddisfano le linee guida del governo britannico che prevedono 30 minuti o più di attività moderata o vigorosa per almeno 5 giorni alla settimana.

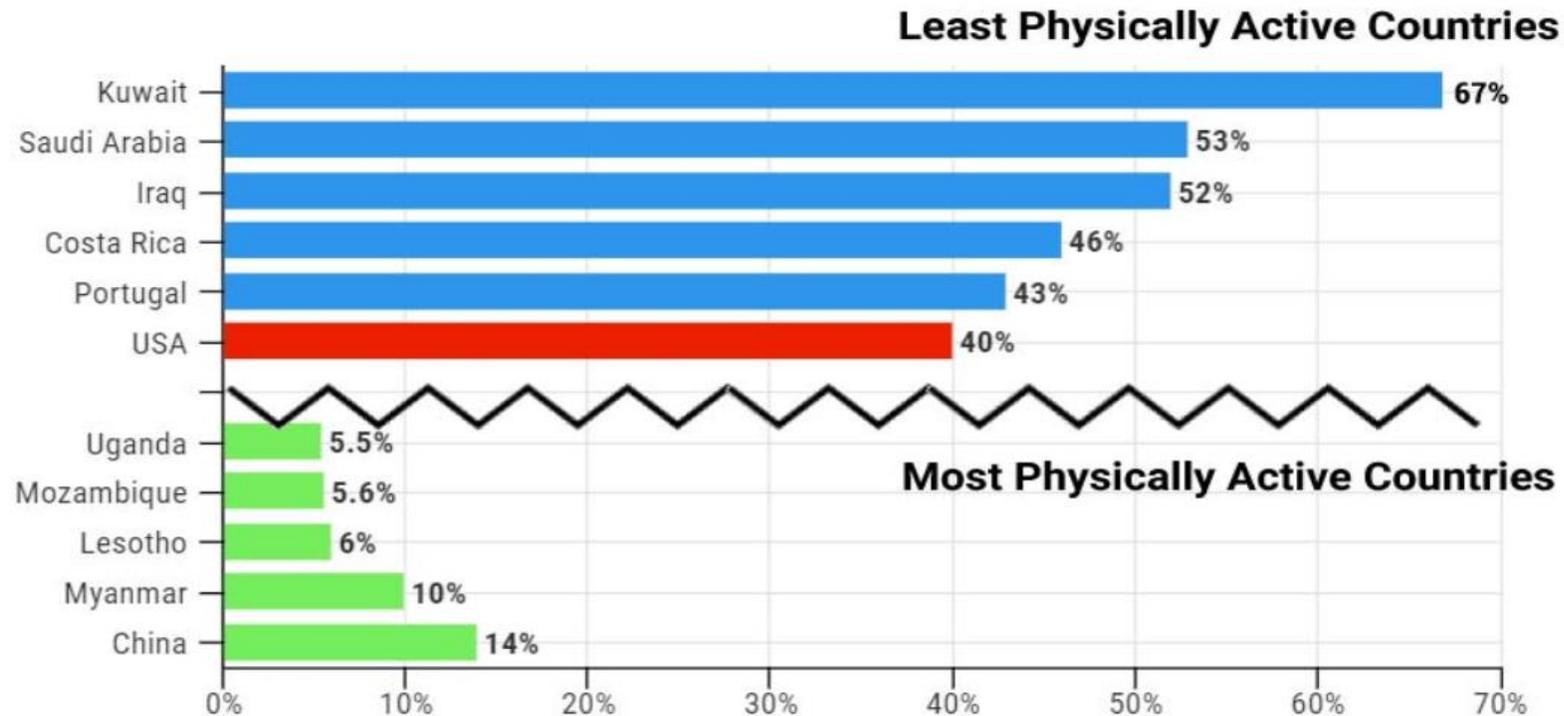
- ✓ Percentuale di bambini di età compresa tra i 5 e i 10 anni che andavano a scuola a piedi nel periodo 1985-1986 (67%) e dati raccolti nel 2006 (52%).
- ✓ La percentuale di bambini della scuola primaria che va a scuola in auto è aumentata dal 22 al 41% nel periodo equivalente.
- ✓ Nel Regno Unito, la distanza percorsa a piedi all'anno da ogni individuo è scesa da 410 km/l'anno nel 1975-76 a 323 km/l'anno nel 2006.



Uno stile di vita sedentario aumenta il tasso di mortalità del 71%

- ✓ Uno studio condotto su 184.190 partecipanti ha evidenziato che le persone che trascorrono più di 6 ore al giorno sedute con bassi livelli di attività fisica registrano un aumento del 71% del tasso di mortalità.
- ✓ Ancora più allarmante è il fatto che un altro studio globale ha dimostrato che, anche con 4-7 ore di esercizio fisico da moderato a vigoroso alla settimana, stare seduti per 5-6 ore al giorno a guardare la TV aumenta il tasso di mortalità del 50%.
- ✓ Ne consegue che l'attività fisica non compensa completamente gli effetti negativi di uno stile di vita sedentario incentrato sullo stare seduti.





* Percentage of Population Not Meeting Minimum Recommended Physical Activity Guidelines

Source: UN Lancet Global Health

Compiled by ErgonomicTrends.com



Le donne sono più inclini a essere fisicamente inattive rispetto agli uomini

- ✓ Secondo un ampio rapporto delle Nazioni Unite, le donne hanno maggiori probabilità di non svolgere un'attività fisica sufficiente rispetto agli uomini.
- ✓ In 159 dei 168 Paesi presi in esame, la prevalenza di attività fisica insufficiente era pari o superiore al 10% nelle donne rispetto agli uomini. In 9 Paesi la differenza è del 20% o superiore.



Quali sono i rischi dello stare seduti troppo a lungo e del condurre uno stile di vita sedentario?

Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), l'inattività fisica è il quarto più importante fattore di rischio di mortalità a livello globale. È responsabile del:

- ✓ 6% dei decessi a livello mondiale
- ✓ 22% delle malattie cardiache
- ✓ 22% del tumore del colon
- ✓ 12% del diabete e dell'ipertensione



Chi sta seduto per 30 minuti o meno corre un rischio di morte inferiore del 55% rispetto a chi sta seduto più a lungo

- ✓ La durata del tempo trascorso seduti può influenzare notevolmente il rischio di morte prematura.
- ✓ Le persone che stavano sedute per periodi di 30 minuti registravano un rischio di morte inferiore del 55% rispetto a quelle che stavano sedute per periodi più lunghi.
- ✓ Chi sta spesso seduto per più di 90 minuti alla volta ha un rischio di morte quasi due volte più grande.



Uno stile di vita sedentario può causare una morte prematura.

- ✓ Uno dei disturbi maggiormente associati alla mancanza di attività fisica è la malattia cardiaca.
- ✓ Un elevato livello di sedentarietà aumenta il rischio di malattie cardiovascolari fino al 147%.
- ✓ Le persone che stanno sedute più di 10 ore al giorno registrano livelli di troponina più alti.
- ✓ Anche l'obesità è causa di un elevato rischio di malattie cardiovascolari. Più le persone sono inattive, più è difficile gestire il loro peso (Patel et al., 2010).



Uno stile di vita sedentario è stato associato a:

- ✓ lesione cardiaca subclinica
- ✓ rischio di alcuni tipi di tumore fino al 66%
- ✓ aumento del 112% del rischio di diabete
- ✓ Inoltre, chi sta seduto per più di 7 ore al giorno ha maggiori probabilità di sviluppare depressione, demenza e Alzheimer





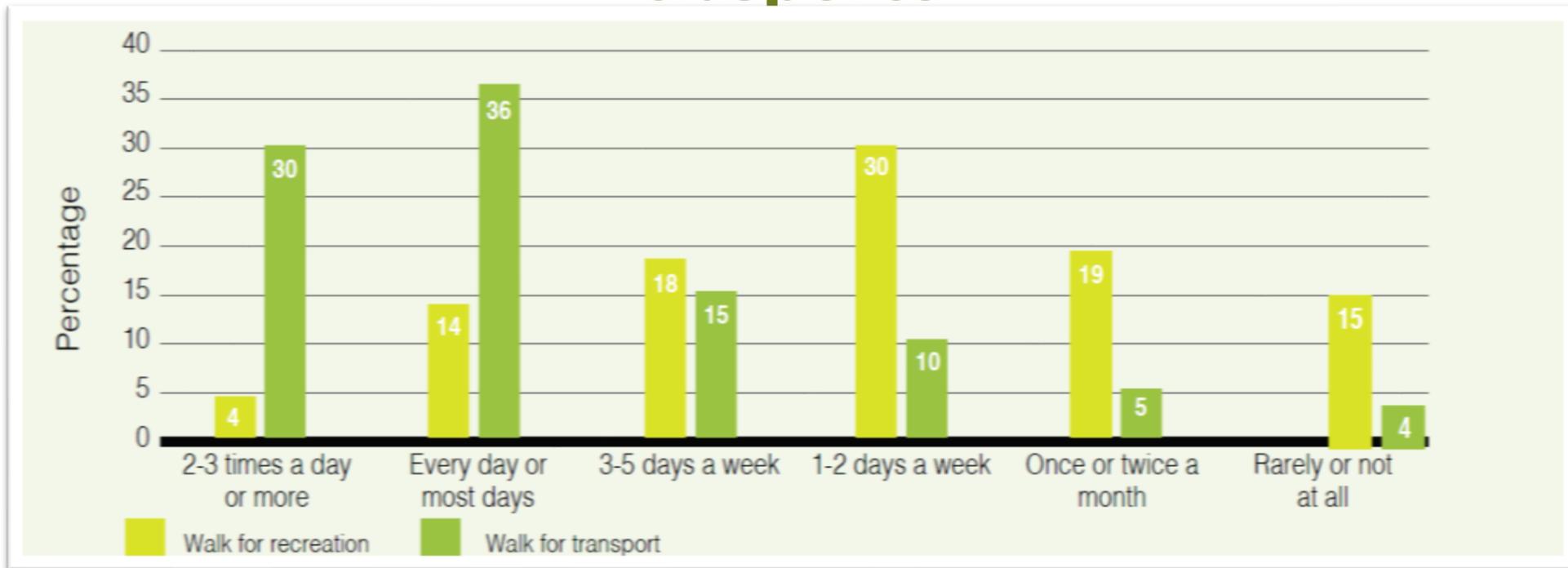
Dal 1950, i lavori sedentari sono aumentati dell'83%.

- ✓ Oggi, grazie alla tecnologia, i **lavori attivi** sono svolti da robot o facilitati dall'automazione. Questo ha contribuito notevolmente allo stile di vita sedentario e all'inattività fisica della maggior parte delle persone oggi.
- ✓ L'**Associazione di cardiologia americana** ha riferito che solo il **20%** della forza lavoro attuale svolge lavori fisicamente attivi.
- ✓ Dal 1950, i lavori sedentari hanno riscontrato un aumento dell'83%.





Frequenza degli spostamenti a piedi per svago e trasporto



Frequenza degli spostamenti a piedi per svago e trasporto



Soluzione a uno stile di vita sedentario: camminare cinque minuti ogni mezz'ora

Camminare costantemente durante la giornata e al lavoro, soprattutto quando si è sedentari, consente di *ottenere un miglioramento significativo degli indicatori cardiometabolici*

Trascorrere un'infinità di ore su una sedia, caratteristica tipica dello stile di vita moderno, mette a repentaglio la nostra salute, anche se facciamo esercizio fisico regolarmente.

Per questo motivo i medici consigliano a tutti gli adulti di ***stare meno seduti e di muoversi di più***



Ma quante volte dobbiamo alzarci dalla sedia per neutralizzare l'impatto di una giornata seduti? E per quanto tempo?

Sono pochi gli studi che hanno dato una risposta definitiva a questo quesito.

Un nuovo studio condotto da fisiologi della Columbia University fornisce una risposta: ***bastano cinque minuti di camminata ogni mezz'ora durante i periodi in cui si sta seduti a lungo per compensare alcuni degli effetti più dannosi.***

Lo studio, condotto da Keith Diaz, professore associato di medicina comportamentale all'Università della Columbia, è stato pubblicato online nella rivista *Medicine & Science in Sports & Exercise* del College americano di medicina sportiva.



“Piccoli” esercizi

A differenza di altri studi che hanno preso in considerazione uno o due tipi di attività, lo studio di Diaz ha esaminato cinque diversi regimi di “piccoli” esercizi: camminare per un minuto dopo 30 minuti trascorsi da seduti, un minuto dopo 60 minuti; cinque minuti ogni 30 minuti trascorsi da seduti e cinque minuti ogni ora oppure non camminare affatto.

“Se non avessimo confrontato più opzioni e variato la frequenza e la durata dell’esercizio, saremmo stati in grado di fornire alle persone solo le nostre migliori ipotesi sulla routine ottimale”, spiega Diaz.

Lo studio ha coinvolto 11 adulti, che sono rimasti seduti su delle sedie ergonomiche per otto ore e si sono alzati solo per un piccolo esercizio fisico specifico indicato, come una camminata su un tapis roulant o una pausa in bagno.



Pressione e zucchero

I ricercatori hanno monitorato ogni partecipante per assicurarsi che ciascuno non eccedesse o lesinasse momenti di esercizio e hanno misurato periodicamente la pressione sanguigna e la glicemia dei partecipanti, in quanto queste misure sono indicatori chiave della **salute cardiovascolare**.

Durante le sessioni ai partecipanti è stato consentito di lavorare al pc, leggere e usare i telefoni e sono stati forniti loro dei pasti.

L'opzione ottimale, secondo i ricercatori, è stata cinque minuti di camminata ogni 30 minuti. Questa frequenza di movimento è stata l'unica a ridurre significativamente sia il livello di zuccheri nel sangue che la pressione sanguigna.

Inoltre, questo programma di camminata ha avuto un effetto drastico sul modo in cui i partecipanti hanno risposto ai pasti abbondanti, **riducendo i picchi di zuccheri nel sangue del 58% in più rispetto a chi conduce una vita completamente sedentaria tutto il giorno**.



E un minuto “funziona”

Benefici moderati sono stati apportati anche da **una pausa di un minuto di camminata ogni 30 minuti per i livelli di zucchero nel sangue durante la giornata**; nessun beneficio, invece, nelle pause di uno o cinque minuti prese ogni 60 minuti.

Nel complesso, tutte le opzioni di camminata hanno ridotto significativamente la pressione sanguigna da 4 a 5 mmHg rispetto allo stare seduti tutto il giorno

“Si tratta di un calo significativo, comparabile ai risultati che ci aspetteremmo con l’esercizio quotidiano per sei mesi di fila.” Ha osservato Diaz.

I ricercatori hanno inoltre misurato periodicamente gli effetti su umore, affaticamento e prestazioni cognitive dei partecipanti durante il test. Tutti gli schemi di camminata, tranne quello di un minuto ogni ora, hanno portato a una significativa riduzione della fatica e a un miglioramento considerevole dell’umore. Nessuno dei regimi di camminata ha influito sulle funzioni cognitive.



Elimina la fatica

"Gli effetti su umore e sensazione di affaticamento sono importanti. Le persone tendono a ripetere comportamenti che le fanno sentire bene e che sono piacevoli." Ha sottolineato Diaz.

I ricercatori della Columbia proseguono la ricerca con 25 diverse "dosi" di camminata sui risultati della salute e testando una più ampia varietà di partecipanti. I partecipanti allo studio attuale avevano tra i 40 e i 60 anni e la maggior parte non riscontrava diabete o pressione alta.

Concludendo, il professore ha sottolineato che *"Quello che sappiamo ora è che per una salute ottimale, è necessario muoversi regolarmente al lavoro, oltre a una routine quotidiana di esercizi. Sebbene ciò possa sembrare poco pratico, i nostri risultati mostrano che anche piccole "dosi" di camminate distribuite nella giornata lavorativa possono ridurre significativamente il rischio di malattie cardiache e altre malattie croniche."*



Molti di noi usano smartwatch con contapassi, ma sappiamo esattamente quanti passi dobbiamo fare per giovare al fisico e soprattutto alla nostra **salute**? Forse abbiamo letto che il “numero perfetto” è 10.000 passi al giorno, ma non è così facile, soprattutto se abbiamo un programma quotidiano fitto di impegni. Tuttavia, una nuova ricerca, pubblicata sulla rivista “JAMA Network in Nutrition, Obesity, and Exercise”, suggerisce un obiettivo più realistico: si è concluso che camminare 7.000 passi al giorno aiuta a ridurre il rischio di morte prematura e favorisce una vita più lunga e più sana.



Gli scienziati dell'Università del Massachusetts hanno condotto uno studio a lungo termine su 2.110 persone, uomini e donne con un'età media di **circa 45 anni**, dal 2005 al 2018. Alla fine dello studio, il 3% dei partecipanti era deceduto. Gli esperti hanno osservato che coloro che facevano **circa 7.000 passi al giorno** registravano **un rischio di morte prematura inferiore del 50-70% rispetto a coloro che non camminavano molto**. Il ritmo dei passi non sembrava essere particolarmente associato allo stato di salute dei partecipanti, solo il loro numero.

Tuttavia, non si è osservato che le persone che facevano più di 10.000 passi al giorno godessero di benefici aggiunti in termini di longevità. Quindi più camminiamo ogni giorno, meglio è, ma non è necessario "esagerare", almeno se siamo nella cosiddetta mezza età.



FIT-OLD

I BENEFICI DELLA CAMMINATA



Muoversi per soli 2 minuti ogni ora può ridurre il rischio di morte prematura del 33%.

- Per compensare gli effetti negativi di una permanenza prolungata in posizione seduta bastano 2 minuti ogni ora
- Due soli minuti di attività fisica per ogni ora seduti possono ridurre il rischio di morte prematura del 33% (facendo stretching o camminando).



45 minuti di esercizio fisico moderato, come una camminata a ritmo sostenuto, al giorno possono regalarci anni di vita in più e migliori

- * Un nuovo studio, recentemente pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica internazionale Circulation, ha valutato l'associazione tra tempo e intensità dell'attività fisica a lungo termine nel tempo libero e mortalità per tutte le cause.
- * Sono stati analizzati i dati di 116.221 persone ed è stata valutata la correlazione tra tempo e intensità dell'attività fisica.
- * Questo studio è molto importante, perché nasce da una prospettiva trentennale di monitoraggio di decine di migliaia di persone e dimostra in termini semplici che anche 45 minuti di esercizio fisico moderato, come una camminata a ritmo sostenuto, al giorno possono regalarci più anni di vita e migliori.



- ✘ Le persone che svolgevano attività fisica intensa nel tempo libero per 75-149 minuti/settimana rispetto a quelle che non la svolgevano registravano una mortalità per tutte le cause inferiore del 19%, una mortalità per malattie cardiovascolari inferiore del 21% e una mortalità per malattie non cardiovascolari (come il tumore) inferiore del 15%.
- ✘ Le persone che svolgevano attività fisica di moderata intensità nel tempo libero per 150-299 minuti/settimana presentavano una mortalità altrettanto ridotta, vale a dire dal 19% al 25% in meno di rischio di morte per qualsiasi causa, malattia cardiovascolare e non cardiovascolare.



- ✘ I partecipanti che hanno riferito un'intensità di esercizio da 2 a 4 volte superiore (150-299 minuti/settimana) o un'intensità di esercizio moderata (300-599 minuti/settimana) hanno registrato una mortalità inferiore dal 2% al 4% e dal 3% al 13%, rispettivamente.
- ✘ Livelli più elevati non hanno chiaramente mostrato un'ulteriore riduzione della mortalità o dei danni per qualsiasi causa, malattie cardiovascolari e non cardiovascolari (come il tumore).
- ✘ I ricercatori hanno concluso che la massima associazione con la riduzione della mortalità si ottiene svolgendo da 150 a 300 minuti/settimana di esercizio fisico di intensità intensa o da 300 a 600 minuti/settimana di esercizio fisico di intensità moderata nel tempo libero o una combinazione equivalente di entrambi.



Camminare o correre?



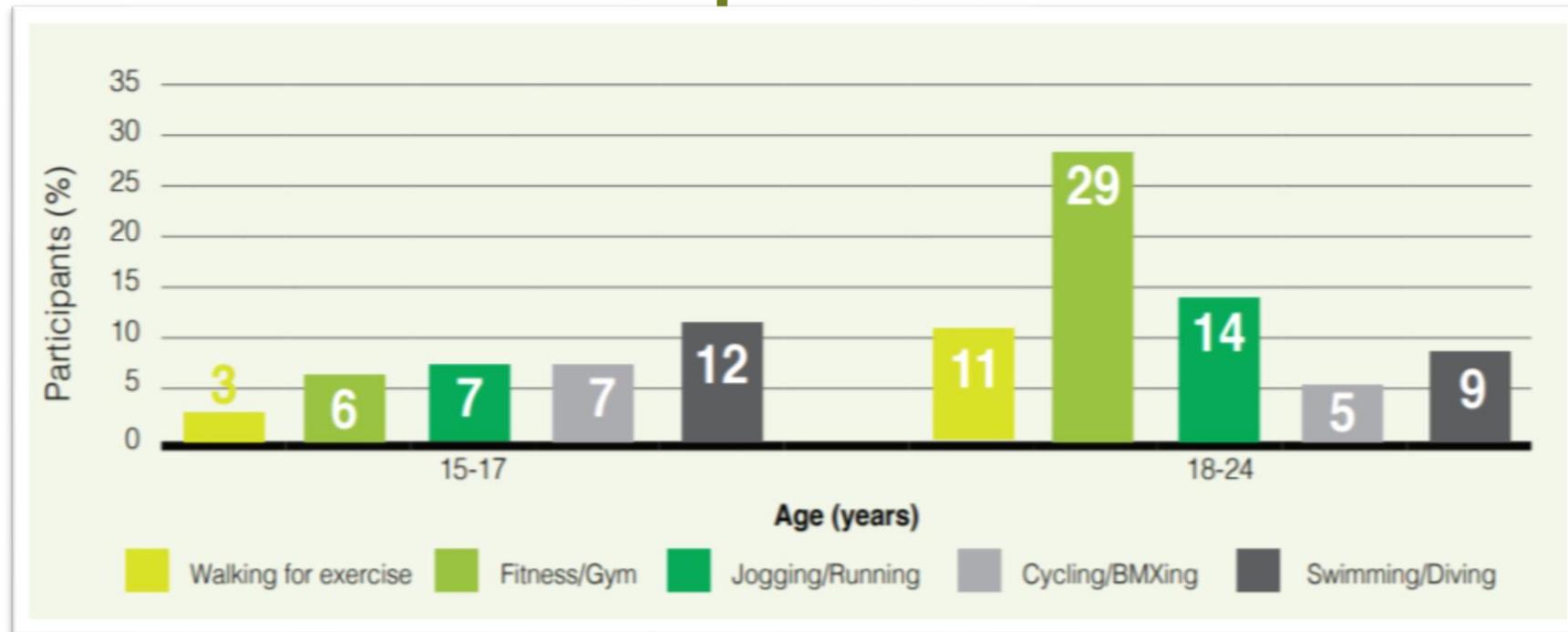
Camminare o correre?



- ✓ Non importa, basta che l'attività sia aerobica, vale a dire che aumenti la frequenza cardiaca e faccia muovere e sudare le persone per un periodo prolungato.



Camminare come forma di attività fisica nel tempo libero



Participation¹ in the top five forms of sport and physical recreation, Victoria

(Source: Australian Bureau of Statistics, 2012)



Camminare e salute





**Correre è un esercizio
aerobico.**

**È veramente un portento
per la forma fisica e la
salute. Tuttavia, non è
l'unico modo di fare
esercizio fisico per la salute.**

**Infatti, l'esercizio fisico
moderato è ottimo per la
salute, e camminare è un
esercizio moderato.**





**Perché camminare?
Perché no!**



Perché camminare? Perché no?

- Le **Linee guida americane sull'attività fisica** raccomandano agli adulti di svolgere almeno 150 minuti di attività fisica aerobica di intensità moderata o 75 minuti di attività fisica di intensità vigorosa, o una combinazione equivalente, ogni settimana. Le linee guida raccomandano inoltre ai bambini e agli adolescenti di svolgere almeno 60 minuti al giorno di attività fisica. Seguire queste linee guida può contribuire alla salute generale e ridurre il rischio di malattie croniche come le cardiopatie, il tumore o il diabete.
- Camminare è un ottimo modo per svolgere l'attività fisica necessaria per ottenere benefici per la salute. E non richiede particolari abilità. Inoltre, non sono necessari abbonamenti in palestra o attrezzature costose.



Camminare è un'attività fisica moderata

- ❖ La camminata eseguita a intensità moderata ha iniziato a essere considerata una forma di attività fisica negli anni '90.
- ❖ I benefici sostanziali per la salute possono derivare da un'attività fisica di intensità moderata (3-6 MET) di almeno 30 minuti al giorno (Centri per il controllo delle malattie (CDC) e College americano di medicina sportiva (ACSM), 1995).
- ❖ La raccomandazione di CDC/ACSM indicava anche che era possibile accumulare **30 o più** minuti di attività da più allenamenti, purché ogni allenamento fosse di almeno 10 minuti.



Solo 500 passi in più al giorno salvano i cuori dei settantenni

Secondo un nuovo studio, una camminata aggiuntiva di meno di mezzo chilometro al giorno sembrerebbe ridurre il rischio di malattie cardiache, ictus e insufficienza cardiaca nelle persone di 70 anni e oltre.

Il rischio di malattie cardiache, ictus o insufficienza cardiaca può essere ridotto fino al 14%, semplicemente facendo 500 passi in più ogni giorno, meno di mezzo chilometro. È quanto risulta da uno studio presentato alla conferenza "Epidemiology, Prevention, Lifestyle & Cardiometabolic Health Scientific Sessions 2023" dell'Associazione americana di cardiologia a Boston.



Obiettivo irraggiungibile di 10.000 passi per molti anziani

"I passi sono un modo semplice per misurare l'attività e più passi quotidiani sono associati a un minor rischio di malattie cardiovascolari negli anziani", ha affermato Erin Dooley, assistente universitario di Epidemiologia presso la Scuola di salute pubblica di Birmingham dell'Università dell'Alabama e autrice principale del nuovo studio e ha aggiunto: "Tuttavia, la maggior parte degli studi condotti finora si è concentrata su giovani adulti e persone di mezza età, fissando un obiettivo di 10.000 o più passi al giorno, obiettivo che probabilmente non può essere raggiunto dalle persone anziane".



Il “profilo” dello studio

I partecipanti a quest'ultima analisi facevano parte di un gruppo più ampio di 15.792 adulti coinvolti nello studio ARIC (Rischio di aterosclerosi nelle comunità), attualmente in corso. Il nuovo studio ha valutato i dati sanitari raccolti nell'ambito dell'ARIC nel 2016-2017 per stabilire la possibile associazione tra numero di passi giornalieri e prevenzione delle malattie cardiovascolari.

In particolare, i ricercatori hanno analizzato i dati di 452 persone che indossavano un accelerometro (un dispositivo simile al pedometro) sul fianco, che misurava i passi fatti quotidianamente. L'età media dei partecipanti era di 78 anni, il 59% dei quali erano donne.



3.500 il numero medio di passi

I volontari hanno indossato il dispositivo per tre o più giorni, per dieci o più ore al giorno, e il numero medio di passi effettuati è stato di circa 3.500 al giorno.

Durante il periodo di follow-up di 3,5 anni, il 7,5% dei partecipanti ha riscontrato un problema cardiovascolare, come cardiopatia coronarica, ictus o insufficienza cardiaca.



Riduzione significativa del rischio di evento cardiovascolare

Secondo l'analisi, rispetto a coloro che facevano meno di 2.000 passi al giorno, i volontari che realizzavano **circa 4.500 passi avevano un rischio inferiore del 77% di sviluppare un evento cardiovascolare**. Quasi il 12% degli anziani che faceva meno di 2.000 passi al giorno ha sofferto di un evento cardiovascolare, rispetto al 3,5% dei coetanei che faceva circa 4.500 passi al giorno. Allo stesso tempo, lo studio ha dimostrato che ogni 500 passi in più fatti al giorno erano associati a una riduzione del 14% del rischio di malattie cardiovascolari.



Molti benefici con meno di mezzo chilometro di camminata in più

"È importante mantenere buoni livelli di attività fisica con l'avanzare dell'età, ma gli obiettivi che ci poniamo per il numero di passi da fare ogni giorno devono essere raggiungibili. Siamo rimasti sorpresi di scoprire che quasi ogni mezzo chilometro di camminata in più, o 500 passi, aveva benefici così grandi per la salute del cuore", ha osservato il dottor Dooley, aggiungendo: "Pur non volendo sottovalutare l'importanza di un'attività fisica a più alta intensità, anche incoraggiare gli anziani ad aumentare leggermente il loro numero di passi giornalieri può avere benefici cardiovascolari significativi. Se avete più di 70 anni, iniziate cercando di fare 500 passi in più al giorno."



Tipi di camminata



Tipi di camminata

- Camminata su tapis roulant
- Mall walking (passeggiata sportiva nei centri commerciali)
- Camminate nella natura
- Escursionismo (Hiking)
- Nordic walking
- Power walking (camminata intensa con coinvolgimento di tutta la muscolatura)
- Camminata nel parco
- Marcia
- City walking (spostamenti tra le strade della città)





Tipi di camminata

- Camminata a passo sostenuto a 3 o 4 miglia orarie per la maggior parte degli adulti.
- Frequenza minima ("la maggior parte dei giorni della settimana", almeno una volta al giorno per 5 giorni alla settimana).
- Durata minima giornaliera (30 minuti).
- Durata minima per ogni sessione di attività (10 minuti).
- Intensità minima (intensità moderata) (*Lee and Buchner 2008*).





Perché camminare:

- ✓ Camminare è una delle forme di attività fisica meno costose e più ampiamente accessibili.
- ✓ È raramente associata a lesioni fisiche e può essere facilmente svolta da persone di qualsiasi età, comprese quelle che non hanno mai fatto attività fisica.
- ✓ Gli studi hanno dimostrato che camminare registra livelli di adesione più elevati rispetto ad altre forme di attività fisica.



Il tuo percorso supera il test di camminabilità?

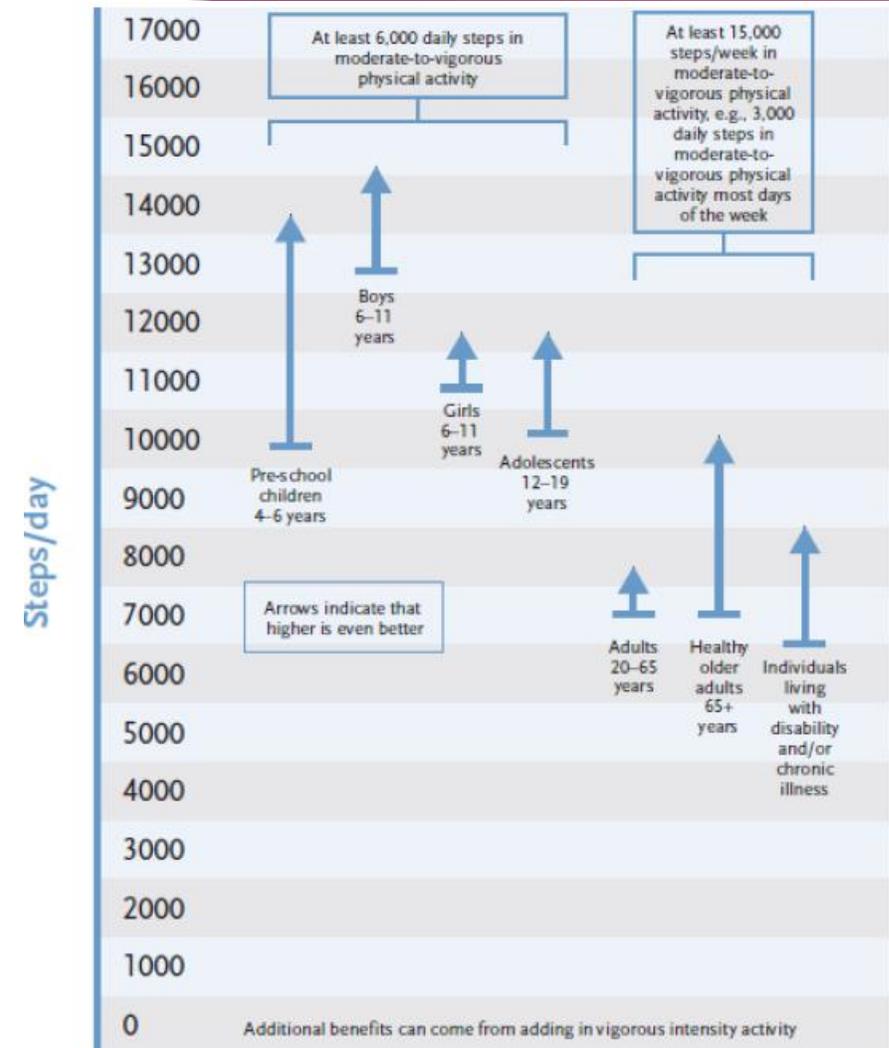
- Hai spazio per camminare?
- È facile attraversare le strade?
- Gli automobilisti si comportano correttamente?
- È facile seguire le regole di sicurezza, come usare le strisce pedonali e camminare sui marciapiedi o sulle corsie in caso di traffico?
- La passeggiata è piacevole e sicura?





Quanti passi al giorno bastano:

- Normalmente gli adulti camminano tra i 4.000 e i 18.000 passi al giorno. Le comunità rurali tradizionali si trovano all'estremità superiore di questa scala, mentre gli adulti sedentari e obesi si trovano all'estremità inferiore.
- Gli adulti più anziani e le popolazioni speciali (compresi gli individui affetti da patologie croniche e disabilità), attualmente registrano una media di 2.000-9.000 passi al giorno e di 1.200-8.800 passi al giorno rispettivamente.
- I bambini di età compresa tra i 6 e i 12 anni hanno una media di 10.000-16.000 passi al giorno, mentre gli adolescenti registrano una media di circa 8.000-9.000 passi al giorno.



<http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/measuring/index.html>



Quanto sei attivo?

I ricercatori hanno inoltre stabilito delle soglie di attività fisica determinate dal pedometro per gli adulti, classificati in base al loro livello di attività:

- < 2.500 passi/giorno (sedentario - **attività di base**)
- 2.500-4.999 passi/giorno (**attività limitata**)
- 5.000-7.499 passi/giorno (**basso livello di attività**)
- 7.500-9.999 passi/giorno (**abbastanza attivo**)
- 10.000-12.499 passi/giorno (**attivo**)
- ≥ 12.500 passi/giorno (**molto attivo**)



Le indicazioni per la camminata dipendono dall'età dell'individuo.



Che cos'è l'attività fisica?

- L'attività fisica è un termine ampio che comprende "qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore". L'attività fisica comprende quindi l'esercizio fisico, lo sport e le attività della vita quotidiana. Le attività della vita quotidiana includono il giardinaggio, salire le scale, portare a spasso il cane, svolgere le faccende domestiche e alcune attività lavorative.
- Per **esercizio fisico** si intende una sottocategoria dell'attività fisica che comporta sessioni pianificate di attività con coinvolgimento di grandi muscoli, generalmente di intensità da moderata a elevata.



- **L'esercizio fisico** viene spesso praticato per obiettivi specifici quali la salute, la forma fisica, la gestione del peso, il "sentirsi meglio", il divertimento e il piacere. Si svolge inoltre in contesti che possono essere di gruppo o individuali, formali o informali, e in luoghi come una struttura per il fitness per lezioni organizzate, un'area per gli esercizi a casa o un quartiere residenziale per la camminata fitness.
- Queste ubicazioni influiscono sull'adozione e sull'adesione iniziale all'esercizio fisico.



Benefici dell'esercizio fisico

1. Riduzione di stress, ansia e depressione
2. Aumento dell'autostima
3. "Sguardo" positivo sull'ambiente sociale (socializzazione)
4. "Occupazione" della mente nei momenti difficili
5. Corpo e mente più sani
6. Utilizzo di un "modello di sport/ruolo" positivo
7. Sollievo, decompressione
8. Creazione di emozioni positive attraverso una sana competizione
9. Opportunità di esprimere il proprio punto di vista, i propri sentimenti e le proprie emozioni.



Cinque minuti al giorno sono sufficienti per ottenere risultati spettacolari

L'esercizio fisico aumenta l'energia, brucia calorie e può prevenire o ridurre al minimo le complicazioni delle malattie croniche.

Per quanto i suoi benefici siano ampiamente riconosciuti e per quanto ci piaccia, in alcuni giorni la nostra agenda è fitta di impegni e non c'è tempo per praticarlo in palestra.

Se appartieni a questa categoria, sappi che bastano 5 minuti di esercizio al giorno. Quindi sottrai un po' di tempo ai tuoi impegni e fai un allenamento veloce a casa o esci a correre: non te ne pentirai.



Cosa ci offre l'esercizio fisico di 5 minuti?

Come per ogni routine di esercizio, il segreto è la costanza. Quindi, invece di sentirsi obbligati a dedicare gran parte della giornata al fitness, gli esperti consigliano di impegnarsi il più possibile, anche se si tratta di un mini-allenamento di cinque minuti.



Riduzione dell'appetito

Piuttosto che fare un allenamento lungo, è altrettanto efficace dividere l'allenamento in diverse sessioni più piccole durante la giornata.

Uno studio scientifico pubblicato sulla rivista Obesity ha osservato un gruppo di persone che svolgeva un'ora di esercizio fisico al giorno (gruppo uno) e un altro gruppo che svolgeva 12 allenamenti di cinque minuti al giorno (gruppo due). Entrambi i gruppi hanno ottenuto risultati molto simili.

Tuttavia, è interessante notare che i partecipanti al gruppo di esercizi a intervalli (gruppo due) avevano una maggiore sensazione di sazietà durante il giorno rispetto a quelli che non facevano esercizio, per la precisione il 32% in più. Quindi, svolgendo quotidianamente sessioni di esercizio di cinque minuti ogni volta che volevano, i partecipanti si sentivano più sazi.



Si vive più a lungo (e meglio)

Secondo uno studio scientifico, pubblicato sul Giornale del College americano di cardiologia, per vivere più a lungo è sufficiente correre da cinque a dieci minuti al giorno. È stato riscontrato che questa comune forma di attività fisica riduce le morti per cause cardiovascolari e di altro tipo dal 29% al 50% nei corridori attivi.

Per questo, anche se gli indicatori di salute sono a livelli buoni, indossa la tua tenuta sportiva e fai una corsa tranquilla per soli cinque minuti. I benefici sono davvero molti e il tempo impiegato è minimo.



E se si aumenta il volume per cinque minuti?

Secondo uno studio scientifico, pubblicato sul Giornale americano di promozione della salute dell'Università dello Utah, fare brevi periodi di esercizio al di sopra di un certo livello di intensità può influire positivamente sul peso quanto gli oltre 10 minuti raccomandati. Quindi cinque minuti possono davvero fare la differenza.

Secondo i ricercatori che hanno condotto lo studio, per prevenire l'aumento di peso l'intensità dell'attività conta più della durata. Sapere che anche brevi periodi di attività "intensa" possono avere un effetto positivo è un segnale incoraggiante per promuovere una salute migliore.



Effetto della camminata sulla mortalità per tutte le cause

Un recente studio condotto su 400.000 persone ha rilevato che solo **15 minuti** al giorno di **esercizio fisico moderato** (che include una camminata a ritmo sostenuto) possono avere benefici significativi per la salute, **aggiungendo fino a tre anni** all'**aspettativa di vita**. Ogni 15 minuti in più di esercizio quotidiano ha ridotto i tassi di mortalità per tutte le cause di un ulteriore 4%.

La riduzione più significativa della mortalità è stata associata alla camminata di 20 km alla settimana, mentre una riduzione del 19% è stata associata a 2,5 ore di camminata a passo sostenuto alla settimana.



Esiste un'associazione tra camminare e la riduzione dei decessi per tutte le cause, che varia dal 19 al 30% a seconda della frequenza e della durata delle attività di camminata.

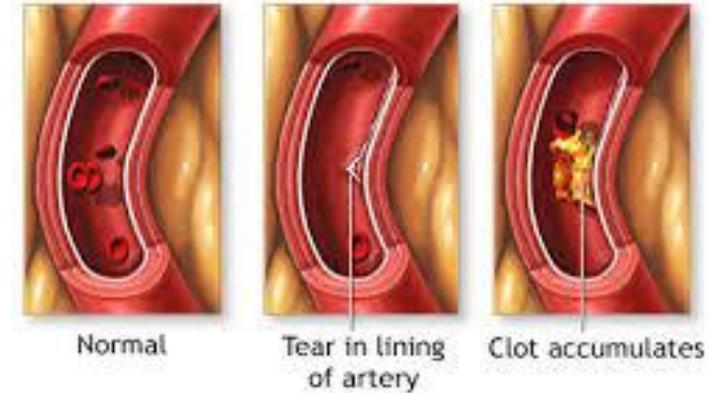
Sebbene la raccomandazione abituale per l'attività fisica degli adulti sia di 30 minuti almeno cinque volte alla settimana, i benefici per la salute della camminata a passo sostenuto iniziano a manifestarsi a livelli ben inferiori.



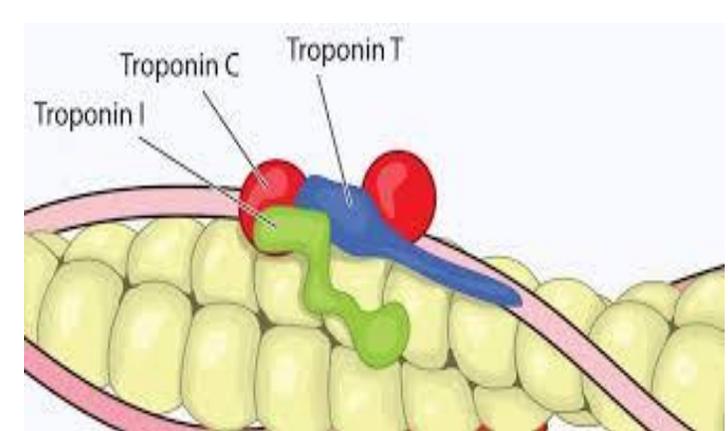
Lesione cardiaca subclinica

Secondo una ricerca intitolata *Sedentary Behavior and Subclinical Cardiac Injury* (Comportamento sedentario e lesioni cardiache subcliniche) stare seduti tutto il giorno può causare un accumulo di troponina. Si tratta di una proteina che le cellule del muscolo cardiaco rilasciano quando vengono danneggiate (Harrington et al., 2017). Non abbastanza da causare un attacco cardiaco, ma comunque sufficientemente elevato da indurre i ricercatori a definirlo "lesione cardiaca subclinica".

Progression of plaque build-up
in coronary artery



ADAM



Come mantenere livelli normali di troponina

Di [Jillian Levy, CHHC](#) 28 dicembre 2019



La sedentarietà aumenta il rischio di alcuni tipi di tumore fino al 66%

La sedentarietà è stata associata a un rischio maggiore di molti tipi di tumore, tra cui:

- Aumento del 24% del rischio di tumore al colon
- Aumento del 66% del rischio di tumore all'endometrio
- Aumento del 21% del rischio di tumore ai polmoni

Inoltre, ogni 2 ore in più al tempo trascorso seduti aumenta il rischio di tumore al colon dell'8%, di tumore all'endometrio del 10% e di tumore ai polmoni del 6%.

Quando i ricercatori hanno esaminato più da vicino le comuni attività sedentarie, guardare la TV si è distinta, mostrando un rischio del 54% maggiore di tumore al colon e del 66% maggiore di tumore all'endometrio (*Schmid & Colditz, 2014*).



Lo stare seduti a lungo è associato a un aumento del 112% del rischio di diabete

- La sedentarietà può avere effetti negativi sui livelli di glucosio e aumenta la resistenza all'insulina.
- La sedentarietà frequente e continua può aumentare del 112% le probabilità di sviluppare il diabete.
- Le ricerche affermano addirittura che, tra le diverse malattie croniche, il diabete è la più consistente per quanto riguarda la forza dell'associazione con lunghi periodi da seduti (Wilmot et al., 2012).



Chi sta seduto *per più di 7 ore al giorno* ha maggiori probabilità di sviluppare *depressione, demenza e Alzheimer*

- Stare seduti per più di 7 ore al giorno aumenta il rischio di depressione del 47% rispetto a chi sta seduto solo per 4 ore al giorno o meno. La diminuzione della circolazione sanguigna rende più difficile per gli ormoni della felicità come le endorfine, la dopamina e la serotonina raggiungere i recettori (van Uffelen et al., 2013).
- La mancanza di esercizio fisico regolare e lo stare seduti a lungo sono stati associati anche alla demenza e all'Alzheimer.
- Uno stile di vita sedentario può aumentare il rischio di sviluppare l'Alzheimer fino a 12 volte, al pari delle persone geneticamente predisposte a sviluppare l'Alzheimer a causa del possesso del gene APOE e4.



Venti minuti di esercizio quotidiano riducono il rischio di ricovero in ospedale nella mezza età

Quali sono gli effetti benefici dell'esercizio fisico?

Secondo una nuova importante ricerca scientifica britannico-americana, chi ha più di 40 anni e fa regolarmente esercizio fisico non solo mantiene una buona condizione fisica, ma riduce anche la probabilità di dover essere ricoverato per una malattia.

I ricercatori, guidati dalla dott.ssa Eleanor Watts del National Cancer Institute degli Stati Uniti, che ha effettuato la relativa pubblicazione sulla rivista medica americana "JAMA Network Open", hanno analizzato i dati relativi a 81.717 adulti di età compresa tra 42 e 78 anni. Il tempo dedicato all'esercizio fisico è stato associato al rischio di ricovero in ospedale a causa di polmonite, ictus, complicazioni del diabete, trombosi, anemia da carenza di ferro, polipi intestinali, infezioni gravi del tratto urinario e altri disturbi.





Gli effetti benefici dell'esercizio fisico

È stato riscontrato che solo 20 minuti di esercizio quotidiano riducono, a seconda del problema di salute, il rischio di ospedalizzazione dal 4% (nel caso di polipi intestinali) al 23% (nel caso di complicazioni del diabete) nei sette anni successivi. Si è registrata anche una forte riduzione del rischio di ricovero in ospedale per le infezioni del tratto urinario e le malattie della cistifellea.

“Gli studi dimostrano che l'attività fisica può migliorare le funzioni del sistema immunitario, dei polmoni e del cuore, oltre a ridurre l'infiammazione”, ha dichiarato il Dr. Watts.

Gli esperti raccomandano almeno 150 minuti di esercizio fisico a intensità moderata durante la settimana o 75 minuti ad alta intensità. Il messaggio chiave del nuovo studio è che ***“qualsiasi attività fisica è meglio dell'inattività.”***



Effetto del camminare sulle malattie non trasmissibili (NCD)



Diabete di tipo 2

Salute cardiovascolare

E altre NCD



Effetto del camminare sulle malattie non trasmissibili (NCD)

Diabete di tipo 2

È stato dimostrato che camminare è in grado di:

- ridurre significativamente il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2;
- gli adulti con diabete che camminano almeno un miglio al giorno hanno meno della metà delle probabilità di morire per tutte le cause rispetto agli adulti con diabete inattivi;
- migliorare la forma fisica (cuore e sistema respiratorio) negli adulti con diabete di tipo 2;
- tenere sotto controllo efficacemente i livelli di zucchero nel sangue a digiuno e dopo la camminata.



Effetto del camminare sulle malattie non trasmissibili (NCD)

Salute cardiovascolare

È stato dimostrato che camminare è in grado di:

- determinare una riduzione del rischio di CVD (in particolare di ictus ischemico), come risultato della durata, della distanza, del dispendio energetico e del ritmo (vale a dire che i benefici sono dose-responsivi - i benefici aumentano con l'aumentare della quantità di camminata);
- ridurre il rischio di malattie coronariche, anche solo con un'ora di camminata a settimana (anche per chi è in sovrappeso, fumatore o ha il colesterolo alto);
- camminare per 30 minuti al giorno per cinque giorni alla settimana può portare a una riduzione del rischio di malattia coronarica del 19%;



Effetto del camminare sulle malattie non trasmissibili (NCD)

Salute cardiovascolare (continua...)

È stato dimostrato che camminare è in grado di:

- abbassare la pressione sanguigna, anche se sono necessarie ulteriori ricerche per determinare l'intensità specifica della camminata che determina i maggiori miglioramenti della pressione sanguigna;
- aumentare la capacità aerobica massima e la resistenza aerobica;
- ridurre il peso corporeo, l'IMC, la percentuale di grasso corporeo e il perimetro della vita;
- aumentare il colesterolo HDL ("buono");
- aumentare la resistenza muscolare



Effetto del camminare sulle malattie non trasmissibili (NCD)

Altre NCD

È stato dimostrato che camminare influisce positivamente su tumori, malattie polmonari croniche, artrite e dolori lombari:

- dimezza il rischio di ricovero d'urgenza per le persone affette da malattie polmonari croniche;
- aumenta la capacità aerobica e la capacità di esercizio funzionale delle persone affette da artrite;
- riduce di un quarto o un terzo il dolore delle persone affette da artrite;
- ha un effetto da basso a moderato sul trattamento del dolore lombare;



L'impatto della camminata sulla salute mentale

È stato verificato che camminare è in grado di:

- ridurre i sintomi fisici dell'ansia associati allo stress minore;
- aumentare i livelli di energia auto-riferiti quando gli anziani stabiliscono il proprio ritmo;
- migliorare la qualità del sonno;
- aumentare la risposta affettiva (ad esempio, il piacere), con conseguente aumento del benessere psicologico per le persone con diabete di tipo 2;



- **migliorare le prestazioni cognitive a scuola;**
- **migliorare il funzionamento cognitivo degli anziani (rispetto allo stretching e alla tonificazione);**
- **migliorare le prestazioni cognitive e ridurre il declino cognitivo nelle persone anziane;**
- **aumentare le dimensioni dell'ippocampo e della corteccia prefrontale, con potenziali benefici per la memoria.**



L'impatto della camminata sulla salute psicologica

I benefici psicologici della camminata sono stati riscontrati in contesti sociali con caratteristiche specifiche:

- L'ambiente esterno (verde e acqua), e la camminata hanno un maggiore effetto ristoratore affettivo e cognitivo per gli adulti con scarsa salute mentale in contesti rurali.
- L'associazione britannica per la salute mentale MIND ha condotto un piccolo studio sull'"esercizio verde" (attività fisica all'aperto), interrogando persone coinvolte in attività di giardinaggio, conservazione, ciclismo e gruppi di camminata. Il 90% degli intervistati ha dichiarato di ritenere che l'esercizio fisico all'aria aperta sia benefico per la propria salute fisica, ma una percentuale ancora maggiore, il 94%, ritiene che migliori la propria salute mentale e il proprio benessere psicologico.





Camminare in uno spazio verde

- L'ambiente svolge un ruolo importante nel facilitare le attività fisiche e nel contribuire a contrastare i comportamenti sedentari.
- Camminare può servire a molti scopi, tra cui l'esercizio fisico, la ricreazione, il viaggio, la compagnia, il relax e il recupero.
- Camminare negli spazi verdi può offrire un'opzione più sostenibile, grazie all'esposizione alla natura e alla partecipazione all'esercizio fisico.





Uno studio ha valutato i cambiamenti **nell'autostima e nell'umore** dopo aver camminato in quattro diversi siti del National Trust di valore naturale e patrimoniale nell'Inghilterra orientale. Le misure standardizzate di autostima e dell'umore sono state eseguite immediatamente prima e dopo l'attività

I punteggi dell'autostima dei visitatori che lasciavano i siti erano significativamente più alti di quelli che erano appena arrivati e anche l'umore generale era migliorato in modo significativo. I sentimenti di rabbia, depressione, tensione e confusione si sono ridotti in modo significativo e il vigore è aumentato.



Ostacoli all'attività fisica



Ostacoli all'attività fisica

L'utilizzo di programmi di camminata esistenti ed efficaci può potenzialmente rispondere agli ostacoli all'attività fisica e migliorare la salute pubblica di molte comunità, comprese quelle eterogenee.

Ostacoli all'attività fisica (Lattimore, et al, 2011)

Tempo (troppo caldo, troppo freddo, troppo inclemente)	Mancanza di supporto sociale
Sicurezza del quartiere. Paura della criminalità	Mancanza di abilità o di esperienza nell'esercizio fisico
Paura di infortuni	Mancanza di servizi igienici disponibili e puliti
Mancanza di risorse o di accessibilità a una palestra o a un centro fitness	



Superare gli ostacoli alla camminata

► Quali fattori incoraggerebbero le persone a camminare di più?

**Passeggiate nuove e
migliori (74%)**

**Sapere che gli spostamenti
a piedi sono veloci come
quelli in autobus per le
brevi distanze (73%)**

**Disponibilità di più servizi
nell'area locale (61%)**

Transport for London, Attitudes to Walking 2011
(*Trasporto per Londra, Attitudine al camminare 2011*)



Ostacoli fisici alla camminata

Traffico ad alta velocità

Pochi posti per sedersi

**Inquinamento
atmosferico/fumi del
traffico**

**Mancanza di bei luoghi per
camminare (ad es. spazi
verdi)**

**Mancanza di percorsi
pedonali / marciapiedi**

Troppi gradini

Condizioni atmosferiche



Ostacoli personali alla camminata

**Insicurezza: paura di ferirsi,
della criminalità (soprattutto
dopo il tramonto) e di
perdersi**

Noia

Mancanza di tempo

Stanchezza eccessiva

**Mancanza di sostegno da
parte della famiglia**

**Inadeguatezza / problemi di
salute**

**Alcune culture possono
considerare l'esercizio fisico
inadeguato per le
donne/ragazze**



Abilitatori fisici alla camminata

Migliorare il numero e la qualità dei percorsi pedonali

Miglioramenti ingegneristici

Camminare nelle ore centrali della giornata quando fa freddo e nelle prime ore del mattino o della sera nei climi caldi

Se il tempo è un ostacolo, acquistare indumenti adeguati

Miglioramento delle strutture, come ad esempio i posti a sedere nei parchi



Abilitatori personali alla camminata

Camminare a livello locale

Camminare di più

**Camminare con altre
persone**

**Attraverso i social network
e la creazione di gruppi di
cammino**

**Camminare può essere più
veloce di quanto si pensi
per brevi spostamenti**

**Anche le passeggiate con i
cani possono essere un
forte stimolo.**

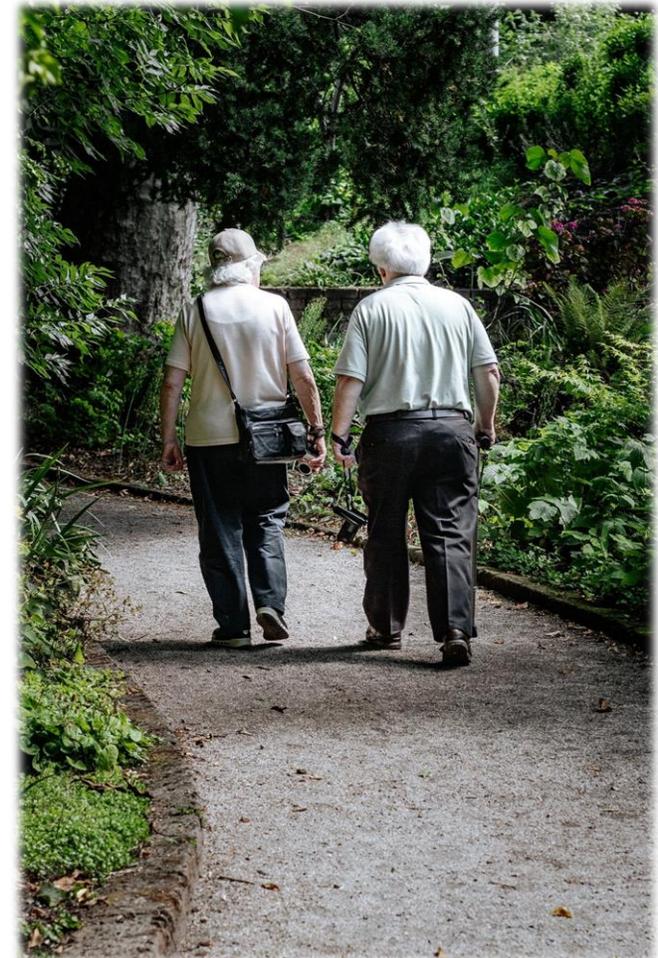
**Iniziare con poco, anche
camminando**



Promozione della camminata

I messaggi di promozione della salute volti a incrementare la camminata ricreativa dei giovani dovrebbero concentrarsi su:

- I benefici della camminata in termini di benessere psicologico e sociale.
- La flessibilità, la comodità e il basso costo connessi al camminare.





Promozione della camminata

I messaggi di promozione della salute volti ad aumentare gli spostamenti a piedi per le persone anziane dovrebbero:

- a. Evidenziare i costi, la convenienza, i benefici per la salute, l'ambiente e la comunità degli spostamenti a piedi.
- b. Riconoscere le diverse influenze sugli spostamenti a piedi per:
 - i. Bambini, adolescenti e giovani adulti contro anziani.
 - ii. Ragazze e ragazzi.
 - iii. Camminate ricreative e per spostamenti.
 - iv. Diversi scopi, tempi e luoghi di spostamento.
- c. Basarsi sulla comprensione dei vantaggi e degli svantaggi degli spostamenti a piedi, in auto e con i mezzi pubblici, al fine di massimizzare i vantaggi degli spostamenti a piedi e ridurre al minimo le barriere che li ostacolano.
- d. Essere ben informati sulle pressioni sistemiche e strutturali e sul contesto sociale che influiscono sulle decisioni dei giovani di spostarsi a piedi.



Promozione della camminata

- ❑ Sviluppare un programma per incoraggiare e sostenere le donne, in particolare quelle che non praticano sport, a camminare nel loro quartiere e a impegnarsi nella loro comunità locale, che possa essere attuato in contesti locali.
- ❑ Lavorare con professionisti e/o programmi di mentoring per anziani per sviluppare programmi di viaggio attivi per aiutare a mantenere o stabilire una "abitudine" a camminare.
- ❑ Questo potrebbe essere complementare ai programmi che cercano di aumentare la connessione sociale (ad esempio i programmi "compagni di camminata").



FINE DELLA PRESENTAZIONE!

Grazie per il tuo tempo...

e ricorda i benefici della CAMMINATA!!!