

Incontro al quale V.I.T.A. ha partecipato il 17/6/2025

Martedì 17 giugno 2025, V.I.T.A. ha partecipato a Carmagnola all'incontro: 'Comunità in movimento' organizzato dall'ASL TO5, CN1, CN2 e Regione Piemonte, volto a promuovere le buone pratiche per un invecchiamento attivo. In sala erano anche presenti altre associazioni, così come alcuni assessori.



La dott.ssa Gulino (direttrice del

Dipartimento di Prevenzione e coordinatrice del Piano Locale di Prevenzione) e il dott. Bordino (medico igienista degli alimenti e della nutrizione e referente del Piano di Prevenzione 2) hanno dapprima presentato lo stato dell'arte dell'attività fisica praticata in Italia ed in Piemonte. Nonostante l'Italia sia tra le ultime in Europa per attività fisica praticata, i dati acquisiti dalla banca dati Passi 2022-2023 mostrano che in Piemonte il ricorso alla mobilità attiva è superiore rispetto alla media nazionale (57% delle persone tra 18 e 69 anni), con un terzo dei residenti che raggiunge gli obiettivi per un buon stato di salute raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) al fine di ridurre il rischio di mortalità.



Uno studio su circa 2 milioni di persone ha infatti evidenziato come una maggiore forza delle mani e delle gambe siano correlati ad un minore rischio di mortalità per entrambi i sessi e a qualunque età.

Un'attività fisica regolare riduce il rischio di:

- sviluppare alcuni tipi di tumore sia direttamente (mammella, utero e colo-retto), sia indirettamente (rene, pancreas, esofago, cistifellea)
- perdere tono muscolare (sarcopenia) e contenuto minerale dell'osso (osteoporosi)
- avere malattie cardiache e coronariche
- sviluppare il diabete di tipo 2
- entrare in depressione

Oltre a contribuire al controllo del peso corporeo, l'attività fisica costante è importante per ridurre le

infiammazioni, regolare i livelli di zuccheri nel sangue ed avere effetti positivi sugli ormoni sessuali.

È anche interessante come l'attività fisica possa essere di tipo diverso, includendo anche (ma non solo) attività lavorative (compresi i lavori casalinghi e lo spostamento da/verso il luogo di lavoro a piedi o in bicicletta) e di svago (passeggiate, danza). Sono importanti la durata, la frequenza e l'intensità di tutte queste azioni, così come il tipo di movimento. Esistono infatti attività classificate come 'leggere' (camminare, fare le scale, andare in bicicletta al mercato, ...), 'moderate' (camminare a ritmo sostenuto, pedalare per andare al lavoro, giocare a tennis ... ma non come Sinner ...) e 'intense' (jogging, camminate in pendenza, nuoto, ...).



Per quanto tempo? Qui entrano in gioco soprattutto l'età e lo stato di salute, ma almeno 150 minuti a settimana di attività moderata sono un buon compromesso (oltre che limitare il tempo in cui si sta sedute/i davanti alla TV o al PC).

Fra le attività fisiche, la camminata (non intesa come semplice passeggiata) è quella più facilmente praticabile (sia in termini economici che di adattabilità alla propria persona). Cosa significa camminare a passo sostenuto? Significa percepire un leggero aumento della respirazione, della sudorazione e del battito cardiaco.

Come giustamente sottolineato durante tutto il pomeriggio, ogni movimento conta! E cosa c'è di meglio che muoversi nel parco di Cascina Vigna dove si è tenuto questo incontro?

Sono seguite poi le presentazioni della prof.ssa Mulasso e del dott. Beratto della SUIISM (Scienze e tecniche delle attività motorie e sportive, Dipartimento di Scienze della Vita e Biologia dei Sistemi, Università di Torino), incentrate sugli esercizi di rinforzo muscolare ed equilibrio e sul tipo di allenamento per una buona camminata.



Oggi esistono strumenti per valutare l'entità dell'attività fisica praticata, come la stima della quantità di energia spesa dal nostro corpo (MET). Senza entrare in dettagli troppo specifici, può essere interessante calcolare a quanto ammonta il nostro MET (scannerizzando il QRcode a fianco). Come spiegato dalla prof.ssa Mulasso, l'attività fisica da noi praticata settimanalmente (in sintesi) è bassa se MET totale < 600 MET-minuti/settimana, è moderata se MET totale \geq 600 MET-minuti/settimana, è alta se

MET totale \geq 3000 MET-minuti/settimana.

Per raggiungere gli obiettivi prefissati è importante lavorare sul fitness cardio-respiratorio modulando lo sforzo e aumentando progressivamente durata, intensità e complessità, così come è importante aumentare progressivamente la forza muscolare di mani e gambe. Anche in questo caso esistono strumenti per valutare la forza di presa

delle mani (tramite un apposito dinamometro, la cui lettura va interpretata in base all'età del soggetto), così come la forza degli arti inferiori e l'equilibrio (mantenere l'equilibrio è fondamentale per una camminata efficace). Allenare l'equilibrio riduce il rischio di caduta, ma bisogna avere una buona base di appoggio non sconnessa ed eseguire semplici esercizi (preferibilmente a piedi scalzi) come camminare con un piede davanti all'altro (ad esempio sul bordo di un marciapiede basso), oppure stando in equilibrio in piedi su una gamba sola per almeno 30 secondi senza oscillare.

Il rinforzo muscolare consente di migliorare l'equilibrio durante la camminata riducendo il rischio di cadute, aumentando la velocità di avanzamento (e, quindi, l'intensità a cui si accennava in precedenza) e diminuendo l'affaticamento.

Le fasi della camminata intesa come attività fisica sono tre: riscaldamento (ad esempio con una camminata lenta o con semplici esercizi di mobilità degli arti), camminata 'reale' e defaticamento (ad esempio stretching).

Insomma, camminare non è solo spostare una gamba davanti all'altra, ma è un esercizio fisico che, affrontato seriamente, rigenera corpo e spirito. E allora, buon cammino!