

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.



Agenzia di Tutela della Salute della provincia di Bergamo - www.ats-bg.it

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!

Per informazioni scrivere all'indirizzo:
promosalute@ats-bg.it

DIABETE

ATTIVITÀ FISICA

Gruppi di Cammino

BENESSERE!

Il Diabete e i Benefici del Cammino



In Collaborazione con:



a cura dei Gruppi di Cammino ATS 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 (diabete, depressione, sovrappeso ed obesità, apparato cardiocircolatorio, osteoarticolare...). Nella nostra Provincia la percentuale dei sedentari rappresenta 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 e i 64 anni un'attività fisica di almeno 150 minuti ad intensità moderata o almeno 75 minuti di attività ad intensità vigorosa nellasettimana.



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'accumulo di grasso impedisce infatti all'insulina di agire, altezza, evitando sovrappeso e obesità
- l'attività fisica aiuta a mantenere un peso adeguato alla propria 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

