

Città di Ivrea



Comune di Andrate



A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea



REGIONE
PIEMONTE



Non c'è cura
senza cuore
Sistema Sanitario Regionale del Piemonte

Comunicato stampa

INAUGURAZIONE DEL CAMPUS DEL CAMMINO®

**PER LA PREVENZIONE E LA TERAPIA
DELLE PATOLOGIE SENSIBILI ALL'ESERCIZIO FISICO
Progetto "Camminare sui Sentieri del Benessere"**

**Sabato 20 Ottobre 2012 - ore 15
Parco della Polveriera
Via Lago San Michele, 15 - Ivrea**



Sabato 20 ottobre alle ore 15 ad Ivrea nel parco della Polveriera verrà inaugurato e presentato il **Campus del Cammino**, progettato e gestito dall'Associazione Sportiva Dilettantistica Nordic Walking Andrate, dal Servizio di Medicina sportiva dell'ASLTO4 e dall'Unione Italiana Sport per Tutti, con il patrocinio della Città di Ivrea e del Comune di Andrate.

Il Campus del Cammino vuole offrire **una possibilità strutturata, sostenibile e continua lungo tutto l'anno per camminare e per praticare il nordic walking e l'escursionismo, prioritariamente rivolta a chi ne ha più bisogno, vale a dire dedicata alle persone afflitte da patologie esercizio sensibili del territorio dell'ASL TO4, nonché a persone in età avanzata.** Tra le patologie esercizio sensibili possiamo annoverare l'ipertensione, il sovrappeso e l'obesità, le dislipidemie, il diabete, l'intolleranza glucidica, i disturbi dell'alimentazione, i disturbi articolari e scheletrici correlati a patologie reumatiche e connettivali, la lombalgia, la malattia coronarica pregressa e lo scompenso cardiaco nei primi stadi, la sclerosi multipla, le broncopneumopatie croniche ostruttive (BPCO), l'asma da sforzo, le neoplasie. Anche i soggetti non vedenti o ipovedenti traggono notevole beneficio dalla pratica del nordic walking, in termini di equilibrio e sicurezza della camminata.

L'aumento dell'incidenza di diabete, ipertensione arteriosa, obesità e disturbi dell'alimentazione verificatosi nella popolazione nell'ultimo ventennio ha comportato dei costi davvero ingenti per il Servizio Sanitario. Secondo i dati ufficiali, il costo di queste patologie croniche, ormai diffuse a livello epidemico, in termini di sofferenze umane, aggravio sociale e bilancio pubblico, è di dimensioni gigantesche. Nel merito, è dimostrato che esiste una stretta relazione tra le malattie cardiovascolari e quelle dismetaboliche e l'attività fisica: un esercizio fisico moderato ma costante garantisce una maggior longevità strutturale e funzionale, con un vero e proprio effetto anti-invecchiamento. In pratica l'esercizio fisico produce effetti preventivi e terapeutici: va quindi considerato alla stregua di un farmaco che -sommministrato con tempi e modalità opportune- contribuisce a prevenire le malattie croniche da inattività, con considerevoli vantaggi sia per gli individui e sia per il Servizio Sanitario Nazionale, abbattendo i costi derivanti dalle ospedalizzazioni e dall'uso dei farmaci.

Il camminare, questo semplice gesto che tutti compiamo quotidianamente può essere trasformato con pochi accorgimenti in un'attività fisica vera e propria, utile a mantenerci in forma e a migliorare la nostra postura.

Il Campus del Cammino sarà **aperto tutto l'anno una volta alla settimana**, dalle ore 14 alle ore 17,30.

Un addetto dell'ASD NW Andrate sarà sempre presente nel Campus del Cammino per l'accoglienza, al fine di illustrare l'attività che si realizza, gli obiettivi e le modalità operative. Gli istruttori si prenderanno successivamente carico dei partecipanti, compilando una scheda di attività personale ed inserendo il soggetto in un gruppo omogeneo di attività. Oltre al **Nordic Walking**, che esalta i benefici della camminata, gli utenti del Campus potranno conoscere il **Metodo Feldenkrais**, attività motoria che aiuta le persone in qualsiasi condizione fisica a recuperare agilità, coordinazione, equilibrio, postura e stabilità.

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Nordic Walking Andrate fornirà tutto il materiale tecnico necessario (bastoncini, cardiofrequenzimetro, cartine topografiche, altimetro, bussola e rilevatore satellitare GPS) e presenzierà con un numero di istruttori adeguato alle necessità, in relazione alle risorse economiche individuate ed attivate, tenuto anche conto dell'eventuale contemporaneità nella realizzazione dei diversi moduli. Gli istruttori compileranno schede personali sintetiche per ogni partecipante, validate dal Servizio Medicina Sportiva della ASL TO4 e recanti l'attività svolta dai soggetti nel Campus del Cammino.

Le persone partecipanti saranno tenute a contribuire esclusivamente al versamento di 10 euro per anno per l'adesione all'associazione Sportiva Dilettantistica Nordic Walking Andrate, così da essere assicurati contro eventuali infortuni grazie alla polizza Carige Assicurazioni stipulata dall'ASD Nordic Walking Andrate per il tramite dell'Unione Italiana Sport per Tutti (UISP) - Comitato di Ivrea.

L'inaugurazione vedrà la partecipazione, tra gli altri, del **Gruppo Operativo di Ivrea dell' Associazione Italiana Sclerosi Multipla (AISM)** e sarà articolata secondo il seguente programma:

- ore 15.00 Attività fisica e prevenzione delle patologie esercizio-sensibili, a cura del Dott. Maurizio Gottin - Responsabile Servizio Medicina sportiva dell'ASLTO4
- ore 15.30 Il Campus del Cammino: fini e modalità operative dell'attività, a cura di Claudio Baldi - Direttore della Scuola Nordic Walking Andrate
- ore 16.00 Presentazione del sito internet "Camminare controcorrente" e del sito del Gruppo Giovani dell'AISM Ivrea
- ore 16.15 Passeggiata nel parco
- ore 16.45 Rinfresco a base di prodotti tipici del territorio

A seguire chiusura con le canzoni del **Coro Baiolese**.

INFO

tel 334 6604498

email: scuolanordicwiking@viviandrate.it

