

CITTA' DI SETTIMO TORINESE

Osservatorio Socio Sanitario

PROGETTO "MUOVENDOSI IN SALUTE":

Premessa

L'Osservatorio Socio Sanitario costituito dal Comune di Settimo Torinese ha affrontato alcune tematiche legate alla prevenzione. Particolare attenzione è stata data al problema del sovrappeso e dell'obesità, a partire dall'età scolare sino all'età adulta.

Come noto l'obesità è una delle principali cause di morte prevenibile a livello mondiale. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) prevede che il sovrappeso e l'obesità potrebbero presto sostituire i più tradizionali problemi di salute pubblica come la denutrizione e le malattie infettive. Gli sforzi degli organismi della sanità pubblica, tendono a contrapporsi al problema cercando di comprendere e correggere i fattori ambientali responsabile della crescita del fenomeno (assunzioni di stili di vita non attento ad una corretta alimentazione nonché ad una crescente sedentarietà della popolazione).

I dati dell'Organizzazione Mondiale della Salute in passato avevano sottolineato l'aumento dell'eccesso ponderale nell'età evolutiva: attualmente la prevalenza di obesità giovanile in Europa è 10 volte maggiore rispetto agli anni settanta. Il 20 % dei bambini europei è in sovrappeso o obeso, con un picco del 34% nei bambini da 6 a 9 anni di età (uno su tre è sovrappeso o obeso).

Nel 2009 il Servizio di Medicina Sportiva dell'ASL TO4 rilevava che il 21% dei bambini sottoposti a visita di idoneità sportiva agonistica aveva un peso sopra la normalità, di questi il 4% rientrava nell'obesità.

Lo studio promosso dal Ministero della Salute e le Regioni denominato "Okkio alla SALUTE" ha permesso di definire la situazione anche nel territorio della ASL TO4 rispetto ai bambini di età compresa tra i 6 e i 10 anni (dati anno 2008). In primo luogo si è riscontrata l'associazione tra sovrappeso o obesità e stili alimentari errati che hanno una grande diffusione tra i bambini. Si aggiunga che i bambini residenti nella nostra ASL fanno, in media, relativamente poca attività fisica; si stima che 1 bambino su 5 risulti fisicamente inattivo. Appena poco più di 1 bambino su 10 ha un livello di attività fisica raccomandato per la sua età, anche per ragioni legate al recarsi a scuola con mezzi motorizzati, giocare all'aperto e non fare sufficienti attività sportive strutturate. Infatti è emerso che nella ASL TO4 sono molto diffuse tra i bambini le attività sedentarie, come trascorrere molto tempo a guardare la televisione e giocare con i videogiochi.

A partire da queste constatazioni, oltre che da una diffusa casistica, si ritiene opportuno promuovere delle iniziative sia nell'ambito scolastico che in ambito territoriale con l'intento di coinvolgere tutta la popolazione.

Le iniziative, differenziate per l'età dei destinatari, si pongono l'obiettivo di offrire opportunità di attività fisiche non agonistiche, di facile accesso e ridotto costo economico.

In particolare, grazie alla collaborazione con i servizi preposti dell'ASL TO4 e con l'UISP Sport per Tutti, sono stati individuate le seguenti tre azioni:

- **GIOCANDO CON GLI AMICI NEL CORTILE DELLA SCUOLA - PEDIBUS (destinato ai minori frequentanti le scuole elementari)**
- **CAMMINANDO IN SALUTE: Gruppi di cammino/Fitwalking/Nordic Walking (destinato alla popolazione adulta)**
- **A.F.A : Attività Fisica Adattata (destinata alla popolazione anziana)**

Al fine di garantire il coordinamento e il monitoraggio del progetto verrà costituito un apposito gruppo di lavoro di cui faranno parte i diversi soggetti coinvolti.

Per quanto riguarda le coperture assicurative dei partecipanti alle azioni, verranno individuate le forme più idonee in relazione alla tipologie dell'attività, alla presenza di operatori/istruttori.

AZIONE 1a - GIOCANDO CON GLI AMICI NEL CORTILE DELLA SCUOLA

Tale progetto è stato già sperimentato positivamente attraverso il progetto "Gli amici del cortile" che l'ASLTO4 e UISP hanno sperimentato nell'anno 2012, nel comune di Fiano.

L'obiettivo organizzativo individuato dalla "Promozione della Salute" dell'ASL TO 4 è centrato sul supporto e monitoraggio delle attività previste dal progetto allo scopo di farne una "buona pratica" replicabile e disseminabile il più possibile sul territorio della nostra ASL.

Si tratta di un'iniziativa da realizzare presso il comune di Settimo T.se avente come obiettivo generale la prevenzione del sovrappeso e dell'obesità in età scolare e come obiettivi specifici:

- la costruzione di un percorso che consenta ai bambini di fare almeno tre ore alla settimana di gioco libero e/o stimolato in condizioni di sicurezza in orario extrascolastico
- la contestuale opportunità, all'interno dell'orario scolastico, di fare un'esperienza di educazione alimentare e di laboratorio cucina, con particolare riferimento alla pratica dello spuntino e della merenda

Il progetto può essere concepito ed avviato da un gruppo di lavoro di cui fanno parte:

- ASL TO 4 (Promozione della Salute, SIAN, Medicina Sportiva)
- Scuole elementari (Dirigenti scolastici, Insegnanti delle classi coinvolte, Rappresentanti dei genitori delle classi coinvolte)
- Comune di Settimo T.se
- UISP(Unione Italiana Sport per tutti) comitato territoriale di Cirié/Settimo/Chivasso
- Coldiretti/Coop

Per avviare il progetto occorre incontrare tutti gli attori della progettazione e successivamente presentarlo e discuterlo in particolare con i genitori e con gli istruttori della UISP condividere i criteri ed i contenuti delle attività ludiche e proposte di educazione alimentare.

Per la realizzazione del progetto sarà necessario individuare un cortile scolastico e/o in alternativa un locale tipo palestra o prossimo alla scuola per due pomeriggi alla settimana, dalle 16,30 alle 18,00, dopo il normale orario scolastico di tempo pieno.

In questi spazi i bambini potranno dedicarsi ad attività di gioco libero intervallate da attività di gioco stimolato sotto la guida di operatori della UISP laureati in Scienze Motorie. Le attività, libere e guidate, hanno lo scopo di stimolare le competenze fisiche, ma anche di sviluppare quelle sociali e relazionali. Gli insegnanti possono essere coinvolti nella realizzazione del progetto di salute alimentare a scuola e in particolare nel momento del passaggio di consegne tra insegnanti ed istruttori UISP, la merenda del pomeriggio può essere confezionata, dalle

insegnanti e dai ragazzi, utilizzando anche il pane e la frutta della mensa scolastica oppure con una merenda tradizionale (pane marmellata, pane olio e sale e/o zucchero, pane olio e pomodoro, etc...).

Si intende iniziare con una scuola elementare che abbia le caratteristiche strutturali necessarie richieste per realizzare il progetto. Le classi da coinvolgere sono quelle di 3/4 e 5 e perché l'attività possa avviarsi bisogna raggruppare almeno di 20/25 alunni.

I costi di tali attività saranno a carico delle famiglie dei ragazzi. E' possibile stimare in fase iniziale un costo di circa 50€ semestrale a ragazzo, da versarsi direttamente ai soggetti che gestiranno l'iniziativa. Tali introiti verranno utilizzati principalmente per i rimborsi agli istruttori e all'assicurazione.

La fruizione dei locali e spazi comunali dovrà essere offerta a titolo gratuito, al pari delle utenze.

AZIONE 1b - PEDIBUS: (in fase di studio di fattibilità)

E' stato avviato un confronto con i servizi tecnici finalizzato ad individuare percorsi pedonali vicino alle scuole per realizzare il Pedibus. Tale iniziativa, nata in Danimarca negli anni novanta, prevede una forma di mobilità alternativa con fermate predefinite e segnalate da appositi cartelli, accompagnatori capofila ecc., dedicata principalmente agli scolari per raggiungere la scuola a piedi, per educare ad una cultura ambientale e salutistica.

Il progetto è nato con lo specifico scopo di combattere il crescente fenomeno dell'obesità infantile, ma si è rivelato utile anche per promuovere la socializzazione e l'autostima dei bambini e cosa non secondaria ridurre il traffico veicolare nei pressi delle scuole

In via sperimentale si potrebbe iniziare con la scuola che aderirà al progetto "“Giocando nel cortile con gli amici della scuola”". Si intendono coinvolgere i Nonni Vigili e alcuni Comitati Parco.

Azione 2 - CAMMINANDO IN SALUTE:

GRUPPI DI CAMMINO – FITWALKING – NORDIC WALKING

Le iniziative di promozione dell'attività fisica hanno quasi sempre riguardato la popolazione giovanile, in particolare quella scolastica; in questo caso si intende coinvolgere la popolazione adulta, a partire da quella che svolge un'attività lavorativa piuttosto sedentaria o da quella più anziana che ha necessità di compagnia per fare una passeggiata.

Il progetto Camminando in salute, si potrà sviluppare su livelli diversi e per diverse fasce d'età:

- **Gruppi di cammino;**
- **Fitwalking;**
- **Nordic Walking.**

I **Gruppi di cammino** rappresentano occasioni per realizzare l'attività fisica sfruttando la disponibilità delle aree verdi locali o dei percorsi urbani pedonali, al fine di valorizzare l'ambiente e promuovere il movimento quale attività fisica ludica, aggregante ed anche economica, anziché strutturata ed organizzata in ambienti chiusi. Occasioni per praticare delle camminate per le persone anziane sole o con bambini a seguito, mamme con passeggini, adulti in pausa pranzo, persone con cani, su tutte le aree percorribili a piedi nei diversi quartieri della città.

Si individueranno dei punti di ritrovo facilmente individuali: i chioschi dei parchi cittadini, le farmacie, la Biblioteca Archimede, la Suoneria, etc....

Presso tali luoghi si creeranno piccoli gruppi che una volta formati si autogestiranno, organizzandosi a seconda delle loro necessità.

E' in corso la mappatura dei diversi percorsi per poi realizzare una cartina segnaletica con i sentieri pedonali percorribili e i rispettivi chilometri.

Si intendono coinvolgere le associazioni sportive, i medici di base, l'ASL TO 4, i presidenti dei parchi cittadini per la promozione e informazione dell'attività di cammino.

Il **Fitwalking**, intesa come "arte del camminare", evidenzia tutte le potenzialità del camminare a passo sostenuto: è una camminata sportiva che si pratica, all'aperto, accessibile a tutti, che insegna a camminare bene, osservando una corretta meccanica del movimento acquisita attraverso la conoscenza e la pratica della tecnica del fitwalking.

Per realizzare questa iniziativa si farà riferimento all'attività già avviata sul territorio attraverso il coinvolgimento di personale abilitato dalla scuola nazionale di Fitwalking Club dei fratelli Damilano. Sarà necessario prevedere un raccordo con UISP, ASLTO4 e dell'UNITRE di Settimo T.se.

Si intende procedere all'organizzazione differenziata dei seguenti corsi:

1. **corso base** che prevede **10 lezioni pratiche della durata di 1 ora e trenta minuti l'una** (un'ora e 15 minuti di cammino, con acquisizione della tecnica e 15 minuti di stretching per il rilassamento muscolare). Ogni lezione viene seguita dall'Istruttrice, per controllare la velocità di andatura media e massima e la lunghezza del percorso. Obiettivo del corso è raggiungere una velocità di 6 km/h e sostenerla per 40 minuti, soglia oltre la quale il cammino entra nella fascia sportiva. Le uscite di FITWALKING si potranno svolgere nei parchi della città di Settimo (Pertini, De Gasperi, Po, ciclabile per il Freidano e parco De Francisco) con orari da concordare.
Il costo totale del corso è di 50 euro più iscrizione UISP.
2. **Fitwalking per la terza età**: Il progetto punta a contribuire ad un miglioramento generale della salute psicofisica delle persone in terza età e attraverso la sua funzione di aggregazione sociale punta a combattere la solitudine che troppo spesso affligge le persone anziane. Il progetto si articolerà in cicli di 10 lezioni con una o due uscite settimanali. Si intende incominciare con gli iscritti all'UNITRE.
I costi da sostenere per l'attività di fitwalking saranno contenuti (Abbonamento per le 10 lezioni: 20 euro più iscrizione UISP).

Il **Nordic Walking** consiste nel camminare con dei bastoni appositamente sviluppati per questo sport. Offre un modo facile, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica e per tonificare la muscolatura del corpo indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla preparazione fisica.

In più, è divertente, rilassante e poco costoso. Nel Nordic Walking si utilizza, quando si applica la tecnica corretta, circa 90% della muscolatura del corpo, senza sollecitare in modo eccessivo le articolazioni, con tutti i benefici che un allenamento così completo comporta.

Nei vari livelli di Nordic Walking - semplice, fitness e sport - ognuno trova il livello di pratica e gli esercizi adatti alla propria condizione fisica. Dalla camminata tranquilla e terapeutica a un buon allenamento aerobico, fino agli esercizi specifici per gli atleti.

Si intende promuovere l'attività di Nordic Walking, partendo dall'esperienza positiva che l'ASLTO4 e la UISP stanno realizzando sui comuni di Ivrea, Ciriè e Volpiano e si vuole iniziare l'attività nel ns. comune coinvolgendo le persone che parteciperanno al prossimo corso di A.F.A.: Attività Fisica Adattata. (settembre/ottobre).

AZIONE 3 - A.F.A.: Attività Fisica Adattata

L'ASL TO 4 è impegnata a sviluppare e sostenere nel suo territorio tutte le iniziative che portino i cittadini a muoversi di più, e tra queste iniziative rientra l' A.F.A.: Attività Fisica Adattata.

Tale attività, da un paio di anni, è stata attivata anche nel Comune di Settimo Torinese, ed è rivolta in particolare alle persone che soffrono di rachialgie e dolori articolari .

I corsi, che si svolgono in collaborazione con la UISP Comitato di Ciriè Settimo/Chivasso, prevedono esercizi fisici per combattere il decadimento funzionale legato all'avanzare dell'età, oppure conseguente ad un periodo di forzata immobilità che, riducendo di per sé la possibilità di movimento, potrebbe portare ad un progressivo peggioramento delle condizioni funzionali e ad un conseguente scadimento della vita sociale.

L'Attività Fisica Adattata aiuta a prevenire questo decadimento psicofisico. A questo scopo sono attivati programmi di prevenzione primaria attraverso esercizi mirati al miglioramento del mal di schiena da sedentarietà.

Non si tratta di riabilitazione, che è invece prescritta ed eseguita nell'ambito del SSN, ma di prevenzione basata sul corretto funzionamento muscolare e osteoarticolare.

Si può accedere all'AFA su indicazione del medico di medicina generale (MMG), su consiglio dello specialista, del fisioterapista alla fine dei cicli di fisioterapia, oppure in modo autonomo. La partecipazione ai corsi, che si svolgono sotto la guida di laureati in Scienze Motorie non necessita di certificazione medica.

Attualmente l'attività si svolge presso un locale comunale sito in Viale Piave 1/a. E' organizzata in moduli che prevedono due sedute settimanali di 1 ora ciascuna (massimo 10 partecipanti per gruppo). Il costo è di 2 euro a lezione oltre iscrizione UISP.

Per promuovere le iniziative si intende organizzare una giornata della salute presso il Parco della Po.