

# *Opportunità e benefici del Nordic Walking*

*M. Cristina Gallitto*

*Responsabile ANI Nord Italia*

*Antonio M. Alfano*

*Responsabile S.C. Lab. Analisi*





**A.S.L. TO4**

*Azienda Sanitaria Locale  
di Ciriè, Chivasso e Ivrea*

**Progetto Formativo Aziendale  
Cod. ECM 134-21624**

**DALL'ATTIVITÀ MOTORIA ALLA  
PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO  
FISICO PER LA SALUTE**



Lunedì 5 ottobre 2015  
9:00 – 16.00

Mercoledì 7 ottobre 2015  
9:00 – 16.30

SEDE DEL CORSO  
Ospedale di Settimo Torinese  
Via Santa Cristina, 3

Corso ACCREDITATO ECM  
Crediti calcolati: 17

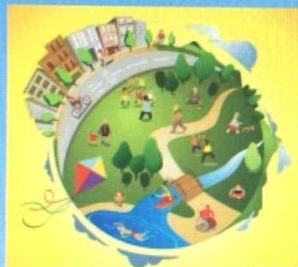


**A.S.L. TO4**

*Azienda Sanitaria Locale  
di Ciriè, Chivasso e Ivrea*

**Progetto Formativo Aziendale  
Cod. ECM 134- 24629**

**DALL'ATTIVITÀ MOTORIA ALLA  
PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO  
FISICO PER LA SALUTE**



Martedì 27 settembre 2016  
9:00 – 16.00

Mercoledì 28 settembre 2016  
9:00 – 16.30

SEDE DEL CORSO  
ECOMUSEO del FREIDANO  
Via L. Ariosto, 36bis Settimo Torinese

Corso ACCREDITATO ECM  
Crediti calcolati:17



**A.S.L. TO4**

*Azienda Sanitaria Locale  
di Ciriè, Chivasso e Ivrea*

**Progetto Formativo Aziendale  
Cod. ECM 134- 27061**

**DALL'ATTIVITÀ MOTORIA ALLA  
PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO  
FISICO PER LA SALUTE**



Giovedì 25 maggio 2017  
9:00 – 16.00

Venerdì 26 maggio 2017  
9:00 – 16.30

SEDE DEL CORSO  
Officina H  
Via Montenavale IVREA

Corso ACCREDITATO ECM  
Crediti calcolati:17





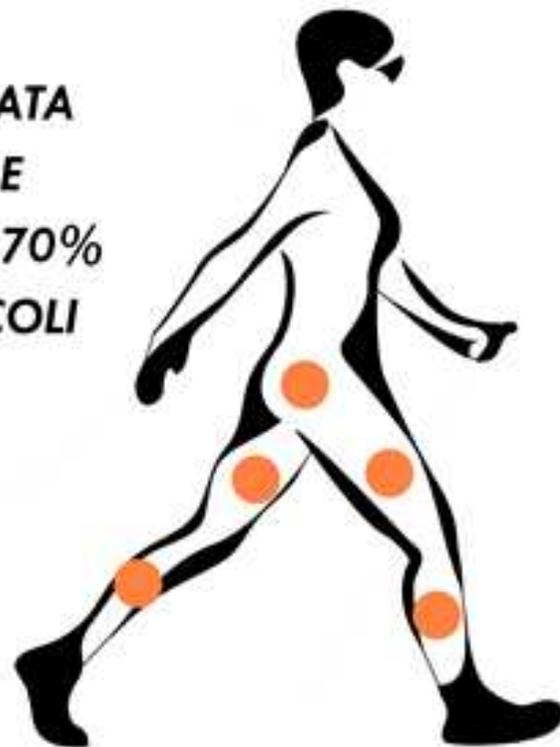




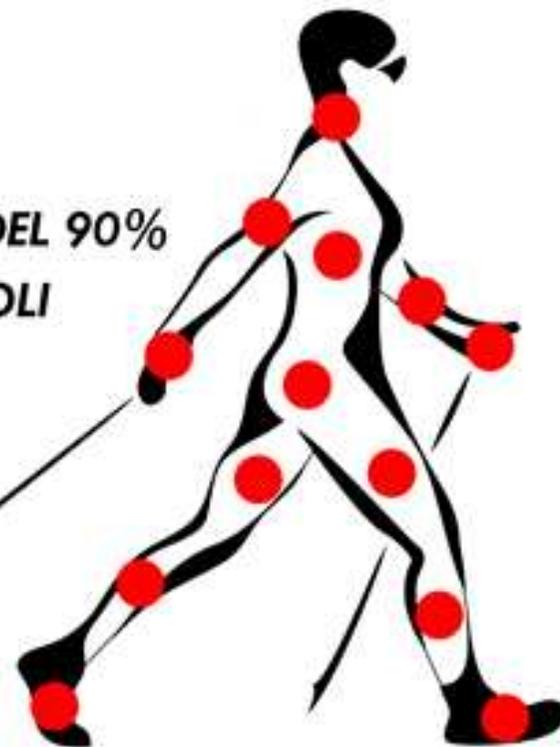




**CAMMINATA  
NORMALE  
USO DEL 70%  
DEI MUSCOLI**



**NORDIC  
WALKING  
USO PIU' DEL 90%  
DEI MUSCOLI**



NCBI is currently redirecting web traffic to HTTPS. Read more about our https testing.

Article types

- Clinical Trial
Review
Customize ...

Text availability

- Abstract
Free full text
Full text

PubMed Commons

- Reader comments
Trending articles

Publication dates

- 5 years
10 years
Custom range...

Species

- Humans
Other Animals

Clear all

Show additional filters

Format: Summary Sort by: Most Recent

Send to Filters: Manage Filters

Search results

Items: 9

- Person-Centered, Physical Activity for Patients with Low Back Pain: Piloting Service Delivery.
1. Bloxham S, Barter P, Scragg S, Peers C, Jane B, Layden J.
2. Exploring Muscle Activation during Nordic Walking: A Comparison between Conventional and Uphill Walking.
3. Prevalence, consequences and predictors of low back pain among nurses in a tertiary care setting.
4. The effect of power nordic walking on spine deformation and visual analog pain scale in elderly women with low back pain.

Find related data

Database: Select

Find items

Search details

nordic[All Fields] AND ("walking"[MeSH Terms] OR "walking"[All Fields]) AND ("back pain"[MeSH Terms] OR "back"[All Fields] AND "pain"

Search

See more...

Recent Activity

Turn Off Clear

- nordic walking and back pain (9) PubMed
nordic walking copd (8) PubMed
nordic walking obesity (18) PubMed
nordic walking diabetes (12) PubMed
nordic walking heart (42) PubMed

benefits nordic walking - Publi x Medicina Incon...  
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=benefits+nordic+walking  
App Age.na.s. - Educazione Previsioni del tempo per COE Parasite Image Library Alice Mail Tiscali Mail ATLAS OF HEMATOLOG Il Sito della Medicina di L TrakCare\_EMERGENZA  
NCBI Resources How To Sign in to NCBI  
PubMed.gov PubMed benefits nordic walking Search  
US National Library of Medicine National Institutes of Health Create RSS Create alert Advanced Help  
NCBI is currently redirecting web traffic to HTTPS. Read more about our https testing.

Article types: Clinical Trial, Review, Customize ...  
Text availability: Abstract, Free full text, Full text  
PubMed Commons: Reader comments, Trending articles  
Publication dates: 5 years, 10 years, Custom range...  
Species: Humans, Other Animals  
Clear all  
Show additional filters

Format: Summary Sort by: Most Recent Send to Filters: Manage Filters

Search results  
Items: 1 to 20 of 24 << First < Prev Page 1 of 2 Next > Last >>

1. **Nordic Walking May Safely Increase the Intensity of Exercise Training in Healthy Subjects and in Patients with Chronic Heart Failure.**  
Lejczak A, Josiak K, Węgrzynowska-Teodorczyk K, Rudzińska E, Jankowska EA, Banasiak W, Piepoli MF, Woźniwski M, Ponikowski P.  
Adv Clin Exp Med. 2016 Jan-Feb;25(1):145-9. doi: 10.17219/acem/35094.  
PMID: 26935509 **Free Article**  
[Similar articles](#)

2. **Effects of Nordic walking training on functional parameters in Parkinson's disease: a randomized controlled clinical trial.**  
Monteiro EP, Franzoni LT, Cubillos DM, de Oliveira Fagundes A, Carvalho AR, Oliveira HB, Pantoja PD, Schuch FB, Rieder CR, Martinez FG, Peyré-Tartaruga LA.  
Scand J Med Sci Sports. 2016 Feb 2. doi: 10.1111/sms.12652. [Epub ahead of print]  
PMID: 26833853  
[Similar articles](#)

3. **Exploring Muscle Activation during Nordic Walking: A Comparison between Conventional and Uphill Walking.**  
Pellegrini B, Peyré-Tartaruga LA, Zoppirolli C, Bortolan L, Bacchi E, Figard-Fabre H, Schena F.  
PLoS One. 2015 Sep 29;10(9):e0138906. doi: 10.1371/journal.pone.0138906. eCollection 2015.  
PMID: 26418339 **Free PMC Article**  
[Similar articles](#)

4. **Complementary physical therapies for movement disorders in Parkinson's disease: a systematic review.**

Related searches: health benefits of nordic walking a systematic review

Find related data: Database: Select Find items

Search details: benefits[All Fields] AND nordic[All Fields] AND ("walking" [MeSH Terms] OR "walking"[All Fields]) Search See more...

Recent Activity: Turn Off Clear  
benefits nordic walking (24) PubMed  
nordic walking parkinson (8) PubMed  
Influence of 12-week Nordic Walking

start benefits nordic walk... Convegno NW 2015 ... Microsoft PowerPoin... IT 14:20



Am J Prev Med. 2013 Jan;44(1):76-84.

## Health benefits of Nordic walking: a systematic review.

Tschentscher M, Niederseer D, Niebauer J.

A systematic and comprehensive literature search was performed between November 2010 and May 2012.

### EVIDENCE SYNTHESIS:

Sixteen RCTs with a total of 1062 patients and 11 observational studies with 831 patients were identified. The current analysis revealed that with regard to short- and long-term effects on heart rate, oxygen consumption, quality of life, and other measures, **Nordic walking is superior to brisk walking without poles and in some endpoints to jogging.**

### CONCLUSIONS:

Nordic walking exerts beneficial effects **on resting heart rate, blood pressure, exercise capacity, maximal oxygen consumption, and quality of life in patients with various diseases** and can thus be recommended to a wide range of people as **primary and secondary prevention.**

**Prevenzione Primaria:** è la forma classica e principale di prevenzione, focalizzata sull'adozione di interventi e comportamenti in grado di evitare o ridurre a monte l'insorgenza e lo sviluppo di una malattia o di un evento sfavorevole.

**Prevenzione Secondaria:** si tratta di una definizione tecnica che si riferisce alla diagnosi precoce di una patologia, permettendo così di intervenire precocemente sulla stessa, ma non evitando o riducendone la comparsa. Lo strumento cardine è lo screening

**Prevenzione Terziaria:** è relativo non tanto alla prevenzione della malattia in sé, quanto dei suoi esiti più complessi. La prevenzione in questo caso è quella delle complicanze, delle probabilità di recidiva e della gestione dei deficit e delle disabilità funzionali conseguenziali ad uno stato patologico o disfunzionale.







## Benefici dell'attività fisica



La pratica regolare di attività fisica aiuta a prevenire e a migliorare il decorso di molte patologie croniche: riduce la pressione arteriosa, controlla il livello di glicemia, modula positivamente il colesterolo nel sangue, riduce il rischio di malattie metaboliche, cardiovascolari, neoplastiche, riduce il tessuto adiposo in eccesso, migliora i sintomi di ansia, stress, depressione e mantiene in efficienza l'apparato locomotore

E' in grado di ridurre il rischio di cancro: 15 – 20% per il seno, 30% per l'utero e 22 – 29% per il colon

***In alcuni studi ha ridotto il rischio di diabete fino al 58%***

**Fonti: Epicentro, Cancer Research, Changing Diabetes Barometer (2014)** 20

**Mammella**

**Polmone**

**Endometrio**

# MET E PREVENZIONE DEI TUMORI

- Cancro del seno: 9 MET settimana
- Cancro colon retto: 18 MET settimana
- Cancro prostata: 30 MET settimana



## *E dopo?*

Secondo L'ACS il 75% delle donne a cui viene diagnosticato un tumore della mammella sopravvive almeno 5 anni ma a volte con pesanti effetti collaterali legati alle terapie. Fra questi

- Linfedema del braccio
- Riduzione della mobilità articolare della spalla
- Diminuzione performance fisica secondaria ai trattamenti chemioterapici



nordic walking breast - PubMed

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=nordic+walking+breast

App Age.na.s. - Educazione Previsioni del tempo per Paraste Image Library Alice Mail Tiscali Mail ATLAS OF HEMATOLOG Il Sito della Medicina di L TrakCare\_EMERGENZA

NCBI Resources How To Sign in to NCBI

PubMed nordic walking breast Search

US National Library of Medicine National Institutes of Health Create RSS Create alert Advanced Help

NCBI is currently redirecting web traffic to HTTPS. [Read more](#) about our https testing.

Article types  
 Clinical Trial  
 Review  
 Customize ...

Text availability  
 Abstract  
 Free full text  
 Full text

PubMed Commons  
 Reader comments  
 Trending articles

Publication dates  
 5 years  
 10 years  
 Custom range...

Species  
 Humans  
 Other Animals

Clear all  
 Show additional filters

Format: Summary Sort by: Most Recent

Send to Filters: [Manage Filters](#)

Search results  
 Items: 4

1. [Nordic Walking as an Exercise Intervention to Reduce Pain in Women With Aromatase Inhibitor-Associated Arthralgia: A Feasibility Study.](#)  
 Fields J, Richardson A, Hopkinson J, Fenlon D.  
 J Pain Symptom Manage. 2016 Jun 3. pii: S0885-3924(16)30143-9. doi: 10.1016/j.jpainsymman.2016.03.010.  
 [Epub ahead of print]  
 PMID: 27265816  
[Similar articles](#)

2. [Stick Together: A Nordic Walking Group Intervention for Breast Cancer Survivors.](#)  
 Fischer MJ, Krol-Warmerdam EM, Ranke GM, Vermeulen HM, Van der Heijden J, Nortier JW, Kaptein AA.  
 J Psychosoc Oncol. 2015;33(3):278-96. doi: 10.1080/07347332.2015.1020465.  
 PMID: 25751587  
[Similar articles](#)

3. [Design of a randomised controlled trial of adapted physical activity during adjuvant treatment for localised breast cancer: the PASAPAS feasibility study.](#)  
 Touillaud M, Foucaut AM, Berthouze SE, Reynes E, Kempf-Lépine AS, Carretier J, Pérol D, Guillemaut S, Chabaud S, Bourne-Branchu V, Perrier L, Trédan O, Fervers B, Bachmann P.  
 BMJ Open. 2013 Oct 28;3(10):e003855. doi: 10.1136/bmjopen-2013-003855.  
 PMID: 24165030 **Free PMC Article**  
[Similar articles](#)

4. [\[Physical activity in pregnancy and in breast-feeding period in obese mothers\]](#)

Find related data  
 Database: Select  
 Find items

Search details  
 nordic[All Fields] AND ("walking"[MeSH Terms] OR "walking"[All Fields]) AND ("breast"[MeSH Terms] OR "breast"[All Fields])  
 Search See more...

Recent Activity  
 Turn Off Clear

Q nordic walking breast (4) PubMed  
 Q nordic walking and back pain (9) PubMed  
 Q nordic walking copd (8) PubMed  
 Q nordic walking obesity (18) PubMed  
 Q nordic walking diabetes (12) PubMed

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24165030

start nordic walking breas... Convegno NW 2015 ... Microsoft PowerPoin... IT 14:28

## The Effects of Walking Poles on Shoulder Function in Breast Cancer Survivors

Lisa K. Sprod, MS, Scott N. Drum, MS, Ann T. Bentz, PhD, Susan D. Carter, MD, and Carole M. Schneider, PhD

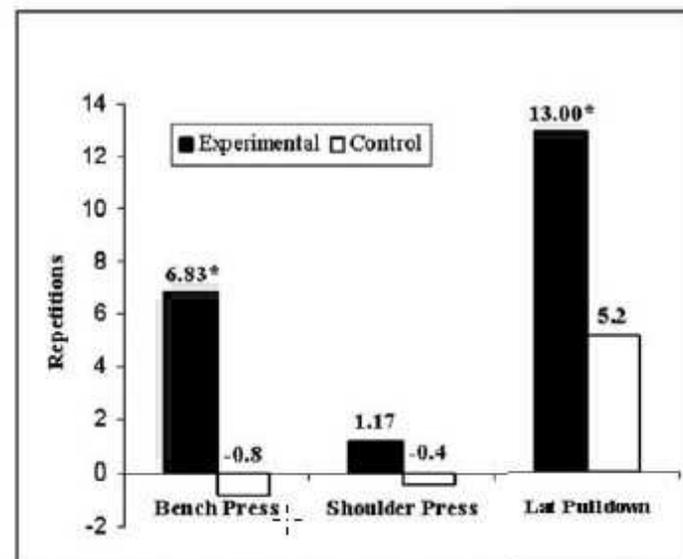


Figure 1 Differences from pre- to postexercise intervention in the control and experimental groups.

\*Differs significantly from pretest values ( $P < .05$ ).

**Pole walking for patients with breast cancer-related arm lymphedema**

# La tecnica di Nordic Walking dell'ANI è molto indicata nella post-mastectomia, specie con linfadenectomia ascellare

- Per attivazione dei linfonodi sottoscapolari
- L'apertura e chiusura della mano provoca un effetto di pompaggio con drenaggio linfatico
- La tecnica di spinta con l'arto superiore a braccio disteso permette un ottimo drenaggio della loggia ascellare, pettorale e parasternale



**Perché il  
nordic walking?**



# A.S.L. TO4

*Azienda Sanitaria Locale  
di Cirié, Chivasso e Ivrea*



Municipio  
Città di Ivrea



A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale  
di Cirié, Chivasso e Ivrea

Con il Patrocinio di  
**REGIONE  
PIEMONTE**



EVENTO FORMATIVO CODICE ECM 134 - 14587

Dalle Parole alle   
**ccm** *Azi<sup>o</sup>ni*

*la comunicazione a  
sostegno dell'attività fisica*

20 e 21 Settembre 2013

*Polo Formativo Officina H  
Via Monte Navale  
10015 IVREA (TO)*

CREDITI ECM: 9





[Ricerca avanzata](#)  
[Strumenti per le lingue](#)

Cerca con Google

Mi sento fortunato

[Pubblicità](#)

[Soluzioni Aziendali](#)

[Tutto su Google](#)

[Google.com in English](#)



diabete e nordic walking



Vai alla home page di Google

Notizie

Immagini

Shopping

Video

Altro

Impostazioni

Strumenti

Circa 60.000 risultati (0,32 secondi)

### [Nordic Walking e Diabete - Scuola Italiana Nordic Walking : Scuola ...](#)

[www.scuolaitaliananordicwalking.it](http://www.scuolaitaliananordicwalking.it) > La Formazione > Corsi di specializzazione ▼

Nordic Walking e Diabete. Premessa del Dott. Carlo Negri (Resp. Centro di Diabetologia dell'Ospedale di Verona). Come medico ed in qualità di specialista in ...

### [\[PDF\] I benefici del Nordic walking nelle malattie metaboliche e in altre ...](#)

<https://www.azioniperunavitainsalute.it/.../Alfano%20Slide%20poster%20nw%20e%2...> ▼

Il Nordic walking va ad interessare il metabolismo aerobico ... Nordic Walking e. Diabete. FITNESS. A NI. In questo studio sono stati valutati 691 pazienti ai quali ...

### [Nordic Walking | Novodiabete](#)

[www.novodiabete.com](http://www.novodiabete.com) > Home > Esercizio fisico ▼

L'obiettivo che ci siamo posti è stato quello di arrivare a prescrivere un ... Walking abbiamo individuato un giorno dedicato a istruire i nuovi diabetici da avviare a ...

### [iltuodiabete.it | IN MONTAGNA IL COMPAGNO DIABETE DIVENTA ...](#)

<https://iltuodiabete.it/.../IN-MONTAGNA-IL-COMPAGNO-DIABETE-DIVENTA-IN...> ▼

Nordic Walking: lasciatemi spendere due righe per descrivere le gioie, le esperienze fatte e gli obiettivi che mi sono prefissato che, come anticipato all'inizio, ...

### [Nordic Walking utile contro il diabete - nellattesita.it](#)

[www.nellattesita.it/?p=1885](http://www.nellattesita.it/?p=1885) ▼

Oggi, il Nordic Walking 2pb è uno strumento importante per la lotta al diabete, come posso testimoniare in qualità di istruttore di questa disciplina. I bastoncini ...



sindrome metabolica e nordic walking



**Tutti**

Immagini

Video

Notizie

Shopping

Altro

Impostazioni

Strumenti

Circa 37.500 risultati (0,37 secondi)

**[PDF] I benefici del Nordic walking nelle malattie metaboliche e in altre ...**

<https://www.azioniperunavitainisalute.it/.../Alfano%20Slide%20poster%20nw%20e%2...>

ICIAZIOA. Nordic Walking e. Sindrome metabolica. ANI. Un recente studio ha valutato gli effetti di 4 mesi di attività incrementale su 212 partecipanti riscontrando ...

**Convegno – “Nordic Walking e Sindrome Metabolica” – Fabriano (AN ...**

<https://nordicwalkingacademy.it/convegno-nordic-walking-e-sindrome-metabolica-fa...>

28 mar 2014 - Tema del Convegno: “I Benefici della Nutrizione e dell’attività fisica nella SINDROME METABOLICA – Il NORDIC WALKING”. Luogo: Fabriano ...

**Salute e Benessere – Blog Gabel**

[www.gabel.it/blog/?page\\_id=331](http://www.gabel.it/blog/?page_id=331)

“Con la definizione di “ Sindrome metabolica” , intendiamo una situazione clinica ... Il Nordic Walking, in costante diffusione in tutto il mondo, è un nuovo modo di ...

**Efficacia Del Nordic Walking Sul Profilo Metabolico e - Scribd**

<https://www.scribd.com/.../Efficacia-Del-Nordic-Walking-Sul-Profilo-Metabolico-e>

In particolare lo studio della sindrome metabolica. L’obiettivo di questa tesi è quello di verificare se il Nordic Walking apporta delle modificazioni rilevanti sul ...

**L'aspetto medico del Nordic Walking a cura del Dott. Dalla Corte sul ...**

# I benefici del Nordic Walking nelle malattie metaboliche e in altre patologie.

A.M. Alfano, Medico, Istruttore N.W. ANI

M.C. Gallitto, Delegato Regione Piemonte ANI

F. Lorenzoni, Osteopata, Presidente Nazionale ANI

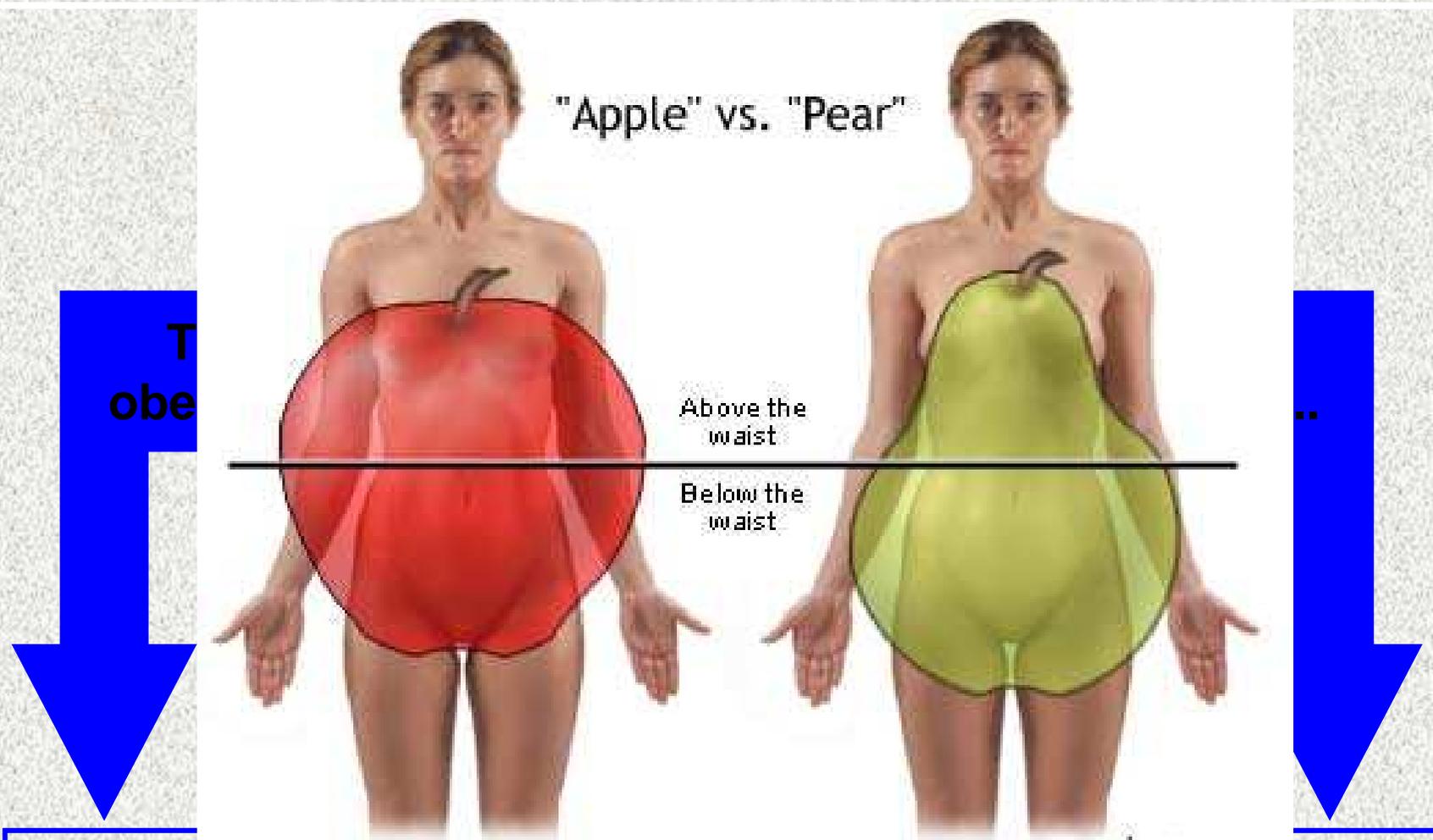
F. Angeli, Medico, Direttore Tecnico ANI



Delegazione ANI  
Regione Piemonte



# Ormoni e distribuzione del grasso



- Ad elev
- dislipidemie, cardiopatie
- Androide, viscerale, alta

ADAM assa

- A moderato rischio di diabete, dislipidemie, cardiopatie

# Sindrome metabolica

E' una costellazione di fattori di rischio metabolici che sono fortemente associati al sovrappeso ed alla obesità che inducono un aumento del rischio cardiovascolare e diabete

Dislipidemia: Trigliceridi  $> 150$   
o HDL colesterolo  $< 40/50$

Obesità centrale  
Circ. addome:  $94/80$  cm

Ipertensione arteriosa:  
 $> 130/85$  mmHg

Iperglicemia:  
glicemia a digiuno  $> 100$





# Nordic Walking e Sindrome metabolica



Un recente studio ha valutato gli effetti di 4 mesi di attività incrementale su 212 partecipanti riscontrando miglioramenti nella qualità del sonno e una significativa riduzione del BMI (indice di massa corporea), suggerendo il Nordic Walking come attività da introdurre in un contesto di assistenza sanitaria primaria, come attività a basso costo per favorire la perdita di peso e il miglioramento dello stato di salute.

*Fritz T. et al.*

**Effects of Nordic walking on health-related quality of life in overweight individuals with Type 2 diabetes mellitus, impaired or normal glucose tolerance.**

Diabet Med. 2011



# Nordic Walking e Sindrome metabolica



Questo studio ha lo scopo di confrontare le risposte fisiologiche e percettive con il nordic walking (NW) in donne obese di media età rispetto alla camminata semplice (W), e di valutare se tali risposte sono state modificate dopo un periodo di apprendimento della tecnica del NW.

I risultati hanno confermato che l'uso dei bastoncini con il NW aumenta le risposte fisiologiche ad una data velocità ma con **diminuzione dello sforzo percepito (RPE)** in confronto con il Walking.

*Eur J Appl Physiol, 2010 Apr;108(6):1141-51.*

**Physiological and perceptual responses to Nordic walking in obese middle-aged women in comparison with the normal walk**

H. Figard-Fabre N. Fabre • A. Leonardi F. Schena



# Nordic Walking e Osteoporosi



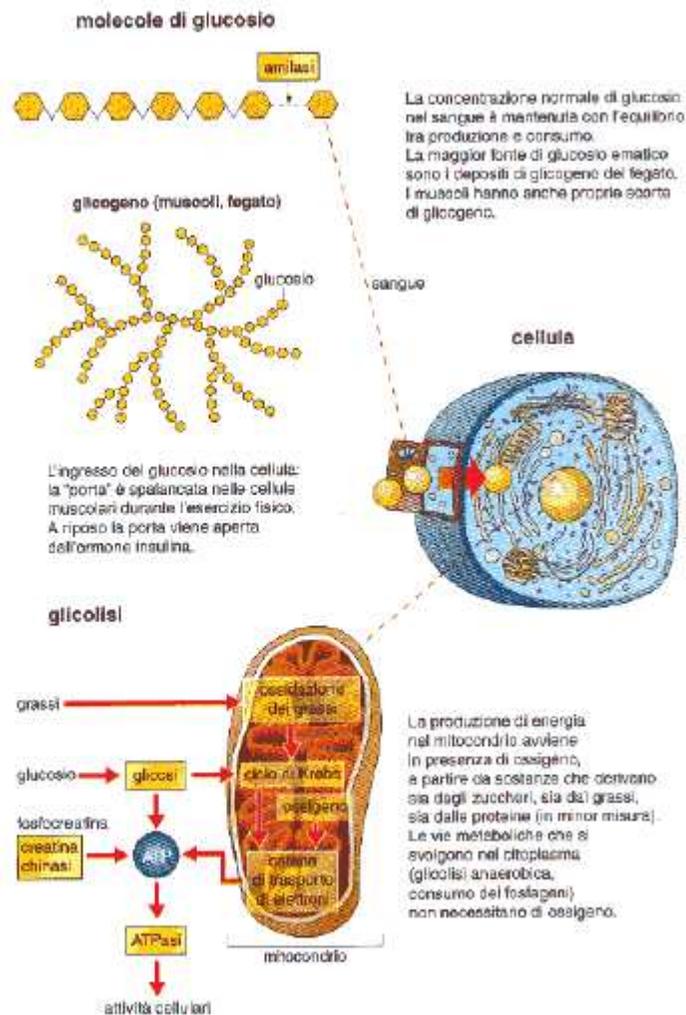
Obiettivo della prevenzione e del trattamento dell'osteoporosi è di conservare la massa ossea o di accrescerla.

L'attività fisica gravitazionale stimola la formazione di tessuto osseo, aumenta la resistenza dello scheletro ai traumi, migliora il tono muscolare e l'efficienza articolare: tutti requisiti utili per ridurre il rischio di cadute e, quindi, di fratture.

Stando all'aria aperta, inoltre, si espone anche la pelle ai raggi del sole: questo è fondamentale perché il nostro organismo possa produrre la vitamina D, indispensabile per l'apparato osseo.

Il nordic walking fa parte delle attività aerobiche idonee e consigliate in questa patologia.

Ma è particolarmente vantaggioso perché la pressione sulle ossa ha luogo soltanto grazie alla forza di gravità, alla forza muscolare e fa lavorare anche la schiena, importante per la postura di tutto il corpo.



## Esercizio fisico e glicemia

L'esercizio fisico di intensità e durata sufficienti facilita il passaggio del glucosio dal sangue nelle cellule dei muscoli in attività, anche nel diabetico. La glicemia tende pertanto a ridursi durante lo sforzo e l'effetto continua ancora per molte ore dopo il termine dell'attività, se è protratta per almeno 30 minuti a moderata intensità. Se l'attività è svolta con regolarità, si può avere nel tempo anche una riduzione dell'emoglobina glicata

## IV. PREVENZIONE PRIMARIA DEL DIABETE TIPO 2

### RACCOMANDAZIONI

Evitare il sovrappeso e svolgere un'attività fisica regolare (20-30 minuti al giorno o 150 minuti alla settimana) rappresentano i mezzi più appropriati per ridurre il rischio di insorgenza di diabete mellito tipo 2 nei soggetti con ridotta tolleranza ai carboidrati (IGT). (**Livello della prova I, Forza della raccomandazione A**)

## V. CURA DEL DIABETE

### D. ATTIVITÀ FISICA

#### RACCOMANDAZIONI

- ▶ Nei diabetici tipo 2 l'esercizio fisico contro resistenza ha dimostrato di essere efficace nel migliorare il controllo glicemico così come la combinazione di attività aerobica e contro resistenza. I diabetici tipo 2 devono essere incoraggiati a eseguire esercizio fisico contro resistenza secondo un programma definito con il diabetologo per tutti i maggiori gruppi muscolari, 3 volte/settimana. **(Livello della prova I, Forza della raccomandazione A)**

## Intensità dell'esercizio e parametri vitali

Intensità esercizio	Leggero	Moderato	Intenso	Molto intenso
Attività	Cammino spedito	Correre	Correre velocemente	Corsa estrema (100 m piani)
FC	< 60% VO2 max	60-70% VO2 max	75- 90% VO2 max	>90% VO2max
Fonte Energia	Grassi	Grassi e Zuccheri	Zuccheri e grassi	Zuccheri
Metabolismo	Aerobico	Aerobico	Aerobico anaerobico	Anaerobico
Respirazione	Normale Si riesce a parlare	Aumentata Si parla a fatica	Molto aumentata E' difficile parlare	Apnea Non si riesce a parlare

NCBI is currently redirecting web traffic to HTTPS. Read more about our https testing.

Article types Clinical Trial Review Customize ...

Text availability Abstract Free full text Full text

PubMed Commons Reader comments Trending articles

Publication dates 5 years 10 years Custom range...

Species Humans Other Animals

Clear all Show additional filters

Format: Summary Sort by: Most Recent

Search results

Items: 12

- 1. Nordic walking in the second half of life. Skorkowska-Telichowska K, Kropielnicka K, Bulirska K, Pilch U, Wozniowski M, Szuba A, Jasiński R. Aging Clin Exp Res. 2016 Jan 23. [Epub ahead of print] PMID: 26803510
2. Influence of physical activity and gender on arterial function in type 2 diabetes, normal and impaired glucose tolerance. Ring M, Eriksson MJ, Fritz T, Nyberg G, Ostenson CG, Krook A, Zierath JR, Caidahl K. Diab Vasc Dis Res. 2015 Sep;12(5):315-24. doi: 10.1177/1479164115588548. Epub 2015 Jun 19. PMID: 26092821 Free PMC Article
3. The acute effects of interval- Vs continuous-walking exercise on glycemic control in subjects with type 2 diabetes: a crossover, controlled study. Karstoft K, Christensen CS, Pedersen BK, Solomon TP. J Clin Endocrinol Metab. 2014 Sep;99(9):3334-42. doi: 10.1210/jc.2014-1837. Epub 2014 Jun 6. PMID: 24905068
4. Effect of Nordic walking in type 2 diabetes mellitus: some considerations. Sossai P, Sudano M, Caniglia C, Amenta F. J Sports Med Phys Fitness. 2013 Jun;53(3):336-7. No abstract available. PMID: 23715259

Send to Filters: Manage Filters

Find related data Database: Select Find items

Search details nordic[All Fields] AND ("walking"[MeSH Terms] OR "walking"[All Fields]) AND ("diabetes mellitus"[MeSH Terms] OR ("diabetes"[All

Recent Activity Turn Off Clear

- nordic walking diabetes (12) PubMed
nordic walking heart (42) PubMed
benefits nordic walking (24) PubMed
nordic walking parkinson (8) PubMed
Influence of 12-week Nordic Walking training on biomarkers of endothelia PubMed



# Nordic Walking e Diabete



In questo studio sono stati valutati 691 pazienti ai quali è stato proposto un protocollo di attività fisica aerobica per due sessioni settimanali che ha provocato una marcata riduzione dell'emoglobina Glicosilata (HbA1c) evidenziando la necessità nei confronti di pazienti considerati ad alto rischio di strutturare delle attività caratterizzate da volumi maggiori di lavoro per favorire l'efficacia sui fattori di rischio cardiovascolare.

*Balducci S, Zanuso et al.*

**Changes in physical fitness predict improvements modifiable cardiovascular risk factors independently of body weight loss in subjects with type 2 diabetes participating in the Italian Diabetes and Exercise Study (IDES).**

Diabetes Care 2012.



# Nordic Walking e Diabete



Il cammino all'aria aperta secondo la tecnica del NW è in grado di indurre un miglioramento significativo del compenso glicometabolico nei soggetti diabetici.

- La glicemia media a digiuno si è ridotta sensibilmente, passando da 186 a 140 mg/dl.

- L'Hb glicata media è passata da 8,7% a 7,3% (P = 0.007);

Inoltre ha condotto ad un atteggiamento più attivo nei confronti della malattia diabetica, ossia verso un prendersi cura di sé, anziché un farsi curare. **L'esperienza del gruppo** ha funzionato come

elemento socializzante e di solidarietà reciproca ed ha arricchito tutti i membri tramite lo scambio e la condivisione del vivere la condizione diabetica.

*F. Carbonaro, P. Bazzanella, G. Bellante, A. Mattuzzi, A. Pitteri, F. Schena,*  
**Esperienza Di Un Corso Di Educazione All'attivit  Motoria (Nordic Walking)  
per Soggetti Diabetici**

(APSS Trento, U.O. Geriatria, Ambulatorio Diabetologico Ospedale S.M.del Carmine di ROVERETO, *Ce.Bi.SM Rovereto*)

nordic walking copd - PubMed x

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=nordic+walking+copd

App Age.na.s. - Educazione Previsioni del tempo per CDC Parasite Image Library Alice Mail Tiscali Mail ATLAS OF HEMATOLOGY Il Sito della Medicina di L TrakCare\_EMERGENZA

NCBI Resources How To Sign in to NCBI

PubMed nordic walking copd Search

US National Library of Medicine National Institutes of Health Create RSS Create alert Advanced Help

NCBI is currently redirecting web traffic to HTTPS. Read more about our https testing.

Article types: Clinical Trial, Review, Customize ...

Text availability: Abstract, Free full text, Full text

PubMed Commons: Reader comments, Trending articles

Publication dates: 5 years, 10 years, Custom range...

Species: Humans, Other Animals

Clear all Show additional filters

Format: Summary Sort by: Most Recent Send to Filters: Manage Filters

Search results Items: 8

- [Nordic walking in the second half of life.](#)

Skórkowska-Telichowska K, Kropielnicka K, Bulińska K, Pilch U, Woźniewski M, Szuba A, Jasiński R.  
Aging Clin Exp Res. 2016 Jan 23. [Epub ahead of print]  
PMID: 26803510  
[Similar articles](#)
- [Effectiveness of pulmonary rehabilitation in COPD with mild symptoms: a systematic review with meta-analyses.](#)

Rugbjerg M, Iepsen UW, Jørgensen KJ, Lange P.  
Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2015 Apr 17;10:791-801. doi: 10.2147/COPD.S78607. eCollection 2015.  
Review.  
PMID: 25945044 **Free PMC Article**  
[Similar articles](#)
- [A combination of resistance and endurance training increases leg muscle strength in COPD: An evidence-based recommendation based on systematic review with meta-analyses.](#)

Iepsen UW, Jørgensen KJ, Ringbæk T, Hansen H, Skrubbeltrang C, Lange P.  
Chron Respir Dis. 2015 May;12(2):132-45. doi: 10.1177/1479972315575318. Epub 2015 Mar 12. Review.  
PMID: 25767138 **Free PMC Article**  
[Similar articles](#)
- [A Systematic Review of Resistance Training Versus Endurance Training in COPD.](#)

Iepsen UW, Jørgensen KJ, Ringbæk T, Hansen H, Skrubbeltrang C, Lange P.  
J Cardiopulm Rehabil Prev. 2015 May-Jun;35(3):163-72. doi: 10.1087/HCR.0000000000000105. Review

Find related data Database: Select Find items

Search details: nordic[All Fields] AND ("walking"[MeSH Terms] OR "walking"[All Fields]) AND ("pulmonary disease, chronic obstructive"[MeSH Terms] OR

Search See more...

Recent Activity Turn Off Clear

- nordic walking copd (8) PubMed
- nordic walking obesity (18) PubMed
- nordic walking diabetes (12) PubMed
- nordic walking heart (42) PubMed
- benefits nordic walking (24) PubMed

start nordic walking copd -... Convegno NW 2015 ... Microsoft PowerPoin... IT 14:26



# Nordic Walking e BPCO



In pazienti con broncopatia cronica ostruttiva (BPCO), il Nordic Walking si è dimostrata una praticabile, semplice ed efficace modalità di preparazione fisica. Inoltre, il modello di attività fisica quotidiana in questi pazienti con problematiche respiratorie di media gravità ha dimostrato, nell'osservazione a lungo termine, di avere un impatto positivo.

*Breyer MK, Breyer-Kohansal R, Funk GC, Dornhofer N, Spruit MA, Wouters EF, Burghuber OC, Hartl S*

**Nordic walking improves daily physical activities in COPD: a randomised controlled trial.**

Respir Res. 2010 Aug 22;11:112.

nordic walking heart - PubMed x Medicina Incon...

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=nordic+walking+heart

App Age.na.s. - Educazione Previsioni del tempo per CDC Parasite Image Library Alice Mail Tiscali Mail ATLAS OF HEMATOLOG Il Sito della Medicina di L TrakCare\_EMERGENZA

NCBI Resources How To Sign in to NCBI

PubMed nordic walking heart Search

US National Library of Medicine National Institutes of Health Create RSS Create alert Advanced Help

NCBI is currently redirecting web traffic to HTTPS. [Read more](#) about our https testing.

Article types: Clinical Trial, Review, Customize ...

Text availability: Abstract, Free full text, Full text

PubMed Commons: Reader comments, Trending articles

Publication dates: 5 years, 10 years, Custom range...

Species: Humans, Other Animals

Format: Summary Sort by: Most Recent

Send to Filters: Manage Filters

Search results

Items: 1 to 20 of 42 << First < Prey Page 1 of 3 Next > Last >>

Related searches: nordic walking heart failure

Find related data: Database: Select Find items

Search details: nordic[All Fields] AND ("walking"[MeSH Terms] OR "walking"[All Fields]) AND ("heart"[MeSH Terms] OR "heart"[All Fields]) Search See more...

Recent Activity: Turn Off Clear

- nordic walking heart (42) PubMed
- benefits nordic walking (24) PubMed
- nordic walking parkinson (8) PubMed

1. **Nordic Walking** May Safely Increase the Intensity of Exercise Training in Healthy Subjects and in Patients with Chronic Heart Failure.  
Lejczak A, Josiak K, Węgrzynowska-Teodorczyk K, Rudzińska E, Jankowska EA, Banasiak W, Piepoli MF, Woźniowski M, Ponikowski P.  
Adv Clin Exp Med. 2016 Jan-Feb;25(1):145-9. doi: 10.17219/acem/35094.  
PMID: 26935509 **Free Article**  
[Similar articles](#)

2. **Influence of home-based telemonitored Nordic walking training on autonomic nervous system balance in heart failure patients.**  
Piotrowicz E, Buchner T, Piotrowski W, Piotrowicz R.  
Arch Med Sci. 2015 Dec 10;11(6):1205-12. doi: 10.5114/aoms.2015.56346. Epub 2015 Dec 11.  
PMID: 26788081 **Free PMC Article**  
[Similar articles](#)

3. **Assessment of Heart Rate Variability Thresholds from Incremental Treadmill Tests in Five Cross-Country Skiing Techniques.**  
Mendia-Iztueta I, Monahan K, Kyröläinen H, Hynynen E.  
PLoS One. 2016 Jan 4;11(1):e0145875. doi: 10.1371/journal.pone.0145875. eCollection 2016.  
PMID: 26727112 **Free PMC Article**  
[Similar articles](#)

4. **Applicability of pedometry and accelerometry in the calculation of energy expenditure during walking and Nordic walking among women in relation to their exercise heart rate.**  
Belcbeśka J, Murawski W, Nawrocka J

start nordic walking heart ... Convegno NW 2015 ... Microsoft PowerPoin... IT 14:22

# NORDIC WALKING – A NEW FORM OF ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY (a LITERATURE REVIEW)

Natalia Morgulec-Adamowicz , Jolanta Marszałek, Piotr Jagustyn. 2010

The results of studies analyzing the effects of NW training as a form of rehabilitation particularly in the areas of cardiology confirmed the positive aspects of including NW towards a patient's rehabilitation after **acute coronary syndrome, with intermittent claudication, and after coronary artery disease, or after myocardial infarction.**

NCBI is currently redirecting web traffic to HTTPS. Read more about our https testing.

- Article types**
  - Clinical Trial
  - Review
  - Customize ...
- Text availability**
  - Abstract
  - Free full text
  - Full text
- PubMed Commons**
  - Reader comments
  - Trending articles
- Publication dates**
  - 5 years
  - 10 years
  - Custom range...
- Species**
  - Humans
  - Other Animals
- [Clear all](#)

Format: Summary Sort by: Most Recent

**Search results**  
Items: 8

- [Effects of Nordic walking training on functional parameters in Parkinson's disease: a randomized controlled clinical trial.](#)  
1. Monteiro EP, Franzoni LT, Cubillos DM, de Oliveira Fagundes A, Carvalho AR, Oliveira HB, Pantoja PD, Schuch FB, Rieder CR, Martinez FG, Peyré-Tartaruga LA. Scand J Med Sci Sports. 2016 Feb 2. doi: 10.1111/sms.12652. [Epub ahead of print] PMID: 26833853 [Similar articles](#)
- [Effects of a Nordic Walking program on motor and non-motor symptoms, functional performance and body composition in patients with Parkinson's disease.](#)  
2. Cugusi L, Solla P, Serpe R, Carzedda T, Piras L, Oggianu M, Gabba S, Di Blasio A, Bergamin M, Cannas A, Marrosu F, Mercurio G. NeuroRehabilitation. 2015;37(2):245-54. doi: 10.3233/NRE-151257. PMID: 26484516 [Similar articles](#)
- [Gait velocity and step length at baseline predict outcome of Nordic walking training in patients with Parkinson's disease.](#)  
3. Herfurth M, Godau J, Kattner B, Rombach S, Grau S, Maetzier W, Berg D. Parkinsonism Relat Disord. 2015 Apr;21(4):413-6. doi: 10.1016/j.parkreidis.2015.01.016. Epub 2015 Feb 7. PMID: 25701468 [Similar articles](#)
- [Impact of physical exercise on reaction time in patients with Parkinson's disease-data from the Berlin PIC Study.](#)  
4. Berlin PIC Study

Send to Filters: Manage Filters

**Find related data**  
Database: Select  
Find items

**Search details**  
nordic[All Fields] AND ("walking"[MeSH Terms] OR "walking"[All Fields]) AND parkinson[All Fields]  
Search See more...

- Recent Activity**  
Turn Off Clear
- nordic walking parkinson (8) PubMed
  - Influence of 12-week Nordic Walking training on biomarkers of endothelia PubMed
  - nordic walking (185) PubMed
  - Report on the second International Consensus on ANA Pattern (ICAP) PubMed
- See more...



# Nordic Walking e Morbo di Parkinson



In questo studio i partecipanti hanno camminato con i bastoncini tre volte alla settimana (per sessanta minuti per sessione) secondo un programma di formazione di otto settimane. Lo scopo dello studio era di determinare se il Nordic Walking porta al miglioramento delle competenze cognitive, delle attività quotidiane, della funzione motoria, e della qualità della vita nei pazienti con malattia di Parkinson. I ricercatori hanno concluso che un normale programma di Nordic Walking ha effettivamente **aumentato l'autonomia funzionale** e la percezione della qualità della vita nelle persone con malattia di Parkinson

*Baatile, Langbein, Weaver, Maloney, Jost.*  
**Effect of Nordic Walking on perceived quality of life in Parkinson's disease patients.**  
*Journal of Rehabilitation Research and Development, Sept/Oct2000: 37(5).*



# Nordic Walking e Morbo di Parkinson



I risultati del presente studio mostrano la possibile efficacia nel migliorare i parametri della deambulazione a breve e medio termine di un training riabilitativo con tecnica NW in pazienti affetti da MP in fase medio-lieve. I pazienti sottoposti a tale training hanno ottenuto significativi progressi in quasi tutti i parametri considerati mediante l'analisi del cammino.

I bastoni potrebbero fungere da "cues sensoriali" in grado di promuovere una miglior pianificazione del movimento durante la deambulazione attivando strategie attentive che normalmente vengono a coinvolgere vie nervose appartenenti al sistema laterale.

La tecnica del NW è un valido strumento per migliorare i parametri spazio temporali del cammino e ridurre quindi i disturbi legati alla bradicinesia quali la marcia a piccoli passi e la ridotta velocità.

*E. Barana, M. Gandolfi, F. Origano, I. Storti, M. Tinazzi, e. Fincati, L. Franco, A. Fiaschi, N. Smania*

**Effetti del nordic walking sui disturbi della deambulazione nella malattia di Parkinson: studio caso controllo su 25 pazienti.**

*Eur Med Phys 2008;44(Suppl. 1).*





**J Sports Sci. 2018 Oct;36(20):2368-2374.**

**The impact of Nordic walking training on  
the gait of the elderly**

Ben Mansour K, Gorce P, Rezzoug N B



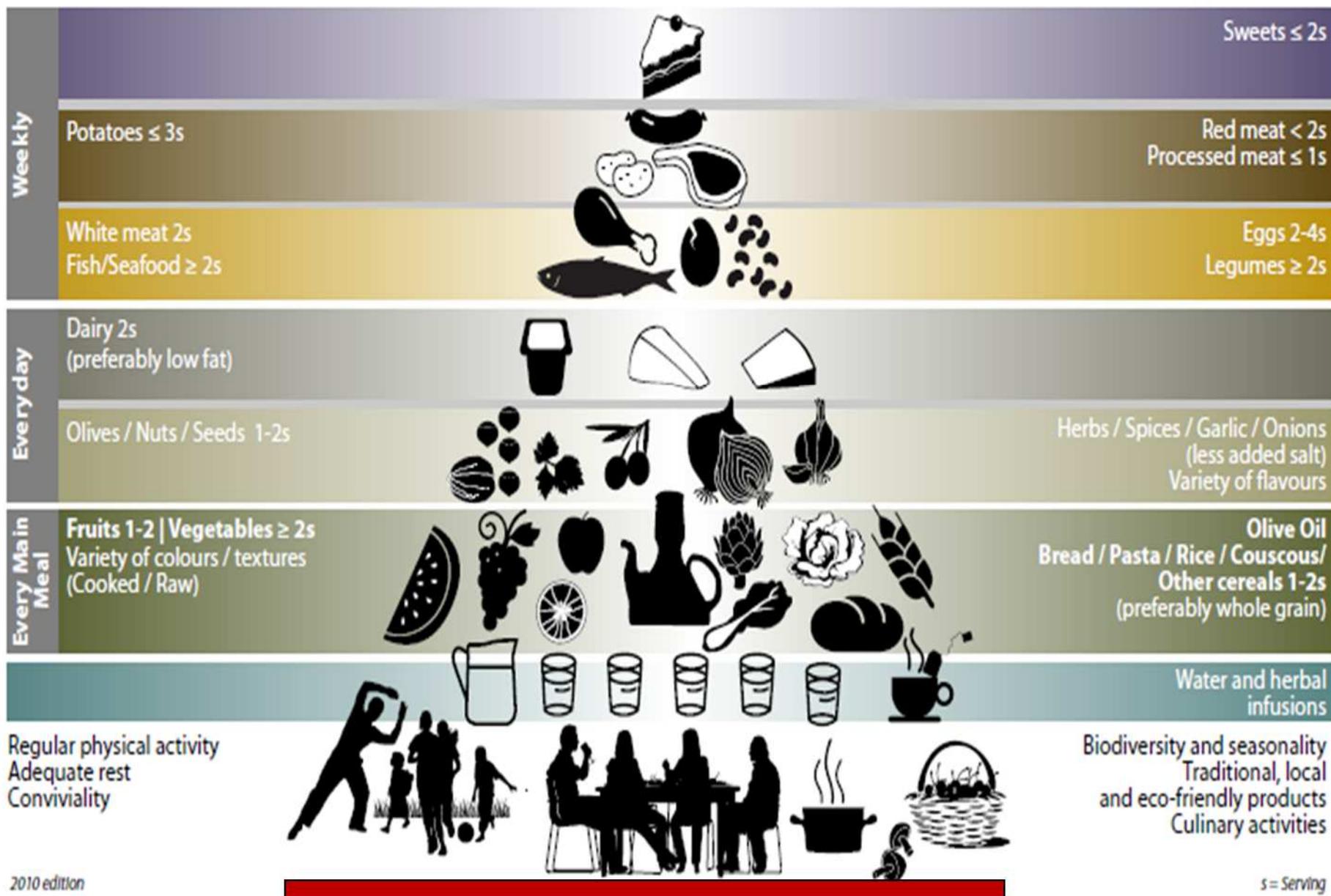
# Mediterranean Diet Pyramid: a lifestyle for today

Guidelines for Adult population

Serving size based on frugality and local habits



Wine in moderation and respecting social beliefs



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea  
The use and promotion of this pyramid is recommended without any restriction

# Mediterranean Diet Pyramid: a lifestyle for today

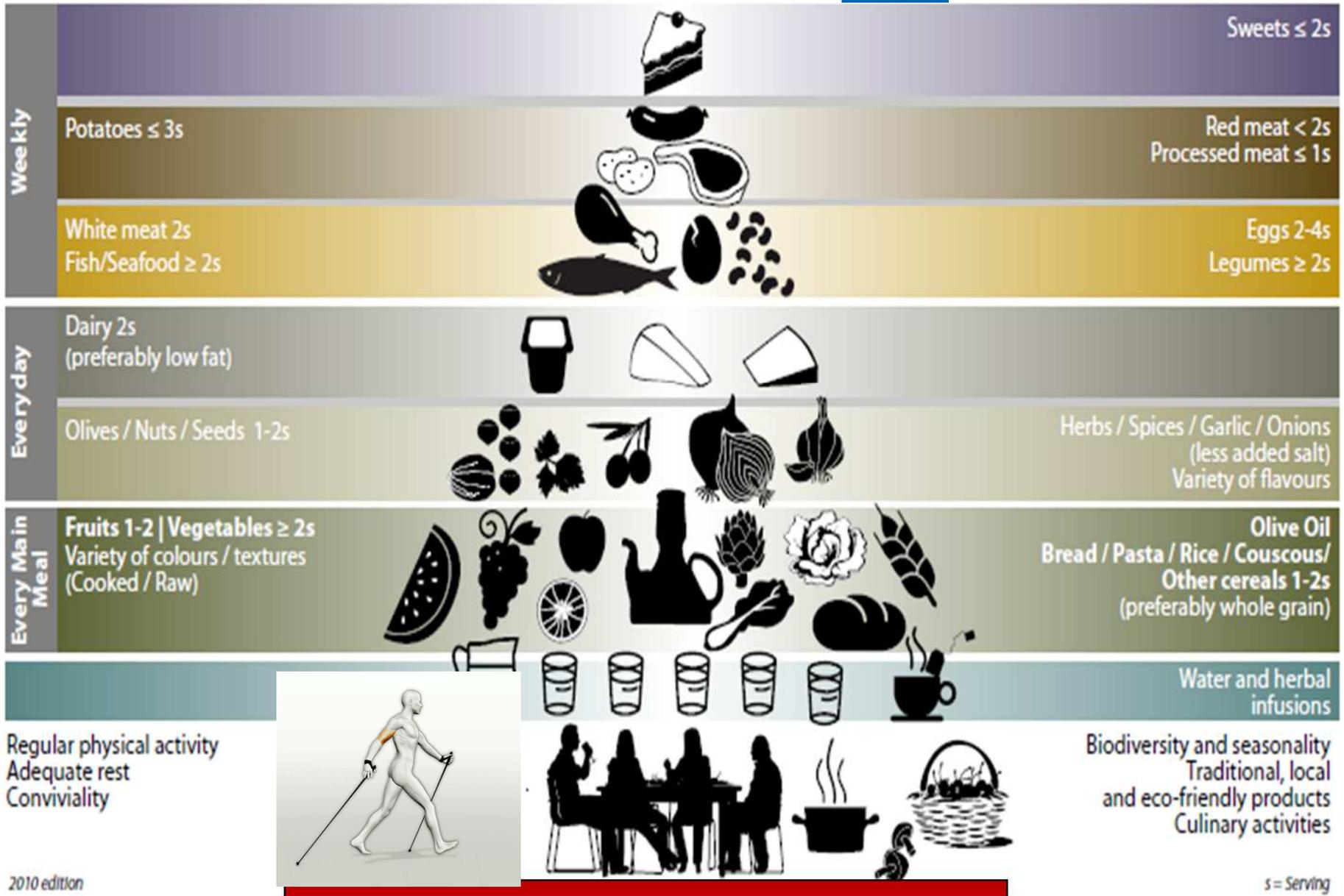
Guidelines for Adult population



Serving size based on frugality and local habits



Wine in moderation and respecting social beliefs



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea  
The use and promotion of this pyramid is recommended without any restriction