

COMUNICATO STAMPA

SABATO 6 APRILE 2019

GIORNATA MONDIALE DELL'ATTIVITÀ FISICA

—

LE INIZIATIVE ASLTO3

Nel 2002 l'OMS scelse per la Giornata mondiale per la salute il tema dell'Attività Fisica, invitando gli stati membri a dedicarvi annualmente una giornata di promozione. Su spunto di una precedente iniziativa promossa dall'Organizzazione brasiliana Agita Sao Paulo, per la celebrazione venne indicato il 6 di aprile, che è divenuta da allora uno degli strumenti che le aziende sanitarie, le amministrazioni locali, le scuole e i territori hanno a disposizione per sensibilizzare la popolazione sull'importanza dell'attività fisica quale strumento di prevenzione e di promozione della salute.

L'ASLTO3 da tempo è impegnata su questo tema, in particolare attraverso la promozione di "Gruppi di Cammino" e della "A.F.A. – Attività Fisica Adattata".

GRUPPI DI CAMMINO

Camminare rappresenta il modo più semplice ed economico per contrastare le malattie comunemente causate da stili di vita non corretti: 30 minuti di cammino regolare al giorno sono sufficienti per stare meglio e vivere più a lungo.

Partendo da queste considerazioni già da alcuni anni la S.C. Promozione della Salute ASLTO3, in stretta collaborazione con le amministrazioni comunali aderenti, ha intrapreso una serie di iniziative volte a stimolare l'attività di camminata. Numerosi dipendenti ASLTO3 sono stati sensibilizzati e formati e attualmente 25 di loro stanno seguendo il nuovo corso di formazione appena inaugurato, dedicato ad operatori dell'azienda sanitaria che vogliono contribuire ad avviare e monitorare i gruppi.

Nati su sollecitazione dell'azienda sanitaria o sorti spontaneamente e poi integrati nel progetto e seguiti da un tutor formato a questo scopo, attualmente i gruppi di cammino ASLTO3, distribuiti su tutto il territorio aziendale, sono 22 e coinvolgono in media 15 – 20 partecipanti. Prendere parte ad un gruppo di cammino è gratuito; per informazioni è possibile rivolgersi al proprio Comune oppure consultare il sito web ASLTO3 alla voce "Promozione della salute", dove si trova l'elenco dei gruppi attivi con i riferimenti e i contatti per partecipare.

A.F.A. – ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

L'Attività Fisica Adattata è un importante progetto di prevenzione rivolto in particolare alle persone adulte e over 65 anni soggette a malattie croniche, soprattutto osteo-articolari, che vogliono contrastare il progredire delle loro problematiche.

Presente nelle Linee Guida sulla Riabilitazione e nel Piano Sanitario Nazionale e inserita nel Piano Locale della Prevenzione, l'A.F.A. prevede un programma di movimento fisico adattato alla specifica condizione di salute della persona, con una presa in carico da parte di personale esperto, laureato in scienze motorie con una



specifica qualifica in AFA. Si struttura in attività motorie di gruppo, a carattere non sanitario, che rientrano nell'ambito dell'educazione alla salute e della valorizzazione di stili di vita corretti

I programmi di A.F.A. vengono consigliati dal Medico di Famiglia o dallo Specialista ed erogati da centri sportivi, palestre, piscine convenzionate, sotto la supervisione ed il monitoraggio dell'ASL.

ALTRE INIZIATIVE

“Un km al giorno”. Si tratta di un importante progetto realizzato in alcune scuole del territorio e che si candida a diventare una *buona pratica* da imitare ed estendere ad altre realtà. Coinvolge adulti e studenti nell'identificare percorsi idonei alla camminata, al fine di scoprire i benefici dell'attività fisica e il piacere di relazionarsi coi compagni. Una volta identificato il percorso, di circa un chilometro, intorno all'edificio scolastico, ogni giorno adulti e ragazzi lo percorrono a piedi, per diffondere la buona abitudine di un'attività fisica gratuita, regolare, all'interno dell'orario scolastico.

Le scuole attualmente coinvolte in questa iniziativa sono l'Istituto Comprensivo Buttigliera Alta - Rosta presso le due sedi a Buttigliera Alta e a Rosta (referente il Prof. Paolo Moisè, Dirigente Prof.ssa Maria Gabriella Parente) e la Scuola secondaria di primo grado “Gramsci” di Collegno (referenti le Proff.sse Anna Iachi, Teresa De Rocco e Francesca Chiesa).

I CONTRIBUTI DI DORS

Centro di Documentazione per la Promozione della Salute - Regione Piemonte - ASLTO3

Un ruolo determinante nella promozione dell'attività fisica è svolto principalmente dai Medici dello Sport, dai Medici di Sanità Pubblica, dai Medici di Medicina Generale, dai Pediatri e dal personale sanitario dei Servizi di Prevenzione, in stretta collaborazione con il mondo della scuola e con gli attori delle comunità locali. Uno dei compiti di questi professionisti è informare sui benefici dell'attività fisica per la salute e il benessere, proporre opportunità concrete di essere persone attive a tutte le età, secondo le abilità personali di ciascuno.

Nell'ambito del Piano di Prevenzione della Regione Piemonte (PRP 2014-2019), per celebrare la Giornata Mondiale dell'Attività Fisica, Dors ha tradotto in lingua italiana 15 materiali prodotti dall'Agenzia di salute pubblica della Catalogna per il Piano per l'attività fisica, lo sport e la salute (Plan d'Activitat Física, Esport y Salut – PAFES). Si tratta di una raccolta, dal 2013 ad oggi, di 8 poster celebrativi e di 7 liste di dieci suggerimenti per essere più attivi nella vita di tutti i giorni.

I materiali, pratici e semplici da esporre e distribuire, possono essere utili ai professionisti dei servizi sanitari, ai decisori, ai dirigenti scolastici e insegnanti, ai coordinatori di associazioni sportive per far conoscere le iniziative di attività fisica organizzate e offerte dall'Asl, dai Comuni, dalle Scuole e dal Territorio, incoraggiandone l'adesione e la partecipazione.

Per consultare e scaricare il materiale: <https://www.dors.it/attform.php?altcoll=E>

3 aprile 2019