

COMUNICATO STAMPA

“L’attività fisica come prevenzione”

MERCOLEDÌ 30 OTTOBRE ORE 20.30, NELLA SALA CONSILIARE DEL COMUNE DI SUSÀ, SI TERRÀ IL TERZO INCONTRO DEL CICLO DI 15 SERATE “ATTENTI ALLA SALUTE!” 2013 - IL 40% DELLA POPOLAZIONE NON SVOLGE ALCUNA ATTIVITÀ FISICA – CAMMINARE MEZZ’ORA AL GIORNO PER PREVENIRE MOLTE GRAVI PATOLOGIE



La terza serata in Val Susa del programma di 15 serate pubbliche denominate “Attenti alla Salute!” è dedicata alla promozione dell’attività fisica: si terrà **mercoledì 30 ottobre 2013 alle ore 20.30** nella sala consiliare del Comune di Susa – via Palazzo di Città 39 .

La serata potrebbe essere rappresentata da un semplice slogan *“camminare è un grande farmaco salvavita e quindi ci dobbiamo impegnare”*.

Nel corso della serata stessa , gli interventi saranno finalizzati alla descrizione dei benefici che ognuno di noi, con un minimo di impegno, può acquisire in una delle più semplici attività della vita: il camminare.

Relatori il **Dr. Nicola Suma** Direttore del Servizio di Igiene e sanità pubblica e **Dr. Pasquale Rosiello** Direttore del Servizio di Recupero e Riabilitazione funzionale dell’ASL TO 3 .

Da indagini dell’Istat emerge una situazione che descrive una popolazione composta in un’alta percentuale da sedentari: ben il 40% degli italiani - oltre i tre anni - non pratica sport né attività fisica; il 29% non pratica sport ma svolge regolare attività fisica; e solo il 31% pratica regolarmente dello sport.



E allora parti attive dell’ ASLTO3 impegnate nella promozione della Salute all’interno della Prevenzione, in sinergia con i Comuni, le Associazioni di Volontariato, le Università della Terza Età, si stanno impegnando per stimolare iniziative partecipate che vedano nel camminare un importante atto di prevenzione.

Le patologie legate alla sedentarietà rientrano nelle prime dieci cause di morte e inabilità nel mondo.

Mentre l'attività fisica aiuta a prevenire malattie dell'apparato cardiorespiratorio, riducendo il rischio di eventi acuti, previene il rischio di ipertensione arteriosa, di diabete mellito di tipo II, di dislipidemie, aiuta a controllare il peso, la coordinazione dell'equilibrio, il buon funzionamento dell'apparato osteomuscolare prevenendo l'osteoporosi, contribuisce al benessere psicofisico, al rilassamento, alla socializzazione, alla consapevolezza di sé, all'apprendimento, utile per contrastare l'insonnia, lo stress, l'ansia e la depressione e la sindrome da affaticamento cronico.

Questi e altri fattori di benessere saranno presentati nel corso della serata anche da alcuni dipendenti dell'ASL che porteranno ai presenti le loro esperienze ed emozioni. Seguirà un dibattito che coinvolgerà il pubblico presente.

24 ottobre 2013

“Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in eccesso né in difetto avremmo trovato la strada per la salute”(Ippocrate)

Cosa dicono all'estero:

Salute, rapporto organizzazioni non governative britanniche: “camminare è la forma più semplice di prevenzione delle malattie”

martedì 8 ottobre 2013, 17:08 di [Caterina Lenti](#)

Secondo un recentissimo rapporto di due organizzazioni non governative britanniche, se tutti gli inglesi camminassero per 150 minuti alla settimana, quindi meno di 22 minuti al giorno, ogni anno 37 mila vite si salverebbero e ci sarebbero anche migliaia di casi in meno di diverse malattie croniche. Le due ‘charities’, Ramblers e Macmillan Cancer Support, hanno lanciato insieme al rapporto il ‘Walking for Health programme’. Secondo i dati presentati, che si riferiscono alla sola Inghilterra che ha circa 53 milioni di abitanti, l'attività fisica moderata quotidiana potrebbe evitare 6.700 casi di cancro al seno, 4.700 di tumori del colon retto e risparmiare 300mila casi di diabete di tipo 2. “Servono maggiori investimenti – scrivono gli autori – per promuovere il camminare come la più semplice forma di prevenzione delle malattie”.

DAL BLOG “SCIENZA E SALUTE” – OTTOBRE 2013

CAMMINARE O CORRERE ? - Camminare o correre? Cosa fa più bene alla salute? Fino ad oggi eravamo portati a pensare che **correre facesse meglio rispetto ad una semplice camminata veloce, ma a quanto pare le cose non starebbero esattamente così. A dimostrarlo sarebbe stato uno studio molto vasto, condotto per sei anni su un campione di più di 45.000 individui (oltre 33 mila dediti alla camminata e oltre 15 mila dediti alla corsa). Secondo quanto emerso dalle analisi, pare che entrambi i tipi di **attività** (tanto simili per quanto concerne l'impiego dei **muscoli**, ma tanto**

differenti per intensità) abbasserebbero il rischio di **pressione alta**, quello di colesterolo alto e di **diabete**, ed abbasserebbero dunque il **rischio cardiovascolare**. Lo studio in questione sarebbe stato condotto presso il NIH/National Heart, Lung, and Blood Institute, ad opera del professor **Paul Williams**, ricercatore presso il Life Science Division di Berkeley, California.

Dai dati emersi nel corso dei sei anni di osservazione, si sarebbero registrati gli [effetti oltremodo positivi sia della corsa che della camminata](#) a passo sostenuto sulla **salute del cuore**.

Nello specifico, sarebbe emerso che chi corre vedrebbe ridursi del 4,2% il rischio di **ipertensione**, contro il 7,2% di coloro che si dedicano alla **camminata veloce**. Il rischio di colesterolo si abbassava del 4,3% in coloro che corrono, e del 7% per quanto riguarda gli appassionati della camminata. Per quanto riguarda il diabete, si sarebbe registrato un calo del 12,1% per i corridori e 12,3% per i camminatori, i quali hanno registrato infine un calo del rischio di **malattie coronariche** del 9,3%, rispetto al 4,55% di chi corre.

"Questi risultati - sottolineano giustamente gli autori dello studio - devono essere utilizzati per [incoraggiare l'attività fisica in generale](#), indipendentemente dalla sua intensità".