I GRUPPI DI CAMMINO

Federazione
Friuli Venezia Giulia

Corso di
In-formazione
per walking leader
(E NON SOLO)

26 febbraio 2014
Salone d'Onore
Municipio di
Palmanova

a cura della Dott.ssa Stel Silla
Dipartimento di Prevenzione
ASS5 Bassa Friulana

Il cammino come strumento efficace nella promozione della salute.

Evidenze ed efficacia dell’attività fisica nella prevenzione delle malattie cronico-degenerative.

Il ruolo dell’operatore sanitario e del volontariato.

Il ruolo del walking leader.

Il cammino come strumento efficace nella promozione della salute.

A tutte le età **CAMMINARE** riduce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, diabete tipo 2, osteoporosi, alcuni tipi di tumore, obesità, stress, depressione

CAMMINARE aiuta a prevenire le complicanze delle malattie già in atto

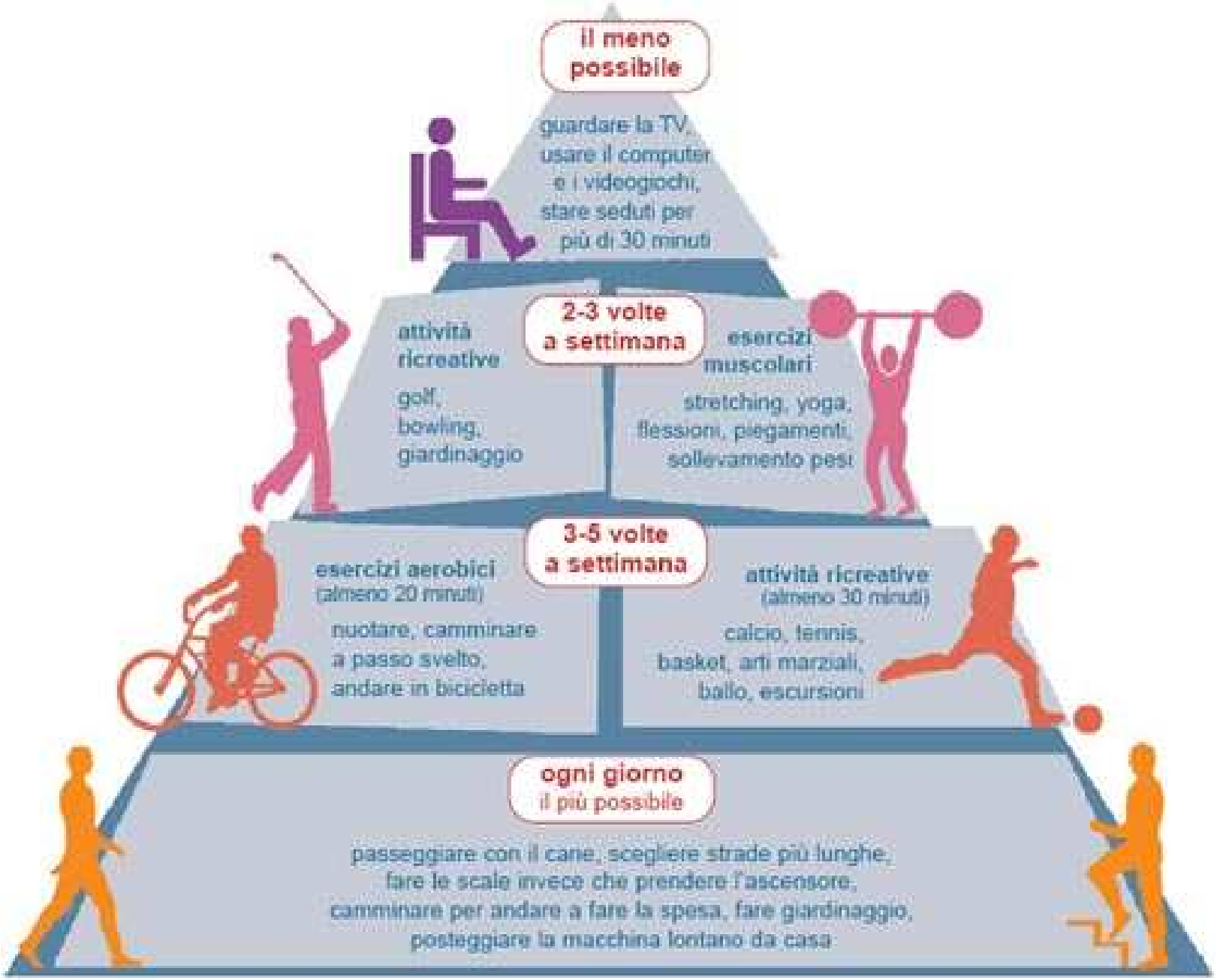
CAMMINARE aiuta anche a gestire la malattia

Attivita’ motoria …..QUANTO?

150 minuti alla settimana per gli adulti
(= **mezz’ora al giorno per 5 giorni**)

e

60 minuti al giorno per i bambini e i ragazzi.


il meno possibile
guardare la TV,
usare il computer
e i videogiochi,
stare seduti per
più di 30 minuti
2-3 volte a settimana
attività ricreative
golf,
bowling,
giardinaggio
esercizi muscolari
stretching, yoga,
flessioni, piegamenti,
sollevamento pesi
3-5 volte a settimana
esercizi aerobici
(almeno 20 minuti)
nuotare, camminare
a passo svelto,
andare in bicicletta
attività ricreative
(almeno 30 minuti)
calcio, tennis,
basket, arti marziali,
ballo, escursioni
ogni giorno
il più possibile
passeggiare con il cane, scegliere strade più lunghe,
fare le scale invece che prendere l'ascensore,
camminare per andare a fare la spesa, fare giardinaggio,
posteggiare la macchina lontano da casa

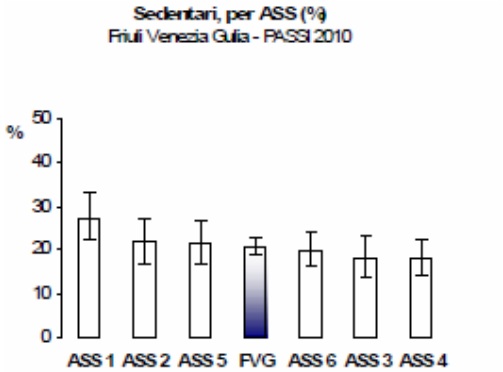
SEDENTARIETA' : dati Italia, Friuli-VG (e ASS5)

20% totalmente sedentario

Italia

UNO SU TRE SEDENTARIO (31%)

PREVALENZA STABILE DAL 2007



FVG

21% SEDENTARIO (1 SU 5)

PREVALENZA STABILE DAL 2007

SEDENTA PASSI

Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia

la sedentarietà è significativamente più frequente nella fascia di età più anziana (50-69 anni, 35%), fra le donne (33%), fra le persone con molte difficoltà economiche (41%), fra quelle con un titolo di studio basso (41%) e tra gli intervistati con cittadinanza straniera

la sedentarietà è significativamente più frequente nella fascia di età più anziana, fra le donne, fra le persone con molte difficoltà economiche e fra quelle con un titolo di studio basso

…..una questione di genere..

Evidenze ed efficacia dell'attività fisica nella prevenzione delle malattie cronico-degenerative.

Gli effetti dell'attività fisica sulla salute degli adulti

↑ *Evidenza forte*
⇧ *Evidenza media*

- ↑ Attesa di vita
- ↑ Fitness cardiorespiratoria
- ↑ Fitness muscolare
- ↑ Controllo del peso corporeo
- ↑ Mantenimento di una composizione corporea sana
- ↑ Salute delle ossa
- ⇧ Qualità del sonno
- ⇧ Qualità della vita in relazione alla salute

- ↓ Malattie alle coronarie
- ↓ Ipertensione
- ↓ Infarto
- ↓ Diabete tipo II
- ↓ Sindrome metabolica
- ↓ Cancro al colon
- ↓ Cancro al seno
- ↓ Depressione

<u>Nei più anziani</u>

- ↓ *Rischio di cadute*
- ↑ *Salute funzionale / indipendenza*
- ↑ *Funzioni cognitive*

Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008.

Relazione fra attività fisica e salute

- ⬆ Più attività fisica, meno malattie.
- ⇧ Poca attività fisica è comunque meglio di niente.
- ⬆ La raccomandazione minima è di 150 minuti (o 5x30) a settimana di attività fisica di intensità almeno moderata
- ⬆ Più attività fisica fa bene alla salute, soprattutto negli individui inattivi o poco attivi
- ⇧ Contano tutti i periodi di attività fisica di almeno 10 minuti

⬆	*Evidenza forte*
⇧	*Evidenza media*

Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008.

"Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin"

3.234 persone non diabetiche con segni di intolleranza al glucosio

Confronto fra **placebo, metformina** e programma di modifica degli **stili di vita** (consigli sull'alimentazione e attività fisica).

La percentuale di soggetti divenuti diabetici è stata:

- dell'**11.0 %** per i soggetti trattati con placebo
- del **7,8 %** per i soggetti trattati con metformina
- del **4,8%** per i soggetti sottoposti a intervento sugli stili di vita.

L'incidenza è stata ridotta del:

- **58% attraverso la modifica degli stili di vita**
- contro il **31% ottenuto dalla metformina.**

Il ruolo dell'operatore sanitario

Chiedere informazioni rispetto a uno stile di vita è l'elemento fondamentale che implica un cambiamento di prospettiva nell'operatore sanitario, che così si assume la responsabilità di occuparsi non solo del problema specifico che ha condotto una persona nel suo contesto clinico, ma della sua salute in generale.

Chiedere ad una persona "fuma?", "fa attività fisica?" "come mangia abitualmente?" è rilevante quanto misurarne la pressione arteriosa, il peso o l'altezza.

“L’avviso breve”

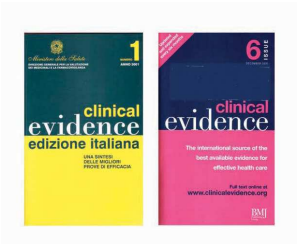
Proprio perché si tratta di interventi molto brevi, essi sono da considerare “*opportunistici*”, *ossia da fornire tutte le volte e lì dove se ne presenta l’opportunità* e gli ambiti di applicazione sono i più disparati: visite periodiche in ambito lavorativo, visite ambulatoriali, esecuzione di screening oncologici etc…

Il ruolo dell'operatore sanitario

Minimal advice: **ASK** (chiedi) **ADVICE** **(consiglia)**

un intervento efficace prevede che venga sempre:

- chiesto se è il soggetto è sedentario
- registrato il suo stato
- chiesto se ha mai pensato di iniziare a camminare
- raccomandato di fare un tentativo
- consegnato (dove disponibile) un opuscolo che contenga alcuni consigli, eventuali punti di contatto….

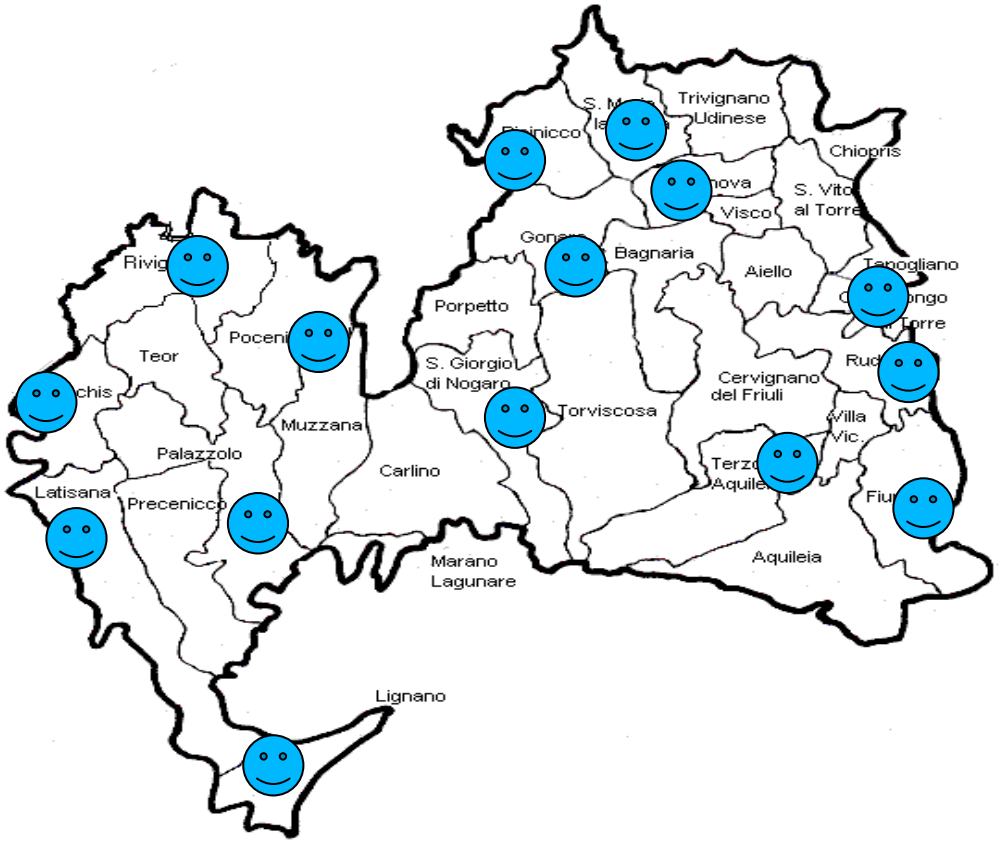


Il ruolo del volontariato e delle istituzioni

La Carta di Toronto per l'Attività Fisica è una chiamata all'azione e uno strumento di advocacy per offrire a tutti opportunità sostenibili per adottare uno stile di vita attivo:

" *L'attività fisica promuove il benessere, la salute fisica e mentale, previene le malattie, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita, produce benefici economici e contribuisce alla sostenibilità ambientale. Le comunità, che per migliorare la salute promuovono l'attività fisica, possono ottenere molti di questi benefici offrendo una serie di opportunità facilmente accessibili nei diversi contesti di vita e di lavoro e per tutte le fasce d'età".*

I comuni raggiunti dalle nostre iniziative nell’ultimo triennio



Il ruolo del volontariato e delle istituzioni

Il ruolo del walking leader

Nel nostro caso il WL è semplicemente il “capo passeggiata”, non è necessario abbia competenze specifiche, è sufficiente che conosca il percorso, (che non deve essere troppo impegnativo), che si impegni ad essere presente alle uscite previste o trovarsi un sostituto se impossibilitato, vigilare che la camminata si svolga in maniera tranquilla; per ogni evenienza è bene avere un abbigliamento comodo e avere con sé un cellulare e dell’acqua.

Istituzioni, personale sanitario, volontariato….

Mettere le persone al centro dell'agire

informare

promuovere

assistere

stimolare le potenzialità individuali

I cittadini diventano partner attivi della promozione della salute

I materiali di questo corso saranno disponibili fra qualche giorno al seguente indirizzo:

http:/www.ass5.sanita.fvg.it

dipartimento di prevenzione >
igiene e sanità pubblica >
promozione della salute >
promozione attività motoria >
gruppi di cammino

GRAZIE PER L'ATTENZIONE !