

percorsi di salute

progetto di promozione dell'attività motoria



La prevenzione è nelle mani di ognuno di noi, dobbiamo solo imparare a gestire la nostra vita; osservare un corretto stile di vita non solo permette di vivere più a lungo, ma permette di avere una qualità di vita migliore.

I gruppi di cammino, sono gruppi costituiti da persone tra i 55 ed i 75 anni che si incontrano regolarmente (1 ora, 2 volte alla settimana), in un punto di ritrovo fissato, per camminare insieme lungo un percorso prestabilito della città sotto la guida di un capogruppo appositamente formato. La partecipazione ai gruppi di cammino permette di prendersi cura della propria salute in modo divertente attraverso percorsi storico-culturali programmati in luoghi cittadini di particolare interesse. I luoghi prescelti e i percorsi da effettuare possono essere modificati liberamente per diversa volontà del gruppo

Questo opuscolo-diario intende registrare ogni piccolo cambiamento che consegue alle passeggiate, in modo da avere la percezione di quanto il movimento possa procurarci piacere oltre che benessere.



Piano attuativo del Progetto Regionale "Kilometri in Salute"

Aspetto motivazionale: Maria Rita Greco
 Alimentazione e Etichettatura degli alimenti: Liborio Rainò
 Aspetto cardiovascolare : Alessandra DeCastro
 Attività domestica: Anna Rosa Lezzi
 Gli incidenti domestici: Stefano Termite
 Attività fuori casa: Mimma Liuzzi
 Schede di Valutazione "Percorsi di Salute" :Francesco Ancora
 Fattori di rischio Fattori di Protezione: Francesca Biasi e Ida Martella
 Progettazione Rossella Signorile e Sara Zongoli

Bibliografia: http://www.sportmedicina.com/PDF/FAI_SPORT_CON_STILE.pdf
http://www.sportmedicina.com/PDF/FAI_SPORT_CON_STILE.pdf
<http://www.guadagnare.salute.it>
<http://azioniquotidiane.info>
<http://www.azioniquotidiane.info/articoli/vivere-in-citt-mobilite-trasporti-progettare-la-citt/lazona-30-questa-sconosciuta>
www.salute.gov.it/

COLLABORAZIONI:

UTIC P. O. A. PERRINO Brindisi - DSM - NIAT ASL Brindisi - Laboratorio Analisi P. O. A. PERRINO Brindisi Laboratorio Analisi P. O. N.MELLI San Pietro V.co - Distretto S.S.4 :Poliambulatorio San Pancrazio Sal.

Medici Medicina di Base:

<i>Claudio Altare,</i>	<i>Pompeo Di Santo,</i>	<i>Giuseppe Martello,</i>
<i>Antonio Arnesano</i>	<i>Fernando Faggiano</i>	<i>Ada Perrotta,</i>
<i>Emanuele Arnesano,</i>	<i>M. Giuseppe Gennaro,</i>	<i>Domenico Profico,</i>
<i>Teodoro Attorre</i>	<i>Luigi Guida,</i>	<i>Valerio Quaranta</i>
<i>Raffaele Capone,</i>	<i>Giovanni Ingrosso</i>	<i>Roberto Rizzo</i>
<i>Gabriella Cervellera,</i>	<i>Michele Lisco</i>	<i>Anna Saltarelli,</i>
<i>Cosimo D'Apolito</i>	<i>Maurizio Lupoli,</i>	<i>Pietro Scazzi,</i>
<i>Luigi De Pascalis,</i>	<i>Madia Magri,</i>	<i>Marco Silvestro,</i>
		<i>Gianna Sturdà,</i>

CSV Brindisi

Associazioni Brindisi: Ass. culturale G. Frescobaldi - Unione Sportiva Acli - Circolo Acli Br
 ACAT Ass club alcolisti territoriale - Ass. Jonathan - Lega ambiente - Vivere Insieme
 La Fenice - Ass. Brindisi Cuore

Associazioni San Pancrazio Sal.no: Ass. Micologica Macchia Salva - Ass La Civetta - ANT
 Laboratorio Donna - Retinopera Salento - AVIS San Pancrazio Sal.no

Assessorato Politiche Sociali e della Salute Comune di San Pancrazio Sal.no

Mi chiamo _____ ho _____ anni vivo a _____ con _____
 titolo di studio _____ recapito per comunicazioni _____
 lavoro SI NO hobbies SI NO quali _____
 stile di vita: tutto ciò che faccio ogni giorno che mi farà vivere più a lungo _____

sono una persona sedentaria SI NO cosa faccio per muovermi _____
 durante il movimento aumenta il ritmo cardiaco e respiratorio SI NO per _____ minuti
 assumo una corretta alimentazione SI NO NON SO seguo una dieta SI NO
 fatta da me fatta da uno specialista

quante porzioni di frutta e verdura mangio al giorno _____ /sett. _____

quante porzioni di pane e pasta mangio al giorno _____ /sett. _____

quante porzioni di riso e cereali mangio al giorno _____ /sett. _____

quante porzioni di pesce mangio alla settimana _____

quante uova mangio alla settimana _____

quante porzioni di pollo o carni bianche mangio alla settimana _____

quante porzioni di carne rossa o insaccati mangio alla settimana _____

quante porzioni di dolci mangio alla settimana _____

fumo SI quanto _____ NO bevo alcol SI cosa _____ NO

quanto alcol al giorno/settimana/mese _____ / _____ / _____

bevo bevande zuccherine ed energetiche SI NO ritengo di pesare correttamente SI NO

Quali esami di controllo eseguo?

pressione arteriosa _____	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	quando l'ultima volta _____
esami del sangue _____	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	quando l'ultima volta _____
esami delle urine _____	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	quando l'ultima volta _____
ricerca sangue occulto _____	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	quando l'ultima volta _____
colonscopia _____	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	quando l'ultima volta _____
ecodoppler _____	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	quando l'ultima volta _____
elettrocardiogramma _____	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	quando l'ultima volta _____
controllo dei nei (melanoma) _____	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	quando l'ultima volta _____
mammografia _____	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	quando l'ultima volta _____
pap test _____	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	quando l'ultima volta _____
esame HPV _____	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	quando l'ultima volta _____
visita ginecologica _____	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	quando l'ultima volta _____
ecografia pelvica (per lei) _____	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	quando l'ultima volta _____
visita urologica, (per lui) _____	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	quando l'ultima volta _____
controllo PSA (per lui) _____	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	quando l'ultima volta _____

mi vaccino contro l'influenza stagionale SI NO se sì: lo faccio per proteggermi SI NO

lo faccio perchè vivo con persone debilitate SI NO lo faccio per i miei nipotini SI NO

alcuni buoni motivi per muoversi

Per corretto stile di vita s'intende una serie di azioni pratiche e soprattutto quotidiane volte a eliminare o almeno ridurre alcuni fattori di rischio in grado di influenzare concretamente e in modo negativo la durata e la qualità della vita dell'individuo.

Praticare uno sport con una corretta intensità ci permette di: ridurre il rischio cardiovascolare; aumentare il colesterolo HDL "buono", ridurre i trigliceridi e la viscosità del sangue; mantenere un peso corporeo ideale; controllare la glicemia; migliorare l'efficienza di muscoli e articolazioni; migliorare la sensazione generale di benessere e ridurre stress ed ansia; ridurre la dipendenza da nicotina o altre sostanze; ritardare l'invecchiamento. Per condurre uno stile di vita attivo l'attività sportiva deve essere affiancata dall'attività motoria ed entrambe devono essere praticate con regolarità. Per raggiungere tale obiettivo può essere sufficiente, ad esempio: andare a lavorare a piedi o in bicicletta; evitare di prendere la macchina per piccoli spostamenti; scendere dall'auto-bus una o due fermate prima della destinazione e proseguire a piedi; salire e scendere le scale senza usare l'ascensore; fare lunghe passeggiate.

[http://www.sportmedicina.com/PDF/FAI_SPORT_CON_STILE.pdf]

L'attività fisica è molto importante anche nell'anziano che, per vari motivi, non è più in grado di praticare una vera e propria attività sportiva. Sono sufficienti 30 minuti di cammino a velocità moderata (5 km/ora) ogni giorno per consumare mediamente circa 150 kcal al giorno, ovvero circa 1000 kcal a settimana, e ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete e obesità.

Le recenti linee guida Global recommendations on physical activity for health dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomandano che per ottenere vantaggi per la salute nell'adulto, l'attività fisica deve essere praticata per almeno 150 minuti (2,5 ore) complessivamente nell'arco della settimana con intensità moderata, oppure per almeno 75 minuti complessivamente con intensità più elevata, o ancora con una combinazione equivalente di attività di intensità moderata ed elevata. L'attività aerobica deve essere effettuata per almeno 10 minuti continuativi. È inoltre indicata almeno 2 giorni alla settimana un'attività di rafforzamento dei gruppi muscolari maggiori.



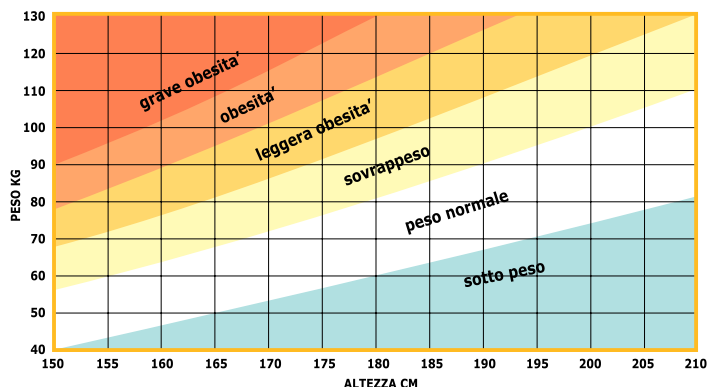
Perchè ho deciso di partecipare: possibile crociare più risposte

per divertimento per acquisizione di competenze
 per migliorare la forma fisica per essere parte di un gruppo

alcuni buoni motivi per muovermi _____
 alcuni buoni motivi che mi impediscono di muovermi _____

Io il primo giorno con il gruppo "Percorsi di salute" data

peso kg altezza cm girovita cm IMC massa/(altezza m)²



Pressione arteriosa frequenza cardiaca ECG
 colesterolo totale colesterolo LDL colesterolo HDL
 glicemia trigliceridi PCR

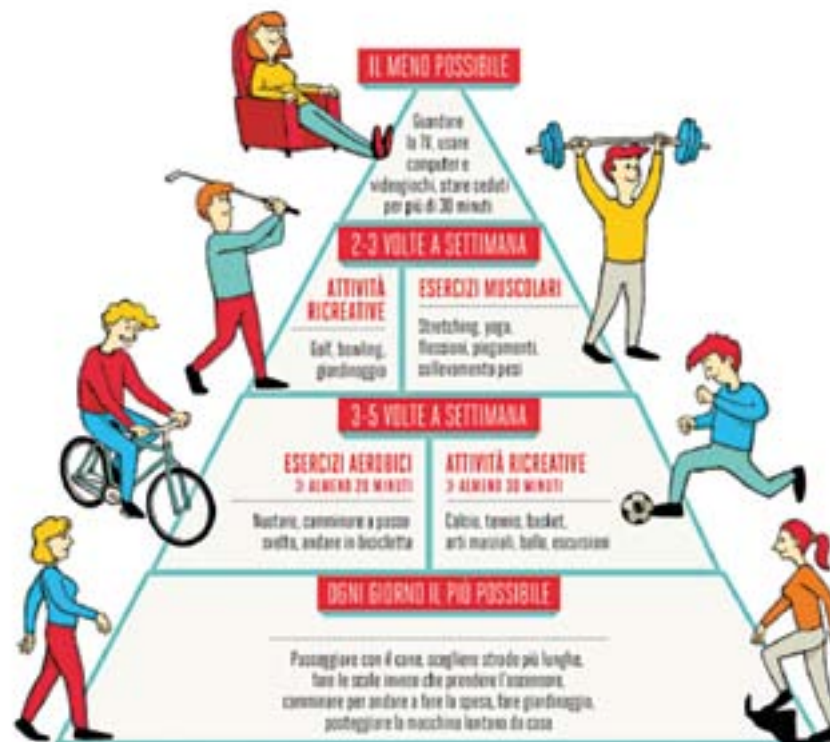
assumo i seguenti farmaci:
 _____ per questo problema _____
 _____ per questo problema _____
 _____ per questo problema _____
 _____ per questo problema _____
 _____ per questo problema _____

segnalare il problema anche in assenza di terapia

Quanto mi sento stressata/o (voto da 1 a 10) pensando all'ultimo mese
 quante volte/giorni nelle ultime due settimane ho provato poco interesse
 o piacere nel fare le cose
 quante volte/giorni mi sono sentita/o depressa/o e senza speranze



Una rappresentazione grafica dell'attività fisica raccomandata per mantenere uno stato di benessere è raffigurata nella piramide del movimento. In essa sono descritte le frequenze settimanali delle varie attività fisiche, mentre il vertice della piramide sottolinea la necessità di ridurre le attività sedentarie che rappresentano un fattore di rischio per la salute.



Attività che richiedono un consumo di 150 kcal

Consumo di 150 kcal in minuti

Lavare l'auto	45 - 60	andare in bicicletta (8km)	30
pulire le finestre	45 - 60	ballare	30
passare l'aspirapolvere	45 - 60	rastrellare	30
giocare a pallavolo	45	saltare con la corda	15
fare giardinaggio	30 - 45	spalare la neve	15
camminare (2,8 km)	35	salire le scale	15

Autovalutazione

Come mi sento oggi...

data

prima della passeggiata _____ dopo della passeggiata _____
 cosa mi è piaciuto _____ cosa mi è piaciuto meno _____

data

prima della passeggiata _____ dopo della passeggiata _____
 cosa mi è piaciuto _____ cosa mi è piaciuto meno _____

data

prima della passeggiata _____ dopo della passeggiata _____
 cosa mi è piaciuto _____ cosa mi è piaciuto meno _____

data

prima della passeggiata _____ dopo della passeggiata _____
 cosa mi è piaciuto _____ cosa mi è piaciuto meno _____

data

prima della passeggiata _____ dopo della passeggiata _____
 cosa mi è piaciuto _____ cosa mi è piaciuto meno _____



La mia casa è

La mia casa è al _____ ha l'ascensore si no

Lo uso sempre si no mai

ha lle scale si no le utilizzo per salire si no mai

le utilizzo per scendere si no mai

la mia casa è ubicata rispetto ai luoghi che frequento abitualmente:

luogo più vicino per la spesa mt _____ luogo più lontano per la spesa mt _____

luogo più vicino abituale mt _____ luogo più lontano abituale mt _____

per le mie attività quotidiane vado a piedi si spesso a volte mai

uso la bici si spesso a volte mai

uso l'automobile si spesso a volte mai

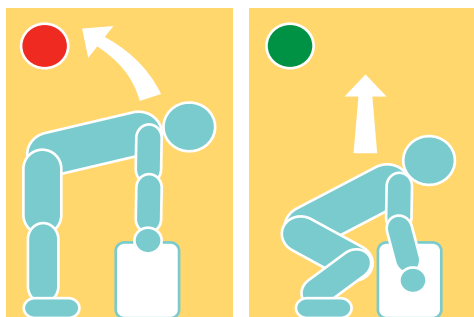
uso l'autobus si spesso a volte mai

quando utilizzo l'automobile cerco di
 parcheggiare un pò distante e aprofitto
 per camminare si spesso a volte mai

scendo dall'autobus una fermata
 prima della mia destinazione e aprofitto
 per camminare si spesso a volte mai



Attività domestica, come eseguire i piccoli gesti quotidiani in casa senza arrecare danni alla salute



Per sollevare i pesi

Qualsiasi sollevamento deve avvenire divaricando leggermente i piedi, piegando gli arti inferiori e incurvando la colonna mantenendola ben allineata (rispettando l'ampiezza delle sue curve). Il carico sollevato non deve essere ingombrante e non deve superare i 23-30 Kg per gli uomini e 15-20 Kg per le donne.

Per spostare i pesi

Il carico va tenuto il più vicino possibile al corpo. Vanno possibilmente evitati i movimenti di trasporto con un arto. Durante il trasporto di valigette o borse evitare di inclinarsi dal lato del peso. Il pavimento e l'ambiente di lavoro in genere non devono presentare dislivelli o irregolarità eccessive o essere presenti ostacoli. Quando è possibile usare ausili meccanici. Mantenere la postura corretta anche nelle azioni di spinta o tiro. Evitare il trasporto dei pesi per distanze e periodi eccessivamente lunghi. Durante le azioni di trasferimento di pesi evitare le torsioni del busto.

Il dolore vertebrale è spesso generato dall'errata esecuzione di movimenti semplici, come lavarsi, pettinarsi o chinarsi per prendere un piccolo oggetto. Prestare attenzione anche a questi piccoli movimenti può essere importante. Quando ci si lava è necessario mantenere la colonna allineata e all'occorrenza appoggiarsi con il busto e con il

braccio sul lavandino. Per prevenire il dolore e il trauma lombare si elencano di seguito alcuni suggerimenti che ad una prima analisi possono sembrare banali ma che l'esperienza ha dimostrato che non sono da trascurare.

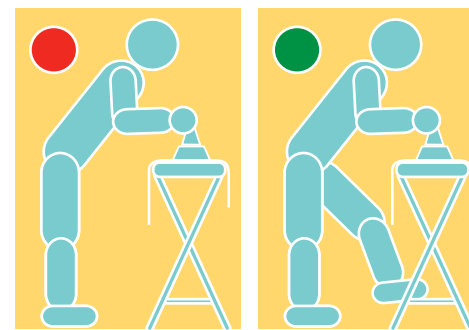


In bagno

Nella vasca da bagno è consigliabile disporre sul fondo di tappeti con basi antiscivolo. Il sapone, lo shampoo, ecc., devono essere disposti su opportune mensole a portata di mano. Occorre prestare attenzione all'entrata e all'uscita dalla vasca. Si suggerisce di predisporre una maniglia o un appoggio per facilitare il movimento. Onde evitare pericolose rotazioni del busto è necessario munirsi di spazzole con manici lunghi che permettano di lavarsi con facilità. Nella doccia si consiglia di aggiungere un sedile che all'occorrenza si possa ribaltare. Anche

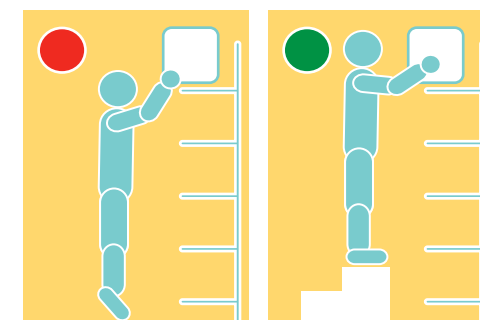
il piano doccia dovrebbe essere munito di materiale antiscivolo. Si consiglia di collocare il water in uno spazio adeguato e, particolare non trascurabile, sistemare la carta igienica in modo da consentire il facile raggiungimento. Il lavabo deve permettere di effettuare le operazioni di lavaggio mantenendo la posizione del corpo corretta: arti inferiori piegati e schiena allineata. Se l'operazione viene eseguita nella vasca è consigliabile privilegiare la posizione in ginocchio. Quando si utilizza l'asciugacapelli si consiglia di sedersi e di cambiare frequentemente il braccio che lo utilizza.

In cucina



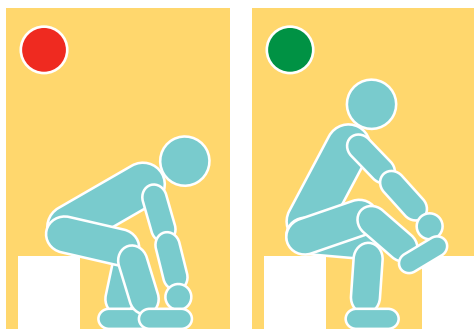
i piatti, ecc..) si suggerisce di munirsi di un rialzo dove alternare l'appoggio del piede. In alternativa si consiglia di organizzarsi con sgabelli che consentano di proseguire l'attività nella posizione seduta.

È quello della cucina un luogo dove si effettuano operazioni e movimenti che si ripetono parecchie volte al giorno: sistemare i piatti, prendere i contenitori degli alimenti, lavorare sopra i fornelli, riporre gli alimenti in frigorifero, ecc.. Non bisogna sottovalutare questi movimenti ma fare attenzione sempre alla posizione che la colonna va ad assumere. All'occorrenza è consigliabile piegare gli arti inferiori. Durante le attività che impongono una posizione eretta statica (stirare, lavare



Anche sistemare una giacca o una camicia dall'armadio potrebbero essere operazioni che obbligano la colonna ad assumere posizioni di iperestensione oppure di flessione, particolarmente dannose se eseguite al mattino, nei momenti cioè di limitata elasticità.

È necessario quindi avere l'accortezza di sistemare gli indumenti di maggior uso nei cassetti più alti del comò. Si consiglia di usare scalette o bastoni appendiabiti ogni qual volta la situazione lo richieda.



Anche un'operazione semplice come quella di vestirsi dovrebbe essere eseguita usando semplici, ma utili accorgimenti. Evitare, quando è possibile, di rivestirsi assumendo precarie situazioni di equilibrio. Si consiglia di effettuare le operazioni di vestizione dalla posizione seduta. Per evitare dannose posizioni di allungamento, si suggerisce di utilizzare la sedia anche per mettersi la scarpe.

Un'altra attività che dovrebbe essere eseguita usando un minimo di accortezza è quella relativa al riassetto del letto. Evitare di stare con la colonna curva, piegare gli arti inferiori e inclinare il busto in avanti mantenendo la schiena ben allineata. Si può anche assumere la posizione in ginocchio: un ginocchio a terra e l'altro arto piegato in avanti con piede al suolo.

Si consiglia di riempire e svuotare le vaschette dei panni avendo l'accortezza di collocarle su un piano all'altezza

della vita, così da evitare di sollevarle da terra. Anche per stendere il bucato bisognerebbe usare qualche accorgimento: stenditoi e vaschette devono essere posizionate in modo da consentire le operazioni di stenditura senza doversi necessariamente piegare o allungare eccessivamente.

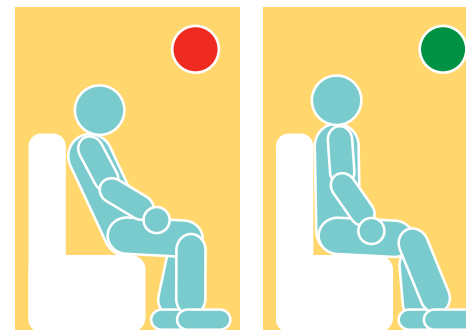
Quando si puliscono mobili, vetri, specchi, ecc., è utile alternare il braccio che ha il compito di strofinare e mantenere la posizione della colonna vertebrale corretta.

Per sistemare libri ed oggetti negli scaffali che si trovano in alto, usare la scala; se il lavoro da effettuare è in basso, sedersi oppure accovacciarsi posizionando un ginocchio al suolo.

Per pulire a terra è consigliato di servirsi di scope e aspirapolvere dotati di manici lunghi e durante l'uso piegare le gambe mantenendo la schiena e la testa allineate. Avere l'accortezza di avvicinare una sedia nei pressi dell'apparecchio telefonico, così da potersi sedere durante le conversazioni telefoniche. Anche cambiare spesso l'orecchio con cui si ascolta potrebbe rivelarsi un'utile accorgimento.



Per il relax



Anche il tanto sospirato riposo deve essere vissuto con attenzione, altrimenti il riposo della mente non coinciderà con quello del corpo.

Quando si guardano i programmi televisivi è buona norma evitare le poltrone e i divani "super comodi" che portano chi li utilizza a raggomitolarsi su se stesso. È consigliabile invece usare poltrone e sdraio che permettano un comodo e corretto appoggio della schiena e del collo. Anche gli arti inferiori devono essere posizionati in atteggiamento comodo e riposante.

Nei casi in cui si desidera posizionarsi in una posizione di "scarico" della schiena è necessario mettersi supini collocando gli arti inferiori su di un rialzo. Tale posizione consente di avere a livello dei dischi intervertebrali il mini-

mo di pressione e inoltre si determina, soprattutto sul tratto lombare della colonna, un piacevole allungamento.

Quando sali le scale ricorda di appoggiare tutta la pianta del piede sullo scalino successivo e spingere con il tallone per salire, indurisci i glutei e gli addominali, così rinforzi tutta la fascia muscolare posteriore dei glutei e delle gambe.

Mentre stiri o lavi i piatti o fai qualsiasi altra faccenda, oltre a tenere le posizioni sopra descritte, ricordati che contrarre i muscoli dei glutei o dell'addome per qualche secondo, rilassarli e ricontrarli ritmicamente potenzia tali fasce muscolari.

Per alzarsi dal letto

1. Mettersi su un fianco con le gambe piegate.
2. Far scendere le gambe dal letto e contemporaneamente sollevare il busto aiutandosi con entrambe le braccia.
3. Appoggiare le mani al ginocchio e alzarsi.

Per coricarsi

1. Sedersi sul bordo del letto
2. Piegare il busto su un fianco appoggiandosi al braccio utilizzato nel movimento e contemporaneamente portare le gambe sul letto.
3. Ruotare in posizione supina.



Attività fuori casa, come eseguire i piccoli gesti quotidiani fuori casa senza arrecare danni alla salute

Cosa non fare prima e dopo l'attività fisica:

- Non effettuare attività sportiva intensa dopo un pasto abbondante
- Non fumare
- Non bere acqua o bibite molto fredde
- Fare attività fisica quando le temperature ambientali sono elevate

Come salire in auto:

- 1) Giratevi con le spalle verso l'auto-vettura
- 2) Toccate, appena, con le gambe il bordo della macchina
- 3) Sedetevi e portate, all'interno dell'auto, entrambe le gambe.

Come scendere dall'auto:

- 1) Portate entrambe le gambe verso l'esterno
 - 2) Una volta fuori dall'auto ambedue le gambe, alzatevi.
- Nel caso in cui il sedile dell'autovettura sia troppo basso, sarà opportuno migliorarne l'altezza utilizzando adeguati cuscini.



Consigli utili per passeggiate o commissioni fuori casa:



- Indossare scarpe comode
- Portare borse non pesanti e cambiare spesso la spalla di appoggio
- Non portare borse della spesa pesanti; è preferibile fare uso di un carrello porta-spesa
- Prendere qualsiasi busta o peso, anche se leggero, piegando leggermente le gambe
- Non eseguire mai gesti o movimenti violenti e di scatto
- Preferire le scale alle scale mobili o all'ascensore
- Parcheggiare un po' distante dal luogo interessato per fare un tratto di strada a piedi
- Camminare a passo veloce fino ad avvertire un leggero aumento della frequenza cardiaca



Un'alimentazione scorretta insieme ad inadeguati livelli di attività fisica può influire, in modo rilevante, sullo sviluppo di sovrappeso ed obesità. L'eccesso di peso è un determinante importante delle condizioni di salute perché aumenta il rischio di malattie cardiovascolari e metaboliche, di alcuni tipi di tumore, di osteoartriti e di patologie neurodegenerative.

E' oramai risaputo che una dieta equilibrata determina un guadagno di salute e che la dieta di tipo mediterraneo è la migliore per ridurre il rischio cardiovascolare e tumorale.

I dati sui benefici di un abbondante consumo di frutta e verdura fresca, ma anche di cereali e legumi, provengono da numerosi studi di osservazione e da metanalisi che hanno mostrato una correlazione positiva tra consumo di vegetali e legumi e la riduzione del rischio cardio- e cerebrovascolare, oltre che della morbidità e mortalità per queste cause. L'effetto protettivo legato all'assunzione di frutta e verdura è legato anche alla presenza di fibra alimentare che modula l'assorbimento di zuccheri e grassi, contribuendo al controllo dei livelli plasmatici di glucosio e lipidi e induce il raggiungimento del senso di sazietà, favorendo il controllo del peso corporeo. Infine, è importante l'apporto con frutta e verdura di vitamine, sostanze antiossidanti e sali minerali.

Per quanto riguarda i carboidrati, va raccomandato soprattutto il consumo di quelli complessi, limitando l'assunzione di carboidrati semplici. I carboidrati complessi sono rappresentati essenzialmente da amido (contenuto in cereali, pasta riso, legumi secchi e patate) e fibre (presenti in quasi tutti i prodotti vegetali). I carboidrati semplici e gli zuccheri alla base di dolci, merendine e snack sono essenzialmente il glucosio, il saccarosio e il fruttosio.

Alcune precisazioni e suggerimenti

- Per porzione s'intende un piatto medio (per un adulto circa 80-100 g di pasta o riso o carne o formaggi freschi, 50 g di formaggi stagionati o salumi, 150 g di pesce o frutta, 40 g di legumi secchi, 250 g di ortaggi) un frutto medio (mela arancia) o due frutti piccoli (albicocche prugne) poco più o poco meno se si è alti o bassi, robusti o esili.

- Il latte fresco è più nutriente. Conviene usare il parzialmente scremato per ridurre l'introduzione di grassi saturi, che sono la principale causa dell'arteriosclerosi e delle sue complicanze (infarto, ictus ecc.).

- Non è vero che la pasta, il pane, il riso "gonfiano" : sono invece alimenti essenziali per una corretta alimentazione.

La verdura e la frutta contengono varie sostanze con azione protettiva contro diverse malattie croniche. La verdura e la frutta (avendo cura di variarne "i colori") devono essere fresche e di stagione, perché più ricche di nutrienti, con minori residui di pesticidi e più buone al gusto.

- Per alimenti proteici si intendono legumi, carne, pesce, salumi, formaggi. E' consigliabile assumere una porzione al giorno di alimenti proteici: per questo, se si è già mangiato una porzione di carne, è preferibile non mangiare durante il resto della giornata pesce, legumi, formaggi o salumi. Inoltre i formaggi, i salumi e vari tipi di carne sono ricchi di grassi saturi: non se ne deve quindi abusare e si devono preferire i legumi (ceci, lenticchie, fagioli, piselli, fave) e il pesce, che contengo-

no anche sostanze protettive contro l'arteriosclerosi (acidi grassi omega 3, ecc.). Si consiglia quindi di mangiare legumi e pesce 2-4 volte la settimana.

- Le uova sono un alimento molto nutriente, ricco di vitamine, proteine nobili, sali minerali. Solo chi presenta un alto livello di colesterolemia deve limitarne il consumo ad uno alla settimana.

- Utilizzare l'olio extravergine di oliva sia per condire che per cucinare. Non è vero che l'olio extravergine è "pesante", essendo di facile digestione e di uguale potere calorico rispetto agli altri oli. Limitare il più possibile l'uso di margarina, burro, strutto perché ricchi di grassi saturi.

- Limitare il consumo di merendine confezionate, biscotti, dolci, cioccolata, patatine, snack perché ricche di grassi saturi, zuccheri semplici e sale. L'abitudine a consumare questi cibi è tra le principali cause dei "chili di troppo", dell'obesità e dell'aterosclerosi .

- Abituarsi a mangiare con poco sale perché il sodio contenuto nel sale (NaCl) alla lunga favorisce la pressione alta. Preferire il sale iodato.

- Seguire un'alimentazione variata: la varietà assicura una quantità adeguata di tutte le sostanze nutritive di cui abbiamo bisogno.

- Non mangiare troppo: se si mangia in continuazione o ci si alza da tavola "pieni" si prepara la strada all'obesità.

- Non abusare dell'alcol (è preferibile non superare i 2 bicchieri [circa 200ml]

di vino al giorno per gli uomini e 1 per le donne (l'alcol è fortemente sconsigliato di sotto dei 18 aa)
 - Fare un prima colazione adeguata (caffè thé latte o yogurt, pane, marmellata o frutta).

... ed inoltre : in caso di aumento di colesterolo è indicato:

- aumentare l'attività fisica
- diminuire il peso corporeo
- diminuire il consumo di carni e formaggi
- aumentare il consumo di frutta e verdura,

in caso di aumento della pressione cardiaca è indicato:

- aumentare l'attività fisica
- diminuire il peso corporeo
- diminuire il consumo di sale (preferire sale iodato sempre) " poco sale ma iodato"

in caso di diabete è indicato

- aumentare l'attività fisica: **L'esercizio fisico, specie se** , è parte integrante del piano di trattamento del diabete

- aumentare il consumo di verdura mentre per la frutta è bene dare la preferenza ai frutti con meno contenuto in zuccheri e maggior contenuto in fibre: attenzione, quindi, a fichi, banane, cachi, uva, frutta secca e sciroppata; via libera invece (con moderazione) a mele, pere, arance, pesche, albicocche, fragole, nespole, etc. Attenzione anche ai succhi di frutta: contenendo pochissime fibre e, proporzionalmente, molti zuccheri semplici, inducono elevati picchi di glicemia.

- privilegiare l'assunzione dei carboidrati complessi e di fibra alimentare che, assunti in vario modo (legumi, pane e pasta da cereali integrali, vegetali), producono minori picchi glicemici.



L'etichettatura degli alimenti

L'etichetta è la "carta d'identità" dell'alimento: riporta, tra l'altro, informazioni sulla composizione, quantità (peso netto), sulla durabilità e corretta conservazione (anche dopo l'apertura della confezione), origine e nome del produttore, e sul contenuto nutrizionale del prodotto e fornisce una serie di indicazioni per comprendere come i diversi alimenti concorrono ad una dieta corretta ed equilibrata.

Tutte le indicazioni devono essere stampate, in italiano, in modo chiaro e leggibile (con caratteri, nelle confezioni più piccole, non inferiori a 0,9 mm). Saper leggere correttamente le etichette rappresenta un atto di responsabilità verso il nostro benessere e verso quello delle persone che mangiano le cose che acquistiamo. Ci aiuta, infatti, ad impostare una sana alimentazione. Il Ministero della Salute ha predisposto un decalogo per orientarsi fra gli scaffali del supermercato ed evitare sorprese indesiderate a tavola.

1. Leggi scrupolosamente le etichette sulle confezioni. Più informazioni leggi, tanto migliore sarà il tuo giudizio su quel prodotto.

2. Ricorda: le illustrazioni riportate sulle confezioni sono puramente indicative. Hanno lo scopo principale di richiamare la tua attenzione e non sono necessariamente legate all'aspetto reale del prodotto

3. Attenzione all'ordine degli ingredienti di un prodotto. Gli ingredienti

sono indicati per ordine decrescente di quantità; il primo dell'elenco è più abbondante del secondo e così via.

4. Consuma il prodotto entro la data di scadenza indicata in etichetta. Dopo la scadenza il prodotto può deperire rapidamente e non essere più sicuro per la tua salute

5. Non confondere la data di scadenza di un prodotto con il termine minimo di conservazione; se trovi sull'etichetta la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro...", il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore ma può essere consumato senza rischi per la salute

6. Controlla il peso netto/sgocciolato dell'alimento. Spesso possiamo essere tratti in inganno dalle dimensioni delle confezioni

7. Se soffri di allergie alimentari controlla sempre nell'elenco degli ingredienti la presenza di eventuali allergeni (uova, crostacei, cereali contenenti glutine, frutta a guscio, latte, solfiti, etc..)

La lista degli allergeni viene periodicamente aggiornata alla luce delle conoscenze scientifiche più recenti

8. Mantieni sempre i prodotti refrigerati e quelli surgelati alla temperatura indicata sull'etichetta e riponili, subito dopo l'acquisto, nel frigorifero o nel congelatore.

Ricorda che il freddo non uccide i batteri anche se ne rallenta o ne impedisce temporaneamente la crescita

9. Se compri pesce in pescheria controlla i cartelli esposti. Accanto al pesce fresco si può vendere anche pesce scongelato, il venditore è tenuto ad esporre le indicazioni obbligatorie, tra cui quelle sulla provenienza

10. A parità di qualità e prezzo preferisci gli alimenti confezionati con materiale riciclato/riciclabile; leggi bene le indicazioni sul materiale utilizzato per il confezionamento o l'imballaggio (AL alluminio, CA cartone, ACC acciaio ecc), darai una mano alla salvaguardia dell'ambiente.

L'etichetta riporta **informazioni sul contenuto nutrizionale** del prodotto e fornisce una serie di indicazioni per comprendere come i diversi alimenti concorrono ad una dieta corretta ed equilibrata.

Il **Regolamento (UE) 1169/2011** relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori aggiorna e semplifica le norme precedenti sull'etichettatura degli alimenti.

Nella tabella nutrizionale (obbligatoria a partire dal 13.12.2016) si trovano informazioni sul contenuto calorico e nutritivo dell'alimento, in particolare su:

- valore energetico • grassi
- acidi grassi saturi • carboidrati
- zuccheri • proteine • sale

La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre.

L'indicazione del valore energetico è riferita a 100 g/100 ml dell'alimento, oppure alla singola porzione.

Altro aspetto importante dell'etichettatura degli alimenti sono le indicazioni nutrizionali e sulla salute (**claims**). L'etichetta degli alimenti, con l'inserimento di tali indicazioni, può essere utilizzata dal produttore come mezzo per valorizzare i propri prodotti e dal consumatore per fare scelte più attente e in linea con le sue necessità.

Sono esempi di **claims nutrizionali**

- LEGGERO/LIGHT (il valore energetico è ridotto di almeno 30%);
- SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI (il prodotto non contiene zuccheri o ogni altro prodotto utilizzato per le sue proprietà dolcificanti. Se l'alimento li contiene naturalmente si deve riportare sull'etichetta: "contiene naturalmente zuccheri");
- FONTE DI FIBRE (il prodotto contiene almeno 3 g di fibre per 100 g o almeno 1,5 g di fibre per 100 kcal);
- FONTE DI ACIDI GRASSI OMEGA-3 (il prodotto contiene almeno 0,3 g di acido alfa-linolenico (ALA) per 100 g o 100 kcal);

Esempi di indicazioni di salute :

- dichiarazioni relative a sostanze nutritive o di altro genere che possono contribuire alla crescita, sviluppo e normali funzioni del nostro organismo, per esempio "Il calcio è necessario per il mantenimento di ossa normali";
- affermazione sulla diminuzione del rischio di contrarre una malattia, per esempio "è dimostrato che la sostanza "X" abbassa/riduce il colesterolo nel sangue"

Cosa fare per la nostra città

Ogni città dovrebbe avere un'oasi di benessere contro lo stress della vita cittadina e favorire così il movimento. In questo paragrafo vi chiediamo di scrivere consigli, suggerimenti o progetti da proporre al Sindaco delle vostre città al fine di migliorare la vostra vita migliorando le vostre stesse città. Alcuni esempi potrebbero essere: la creazione di orti cittadini, parchi pubblici, il restringimento delle corsie per auto in alcune vie principali della città per favorire la costruzione di piste ciclabili, o ancora il perfezionamento delle linee di trasporto pubblico.

La zona 30, questa sconosciuta [da: <http://www.azioniquotidiane.info/articoli/vivere-in-citt-mobilit-e-trasporti-progettare-la-citt-la-zona-30-questa-sconosciuta>] 19/02/2014 di Maria Rosa Valetto

Nel Pedestrian safety report (2013) si riferisce che il fattore cruciale di incidenti stradali è la velocità, perché influenza sia la probabilità che l'incidente si verifichi sia le sue conseguenze. Il documento individua quindi una serie di misure di moderazione del traffico e sottolinea l'opportunità di combinarne insieme più di una. Il modello più collaudato è quello delle "Zone 30", che obbligano i veicoli a ridurre la velocità fino a 30 km/h. Nelle Zone 30 il progetto deve prevedere interventi che favoriscono pedoni e ciclisti come la riduzione dello spazio per la circolazione delle auto a favore di quello riservato alle piste ciclabili e ai percorsi pedonali, e la creazione di aree adibite a scopi sociali. Con la presenza delle Zone 30 la riduzione del rischio di incidenti stradali è del 10-15%. Non mancano poi i vantaggi sul fronte ambientale. Un'indagine condotta in Belgio, dove da settembre del 2005 le Zone 30 sono obbligatorie nelle vicinanze delle scuole di ogni ordine e grado, ha confermato una significativa riduzione delle emissioni di particolato, prevalentemente quelle provocate dai motori a gasolio. La curiosità di questo studio è quella di aver simulato il carico di inquinamento ambientale prodotto dai modelli di autoveicoli più comuni in funzione della velocità e ovviamente del tempo di utilizzo. Infine, i ricercatori del Politecnico di Madrid confermano l'effetto positivo sulle emissioni inquinanti (-27% di ossidi di azoto, -20% monossido di carbonio, -22% di polveri sottili) e lo giustificano con un minor consumo di benzina per la riduzione della fase di accelerazione dei veicoli. A proposito di velocità: contrariamente a quanto si possa pensare, la Zona 30 non dilata i tempi di percorrenza, anzi il traffico cittadino tradizionale limitato ai 50 chilometri incontra così tanti ostacoli e ingorghi da essere alla fine equivalente a un procedere più lento, ma anche più fluido. Ora Siamo pronti per guardarci intorno: cosa vedo intorno alla mia abitazione e con quale proposta posso migliorarla, in quale zona della mia città si potrebbe realizzare una Zona 30 e in quali punti una pista ciclabile?

Scheda di valutazione "Percorsi salute"
a cura dell'esperto Dott. in scienze motorie

Nome e cognome _____

	risultato iniziale	risultato finale
metri percorsi in 6 minuti di cammino	_____	_____
numero di passi in 6 minuti di cammino	_____	_____
ampiezza media del passo	_____	_____
FC dopo il test	_____	_____

Test di valutazione tecnica
percezione dello sforzo (scala di Borg)

Scala RPE di Borg

6	nessuno sforzo	20%	<input type="checkbox"/>	<i>Affinchè la scala di Borg sia utile occorre spiegare con la massima chiarezza i vari punti della scala all'individuo prima dell'inizio del test. Il giudizio dato dal soggetto deve essere il più oggettivo ed onesto possibile senza sopravvalutare o sottovalutare lo sforzo.</i>
7	estremamente leggero	30%	<input type="checkbox"/>	
8		40%	<input type="checkbox"/>	
9	molto leggero	50%	<input type="checkbox"/>	
10		55%	<input type="checkbox"/>	
11	leggero	60%	<input type="checkbox"/>	
12		65%	<input type="checkbox"/>	
13	un po pesante	70%	<input type="checkbox"/>	
14		75%	<input type="checkbox"/>	
15	pesante	80%	<input type="checkbox"/>	
16		85%	<input type="checkbox"/>	
17	molto pesante	90%	<input type="checkbox"/>	
18		95%	<input type="checkbox"/>	
19	estremamente pesante	100%	<input type="checkbox"/>	
20	massimo sforzo	esaurimento	<input type="checkbox"/>	





Dopo i percorsi di salute

Monitoraggio dopo lo svolgimento di tutte le camminate

Il mio giudizio/voto sulla qualità dell'ambiente in cui si sono svolte le passeggiate

- A) l'ambiente ha condizionato il mio benessere durante le passeggiate
 molto abbastanza poco per niente
- B) il percorso che più mi è piaciuto _____
- C) altri percorsi piacevoli _____
- D) qualità dell'aria buona cattiva non so
- E) qualità delle strade del percorso buona cattiva non so
- F) presenza del verde abbastanza presente poco presente assente

cosa mi ha spinto a partecipare all'iniziativa?

in generale la mia salute va

molto bene bene discretamente male

dopo la partecipazione ai "Percorsi di salute" mi sembra di sentirmi meglio si no

su una scala da 1 a 10 ho gradito l'iniziativa

camminare ha avuto dei benefici? (salute, umore, ecc) si no

partecipando a "Percorsi di salute" ho avuto modo di conoscere nuovi amici? si no

Dopo i percorsi di salute ...metto in pratica

Per svolgere le mie attività quotidiane

vado a piedi sempre spesso a volte mai
 uso la bici sempre spesso a volte mai
 uso la macchina sempre spesso a volte mai
 uso l'autobus sempre spesso a volte mai

parcheggio l'automobile un pò distante dalla mia destinazione?

sempre spesso a volte mai

scendo dall'autobus una fermata prima della mia destinazione?

sempre spesso a volte mai

uso meno l'ascensore si no ho aumentato l'uso delle scale si no

mi sono iscritto in palestra si no mi sono iscritto ad un corso di ballo si no

frequento una piscina si no altro _____

da quando ho iniziato a camminare, mi affatico meno nell'attività quotidiane si no

cosa è cambiato nel mio stile di vita _____

durante il movimento avverto un aumento del battito del cuore e/o un aumento del respiro:

ne sono consapevole si no

assumo una corretta alimentazione si no non so

ho modificato colazione più leggera più abbondante

pranzo più leggera più abbondante

cena più leggera più abbondante

seguo una dieta si no fatta da me da uno specialista

quante porzioni di frutta mangio al giorno _____ /sett. _____

quante porzioni di pane/pasta mangio al giorno _____ /sett. _____

quante porzioni di riso e cereali mangio al giorno _____ /sett. _____

quante porzioni di frutta mangio alla settimana _____ /mese _____

quante uova mangio alla settimana _____

quante porzioni di pollo carni bianche mangio alla settimana _____ /mese _____

quante porzioni di pollo carne rossa/insaccati mangio alla settimana _____ /mese _____

quante porzioni di dolci mangio alla settimana _____ /mese _____

fumo si quanto _____ no

bevo alcol no si cosa _____ quanto al giorno/sett./mese ____ / ____ / ____

bevo bevande zuccherine ed energetiche si no

ritengo di pesare correttamente si no è troppo alto _____ troppo basso _____



data

peso kg altezza cm girovita cm IMC massa/(altezza m)²

Pressione arteriosa frequenza cardiaca ECG

colesterolo totale colesterolo LDL colesterolo HDL

glicemia trigliceridi PCR

assumo i seguenti farmaci:

_____ per questo problema _____

_____ per questo problema _____

_____ per questo problema _____

_____ per questo problema _____

_____ per questo problema _____

_____ per questo problema _____

segnalare il problema anche in assenza di terapia

ho imparato la tecnica di rilassamento psico-fisica training autogeno si no

quanto mi sento stressata/o (voto da 1 a 10) _____

penso all'ultimo mese (prima dell'attività) mese _____

quante volte/giorni nelle ultime due settimane (prima dell'attività) ho provato poco interesse o piacere nel fare le cose mese _____

mi sono sentita depressa/o e senza speranze _____

quanto mi sento stressata/o (voto da 1 a 10) _____

penso all'ultimo mese (3° mese d'attività) mese _____

quante volte/giorni nelle ultime due settimane (3° mese d'attività) ho provato poco interesse o piacere nel fare le cose mese _____

mi sono sentita depressa/o e senza speranze _____

quanto mi sento stressata/o (voto da 1 a 10) _____

penso all'ultimo mese (5° mese d'attività) mese _____

quante volte/giorni nelle ultime due settimane (5° mese d'attività) ho provato poco interesse o piacere nel fare le cose mese _____

mi sono sentita depressa/o e senza speranze _____

quanto mi sento stressata/o (voto da 1 a 10) _____

penso all'ultimo mese (ultimo mese d'attività) mese _____

quante volte/giorni nelle ultime due settimane (ultimo mese d'attività) ho provato poco interesse o piacere nel fare le cose mese _____

mi sono sentita depressa/o e senza speranze _____



introduzione pag. 1
 alcuni buoni motivi per muovermi pag. 4
 alimentazione pag. 14
 lettura delle etichette pag. 15
 cosa fare per la nostra città pag. 19
 scheda di valutazione pag. 20



PERCORSI DI SALUTE
 è scaricabile su: www.sanita.puglia.it



La riproduzione del testo è subordinata all'autorizzazione degli autori ed alla citazione della fonte