I GRUPPI DI CAMMINO

Dal 2009, l'ATS di Bergamo ha promosso e consolidato la rete dei "Gruppi di Cammino", un'iniziativa volta a contrastare la sedentarietà e promuovere uno stile di vita attivo tra i cittadini. Nati dalla collaborazione strategica con Amministrazioni Comunali, realtà del terzo settore e associazioni di volontariato, questi gruppi offrono alla popolazione l'opportunità di praticare regolarmente il cammino, un'attività fisica accessibile e benefica, in un contesto supportivo e socializzante. L'iniziativa non solo facilita l'adozione di abitudini salutari grazie a percorsi e orari prestabiliti, ma contribuisce anche a rafforzare il senso di comunità e a diffondere una cultura del benessere condiviso sul territorio bergamasco.

INFORMAZIONI, APPROFONDIMENTI E CONTATTI

Se sei interessato a questa iniziativa, verifica se nel tuo Comune è già attivo un Gruppo di Cammino.

Per informazioni scrivere all'indirizzo **promosalute@ats-bg.it** o chiamare il **3357238417**

Non perdere questa occasione per migliorare la tua salute gratuitamente!



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

a cura dei Gruppi di Cammino ATS Bergamo

DIABETE ATTIVITA' FISICA

GRUPPI DI CAMMINO

BENESSERE!



Il Diabete e i Benefici del Cammino



I BENEFICI DEL CAMMINO

La sedentarietà è uno dei principali fattori di rischio per numerose patologie croniche e rappresenta un problema crescente anche in Italia. Secondo i dati più recenti, circa 1 adulto su 3 nel nostro Paese non pratica sufficiente attività fisica, con importanti ripercussioni sulla salute: aumento del rischio di diabete di tipo 2, sovrappeso e obesità, malattie cardiovascolari, disturbi muscoloscheletrici e persino depressione.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda **per gli adulti** (18-64 anni) **almeno 150-300 minuti a settimana** di attività fisica aerobica moderata, oppure 75-150 minuti di attività intensa, o una combinazione equivalente delle due. Questo equivale, ad esempio, a 30 minuti al giorno di camminata veloce per almeno 5 giorni a settimana.

Bastano piccoli cambiamenti nella vita quotidiana per fare una grande differenza!

- Cammina invece di prendere l'auto per brevi tragitti.
- Usa le scale anziché l'ascensore.
- Fai una passeggiata dopo i pasti.

RELAZIONE TRA ATTIVITA' FISICA E SALUTE

Più attività Fisica = Meno Malattie

Poca Attività Fisica è comunque meglio che niente!

Il movimento è una medicina gratuita, efficace e accessibile a tutti.
Comincia oggi, per prevenire il diabete e vivere meglio!



CONSIGLIANO I DIABETOLOGI

PRINCIPALI CONSEGUENZE DELLA SEDENTARIETA'

- Il rischio relativo di malattia coronarica nei sedentari rispetto ai non sedentari è pari all' 1,5-2,4%; viceversa, numerosi studi confermano una cospicua **riduzione della mortalità associata con l'attività fisica;**
- L'incidenza del diabete in soggetti con ridotta tolleranza al glucosio può essere ridotta di oltre il 50% attraverso un intervento integrato sull'alimentazione e l'attività fisica;
- Le persone sedentarie presentano una probabilità di sviluppare ipertensione del 30-50% superiore alle persone attive.

CON L'ATTIVITA' FISICA DIMINUISCE IL COLESTEROLO TOTALE E AUMENTA IL "COLESTEROLO BUONO"

Questa situazione favorisce la riduzione dell'aterosclerosi e di numerose malattie cardiache. Limitare il processo aterosclerotico è importante: nel paziente diabetico, infatti, questa malattia è più rapida e pericolosa, e va quindi contrastata con decisione. Chi ha il diabete presenta un rischio maggiore di sviluppare problemi cardiovascolari.

Questo rischio può essere ridotto:

- praticando una regolare attività fisica
- seguendo una dieta bilanciata
- assumendo regolarmente farmaci antidiabetici o insulina

L'accumulo di grasso corporeo, infatti, ostacola l'azione dell'insulina. È quindi importante evitare sovrappeso e obesità. L'attività fisica aiuta a mantenere un peso adeguato alla propria costituzione e rende più difficile l'accumulo di zuccheri nel sangue.

Se si mantiene un peso normale praticando una regolare attività fisica l'insulina funzionerà molto meglio.

L'ATTIVITA' FISICA E UNA DIETA EQUILIBRATA:

- riducono il sovrappeso e l'accumulo di grassi
- consentono un migliore controllo dei valori glicemici e dei grassi nel sangue
- favoriscono l'azione di insulina e farmaci antidiabetici
- migliorano l'assimilazione degli zuccheri

