

# **Indice**

---

<i>Camminiamo per la salute</i>	<i>pagina 3</i>
<i>Camminare è l'attività fisica ideale</i>	<i>pagina 4</i>
<i>Camminare: quanto e come</i>	<i>pagina 5</i>
<i>Camminiamo e alimentiamoci correttamente</i>	<i>pagina 6</i>
<i>Vantaggi attesi</i>	<i>pagina 7</i>
<i>Misuriamo i risultati ottenuti</i>	<i>pagina 8</i>
<i>Per chi vuol saperne di più</i>	<i>pagina 9</i>
<i>Dove camminare e pedalare</i>	<i>pagina 10</i>
<i>Il Diario (*)</i>	<i>pagina 11</i>

*(\*) nella parte finale del libretto il diario personale consente di annotare giorno e ora, distanze e tempi di percorrenza delle camminate e delle pedalate.*



## ***Camminiamo per la salute***

---

*Muoversi, in particolare camminare, migliora la salute e il benessere.*

*La sedentarietà è determinante nello sviluppo di molte malattie. Tra esse:*

cancro del colon, della mammella,  
della prostata e del pancreas;  
malattia coronarica, scompenso cardiaco,  
vasculopatie periferiche,  
ipertensione arteriosa;  
depressione;  
diabete mellito, ipertrigliceridemie e  
ipercolesterolemie;  
obesità e sindrome metabolica;  
litiasi biliare;  
osteoporosi.

***L'esercizio fisico, correttamente svolto, esercita su queste malattie effetti preventivi sorprendenti e ben dimostrati.***

## ***Camminare è l'attività fisica ideale perchè:***

---

- *non richiede attrezzature*
- *si pratica all'aperto*
- *si può fare con qualsiasi tempo*
- *può essere praticata da tutti*
- *non richiede abbigliamento particolare*
- *non fa perdere tempo nei preparativi*
- *non sovraccarica la colonna vertebrale e le articolazioni degli arti inferiori*

***Per queste ragioni il Comune di Ferrara propone ai cittadini di***

***Camminare per la salute***

## **Camminare quanto e come**

---

*Domande e risposte ad alcuni quesiti frequenti*

### **Quanto a lungo camminare?**

*Inizialmente poco (per esempio mezz'ora), in seguito anche più a lungo.*

### **A che passo camminare?**

*Di buon passo, ma senza avere il fiatone.*

### **Quanto frequentemente camminare?**

*Almeno a giorni alterni. Meglio però tutti i giorni.*

### **Tutto di fila?**

*La camminata può anche essere suddivisa in due o tre frazioni, svolte in tempi diversi nell'arco della giornata (per esempio andando e tornando dal lavoro, magari allungando un po' la strada, evitando le vie trafficate).*

### **Quanto si consuma camminando?**

*Con buona approssimazione, una caloria per chilo di peso per ogni chilometro percorso. Ad esempio, un uomo di 90 Kg che cammini per 5 Km consuma 450 calorie (l'equivalente di un bel piatto di pasta).*

## **Camminiamo e alimentiamoci correttamente**

---

La regola internazionale raccomanda di consumare **frutta o verdura 5 volte al giorno**.

Gli altri alimenti consigliati secondo i principi della "dieta mediterranea", sono:

### **al giorno**

<i>verdura e frutta</i>	<i>5 volte</i>
<i>cereali (pasta, pane, riso, patate)</i>	<i>3 o più volte</i>
<i>latte o yogurt</i>	<i>1 o più</i>

### **alla settimana**

<i>legumi – pesce</i>	<i>3-4 volte</i>
<i>carni</i>	<i>2-3 volte</i>
<i>formaggi</i>	<i>2-3 volte</i>
<i>uova-insaccati</i>	<i>1-2 volte</i>

<i>zucchero e grassi di condimento</i>	<i>consumo limitato</i>
--	-------------------------

## ***Vantaggi attesi***

---

*(Già dopo un mese di costante attività)*

- *percezione di un maggior benessere*
- *miglioramento dell'umore*
- *capacità di percorrere distanze maggiori con minore fatica*
- *riduzione del rischio di contrarre le malattie legate all'inattività fisica*

***L'attività fisica regolare diventa una abitudine***

## **Misuriamo i risultati ottenuti**

---

*In questo libretto (pagina 10) sono indicati alcuni percorsi "camminabili" e "pedalabili" e la loro lunghezza. C'è poi lo spazio (da pagina 11) per scrivere date, distanze e tempi di percorrenza, documentando quindi la propria attività fisica, i propri miglioramenti.*

*Passando da una vita sedentaria a una vita fisicamente attiva si otterranno miglioramenti anche vistosi e una riduzione proporzionale della "età biologica", ovvero l'età del corpo, che segue altre variabili oltre al "tempo" e molto spesso non coincide con l'età cronologica.*

*Si potranno conoscere con precisione i propri miglioramenti eseguendo due test di marcia, uno in primavera e uno a fine estate, nella sede del Centro Studi Biomedici applicati allo Sport (via Gramsciana). I test sono gratuiti e sono offerti a coloro che abbiano camminato con regolarità (almeno a giorni alterni) dalla primavera all'autunno.*

## ***Per chi vuol saperne di più:***

---

### ***... notizie utili***

- Promozione dell'attività fisica e sportiva. Regione Emilia-Romagna, Agenzia Sanitaria Regionale, 2003.
- "Ferrara itinerari", "7 itinerari", Comune e Provincia di Ferrara, edizioni *Ferrara terra e acqua* (distribuzione gratuita).
- "Emilia Romagna in bicicletta" Touring Club Italiano
- [www.comune.fe.it](http://www.comune.fe.it) (Trasporti e Viabilità)
- [www.camminareweb.it](http://www.camminareweb.it)
- [www.scattiliberi.it](http://www.scattiliberi.it)

### ***... approfondimenti scientifici***

- World Health Organ Tech Rep Ser 916: i-viii, 1-149, 2003
- Roberts C. K., and Barnard R. J.: J Appl Physiol 98: 3-30, 2005.
- Eyre H. et al.: Circulation 109: 3244-3255, 2004.
- Myers J. et al.: N Engl J Med 346: 793-801, 2002
- Blair S. N. et al.: JAMA 273: 1093-1098, 1995
- Donaldson L.: Annual Report from the Chief medical officer of the United Kingdom, 2004.
- Report of the Surgeon General: Physical Activity and Health, 1996.
- [www.cvm.missouri.edu/hac/](http://www.cvm.missouri.edu/hac/)

## ***Dove si può camminare e pedalare***

---

*A Ferrara si può camminare in molti luoghi...  
e fa bene anche pedalare sulle piste ciclabili.  
Proponiamo solo alcuni esempi di percorsi fra i diversi  
che possono essere effettuati, indicandone le distanze*

### ***Dove camminare a Ferrara***

*Sulle Mura:*

*da Porta Mare a Porta Po 3,0 km.*

*il giro della città nel Sottomura 9,1 km.*

*Nel parco urbano: il giro del laghetto 1,4 km.*

*Dai campi sportivi di via Canapa fino al Fiume Po*

*(sede Canottieri, percorrendo Parco Urbano  
e via Gramicia) 8,0 km.*

*Dalla sede Canottieri a Francolino  
(centro abitato) 5,6 km.*

*Ippodromo (anello esterno ciclo-pedonale) 0,9 km.*

### ***Dove pedalare a Ferrara - Le piste ciclabili***

*Via Gramicia - Francolino (centro abitato) 5,1 km.*

*Via Pomposa - Pontegradella (centro abitato) 2,4 km.*

*Via Caretti + via Pannonio 2,1+2,3 km.*

*Argine Fiume Po  
(Pontelagoscuro - Ro Ferrarese) 16 km.*

*Cassana - Bondeno (da via Modena-Mizzana) 13,6 km.*











