



COMUNE
DI FERRARA

Città Patrimonio dell'Umanità



Università di Ferrara
Centro di Studi Biomedici
applicati allo Sport

camminiamo per la salute

le ragioni per muoversi e
alimentarsi correttamente



Indice

La salute ha bisogno di movimento	p. 2
Anche a Ferrara c'è bisogno di muoversi	p. 3
Camminare è l'attività fisica ideale	p. 4
Camminare: quanto e come	p. 5
Camminare e alimentarsi correttamente	p. 6
Vantaggi attesi	p. 7
Misurare i risultati ottenuti	p. 8
Per chi vuol saperne di più	p. 9
Dove camminare e pedalare	p. 10
Il Diario ^(*)	p. 12

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

La salute ha bisogno di movimento

- **La comunità scientifica internazionale ha da tempo accertato che**
 - › L'INATTIVITÀ FISICA è parte rilevante nello sviluppo di obesità, diabete, ipertrigliceridemia, ipercolesterolemia e ipertensione arteriosa; è inoltre uno dei principali fattori di rischio nello sviluppo delle malattie cardiovascolari, tumorali e metaboliche.
- **È altrettanto accertato che**
 - › L'ATTIVITÀ FISICA previene e “cura” le malattie cardiovascolari, tumorali e metaboliche, migliora la qualità della vita, previene e recupera la non autosufficienza dell'anziano.
- **Inoltre l'attività fisica**
 - › riduce il grasso corporeo
 - › ha un'azione antidiabetica
 - › abbassa i livelli di colesterolo
 - › abbassa la pressione arteriosa

Anche a Ferrara c'è bisogno di muoversi

● Un'indagine condotta nel territorio provinciale ferrarese ha messo in evidenza che:

- › l'86,8% della popolazione ha stili di vita sedentari;
- › le persone sovrappeso e obese, insieme, si equivalgono numericamente alle persone normopeso;
- › il 5,5% della popolazione risulta diabetica;
- › il 21% dei ferraresi ha una diagnosi di ipercolesterolemia;
- › il 25% ha una diagnosi di ipertensione.

● Gli scienziati Roberts e Barnard hanno scritto: *“Obesità, diabete e ipertensione, oggi comuni anche nei bambini, sono i killer della società occidentale. La soluzione a queste malattie che pervadono l'intera società sono esercizio e alimentazione corretta”...*

...anche i ferraresi ne hanno bisogno!

Quale attività fisica?

- **Camminare è l'attività fisica ideale perché:**
 - › non richiede attrezzature
 - › si pratica all'aperto
 - › si può fare con qualsiasi tempo
 - › può essere praticata da tutti, da soli o in compagnia, adulti e bambini insieme
 - › non richiede abbigliamento particolare
 - › non fa perdere tempo nei preparativi
 - › non sovraccarica la colonna vertebrale e le articolazioni degli arti inferiori
- **e poi...**
 - › è divertente
 - › consente di socializzare facilmente

**Per queste ragioni anche il Comune di Ferrara
propone ai cittadini di
Camminare per la salute**

Camminare quanto e come

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, utilizzando le scale invece dell'ascensore).

◉ 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 piatto di pasta).

Camminare e alimentarsi correttamente

- L'Organizzazione Mondiale della Salute raccomanda di consumare **frutta o verdura almeno 5 volte al giorno.**

Gli altri alimenti consigliati secondo i principi della “dieta mediterranea”, sono oltre a frutta e verdura:

- **ogni giorno**
cereali (pasta, pane, riso, patate) 3 volte
latte o yogurt 1 o 2
- **alla settimana**
legumi – pesce 3-4 volte
carni 2-3 volte
formaggi 2-3 volte
uova-insaccati 1-2 volte

! zucchero e grassi di condimento vanno utilizzati in quantità moderata !

Vantaggi attesi

- **Già dopo un mese di costante attività i risultati raggiungibili concretamente sono**
 - › percezione di un maggior benessere generale
 - › 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, un benefico
allenamento alla salute

Misurare i risultati ottenuti

- In questo libretto (a pagina 10) sono indicati alcuni percorsi camminabili e pedalabili e la loro lunghezza. C'è poi il “diario” (da pagina 12) 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 misurare i propri miglioramenti eseguendo due test di marcia, uno all'inizio e uno alla fine dell'estate nella sede del Centro Studi Biomedici applicati allo Sport, in via Gramiccia 35 (prenotazioni a numero telefonico 0532/455970). I test sono gratuiti.

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
- › www.camminareweb.it

bibliografia e 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/
- › A.De Togni e F.Rossi, con P.Pasetti. Malattie del sistema circolatorio: situazione epidemiologica in provincia di Ferrara. Indagine dell'Azienda USL di Ferrara, 2006

Dove si può camminare e pedalare

- A Ferrara e in tutto il territorio provinciale 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 Gramiccia) 8,0 km.
- › Dalla sede Canottieri a Francolino (centro abitato) 5,6 km.
- › Ippodromo (anello esterno ciclo-pedonale) 0,9 km.



*A piedi o in bicicletta:
per svago...*

● 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) 14 km.

...per andare a scuola, al lavoro, a fare la spesa.





Comune di Ferrara
Assessorato allo Sport
Assessorato alla Sanità

Testi a cura di
Francesco Conconi
Centro studi Biomedici
applicati allo Sport
via Gramiccia 35 - Ferrara
tel. 0532-455970

Coordinamento editoriale:
Alessandro Zangara - Ufficio Stampa del Comune

Grafica:
Enrica Bergonzini Strategie Grafiche

Stampa:
Centro Stampa del Comune

2ª Edizione - Chiuso in tipografia il 30 maggio 2007
Distribuzione gratuita

La prima edizione dell'opuscolo "Camminiamo per la salute con il Sindaco" (marzo 2006) e questa edizione aggiornata (maggio 2007) sono scaricabili dal sito del Comune di Ferrara (www.comune.fe.it, link Ufficio Stampa - Documentazione).

Supplemento al periodico Piazza Municipale n.2/2007

