



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**

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

(\*) 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](http://www.comune.fe.it)
- › [www.camminareweb.it](http://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/](http://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 Gramicia) 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](http://www.comune.fe.it), link Ufficio Stampa - Documentazione).

Supplemento al periodico Piazza Municipale n.2/2007

