

Verbale della riunione de Il Mosaico Sociale di venerdì 26 marzo 2010

Oltre al dott. R. Paganoni, responsabile Area di Sanità Pubblica dell'ASL di Bergamo, sono presenti alcuni *walk leader* del Gruppo di Cammino di Borgo Santa Caterina, i quali segnalano la loro camminata del 6 aprile p.v. sulla "green way del Morla" alla quale siamo invitati, con partenza dal loro Centro Anziani alle ore 9:00 o, poco dopo, all'ingresso della ciclabile in via Baioni.

Il dott. Paganoni spiega le motivazioni che danno grande valore al progetto dei "**Gruppi di Cammino**" e che dovranno essere portate a conoscenza di tutti i camminatori.

Nel mondo occidentale, all'innalzamento dell'età di vita corrisponde un quadro di salute con patologie croniche cardio-vascolari o dell'apparato osteoarticolare, diabete, tumori.

Questi aspetti possono essere ridotti cambiando lo **stile di vita** in riferimento all'alimentazione, al movimento, al fumo e all'alcool.

E' dimostrato che un'**attività fisica moderata** migliora la pressione sia diastolica sia sistolica, le concentrazioni di colesterolo, l'efficacia dell'insulina, il peso corporeo, la sintomatologia legata all'artrosi; si rilevano anche meno tumori al seno e al colon-retto.

I Gruppi di Cammino favoriscono anche la **socializzazione** importante soprattutto perché la solitudine crea situazioni di stress che influiscono sull'alimentazione e sugli stili di vita.

La loro organizzazione prevede un'**unità fisica moderata** di mezz'ora per un totale di venti ore mensili non solo di cammino, ma anche di stretching, perciò, se l'attività dura un'ora continuativa, vuol dire che si fanno due unità fisiche.

L'ASL, inoltre, sta promuovendo collegamenti con i medici di famiglia che possono proporre ai loro pazienti tale attività con prescrizione su ricetta verde.

Ogni camminatore è dotato di un proprio cartellino ASL che è un vademecum di monitoraggio, nell'anno di attività, circa il peso, l'altezza, la circonferenza addominale, la pressione, ecc (v. allegato).

Rilevata la significativa valenza della proposta si decide di procedere a realizzarla nella Circoscrizione 3, in particolar modo nei quartieri de "**Il Mosaico Sociale**" che si rende disponibile ad attivarsi per l'attuazione.

Perciò nei prossimi giorni reperiremo i "conduttori di gruppo" ("walk leader": così si chiamano in Nuova Zelanda da dove è partita l'iniziativa) che avranno un incontro formativo con un operatore dell'ASL.

Entro la fine di aprile (mercoledì 28?) organizzeremo un'assemblea pubblica per informare e raccogliere le adesioni. Nel frattempo creeremo locandine da appendere alle bacheche e da volantinare.

il segretario
Marco Donadoni