

10 MAR. 2010

Prot. *U00 34000 / m. 7*

Al Presidente
3° Circostrizione
P.le Goisis n. 6
24100 Bergamo

OGGETTO: Incontro di presentazione e programmazione del progetto “Gruppo di Cammino”.

Vi presentiamo alcune note informative rispetto al progetto denominato “Gruppi di Cammino” in previsione di una possibile attivazione sul vostro territorio.

L’iniziativa si inserisce nel progetto “Stili di Vita Sana”. Ha uno sviluppo pluriennale che coinvolge oltre all’Asl, Istituzioni Pubbliche, Amministrazioni Comunali, privato sociale e organizzazioni di volontariato.

Sul piano tecnico-scientifico la motivazione sta nelle problematiche connesse all’aumento della aspettativa di vita nella popolazione generale. Infatti gli anni di vita “guadagnati” sono spesso caratterizzati da scarsa salute con il peso di patologie croniche ed inabilità che oscurano i benefici attesi e portano con se un notevole carico economico. La prevenzione delle cronicità diviene, quindi, un obiettivo di primaria grandezza.

Si mira a ridurre il carico di cronicità ed inabilità nella popolazione migliorando il livello di salute della collettività tutta. Collateralmente ma con determinazione si vogliono anche favorire nuove forme di socializzazione.

Il progetto prevede di organizzare un gruppo di persone generalmente over 60, che svolga un attività fisica moderata per circa 30 – 40 minuti una o due volte alla settimana su un percorso stabilito.

Il progetto Gruppi di cammino sta coinvolgendo circa 20 comuni della Provincia con esiti finora molto soddisfacenti.

Ciò serve a introdurre un cambiamento stabile dei comportamenti in modo da introdurre un significativo effetto protettivo sul rischio cardio-vascolare oltre a benefici provati su osteoporosi, ipertensione, controllo del peso, rischio di caduta nell’anziano.

Evidentemente il cambio dei comportamenti di questa natura ed entità necessita di significativi elementi “facilitanti”. In letteratura, si definiscono “abilitanti” tutti gli elementi che rendono possibile il cambiamento dei comportamenti individuali e collettivi. Le piste ciclo-pedonali, insieme alle palestre, ai luoghi dello sport e a tutti gli spazi messi a disposizione della collettività con questo obiettivo sono i più forti ed indispensabili fattori “abilitanti”.

Nel rimanere a vostra disposizione per eventuali chiarimenti, desideriamo ringraziarvi per la Vs. fattiva collaborazione.



Il Responsabile
Area di Sanità Pubblica
Dott. Raffaele Paganoni