



Imola Cammina

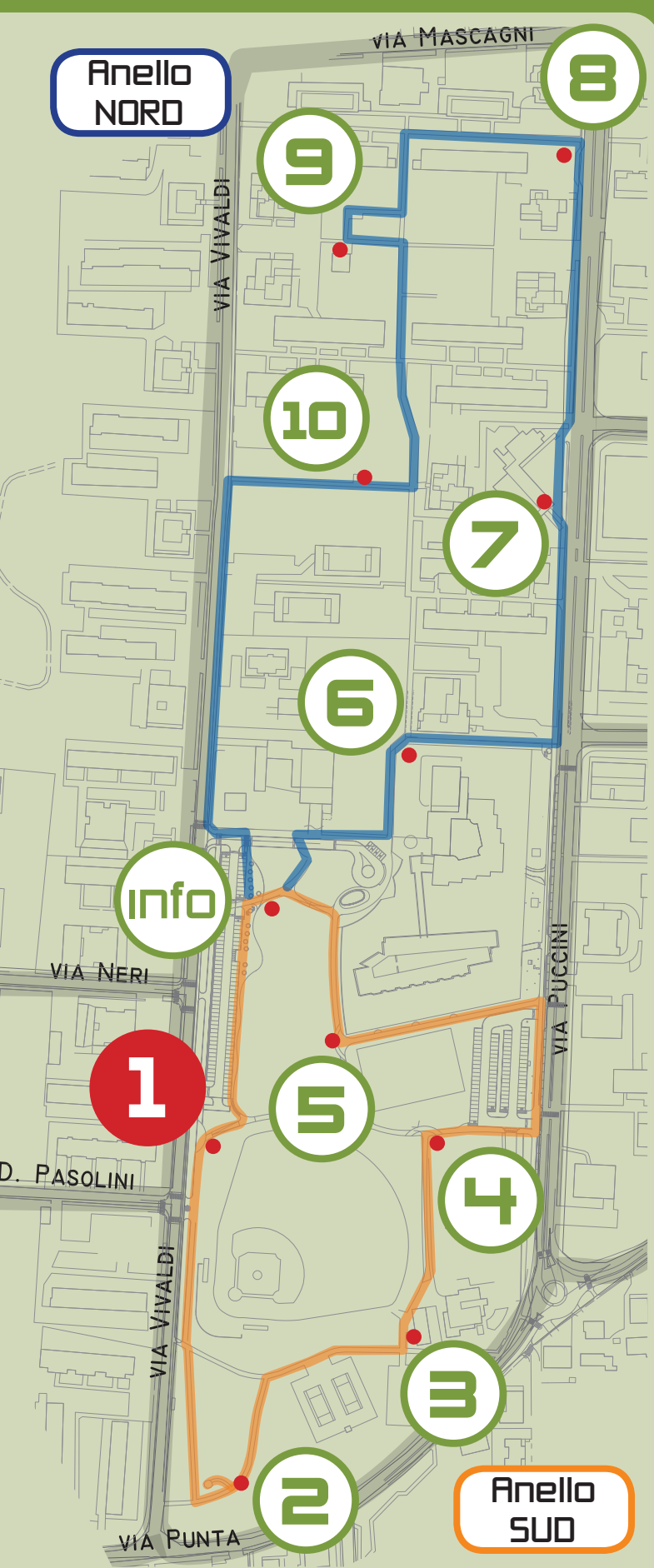


Nuovo
CIRCONDARIO
IMOLESE

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola



Tecnica del cammino



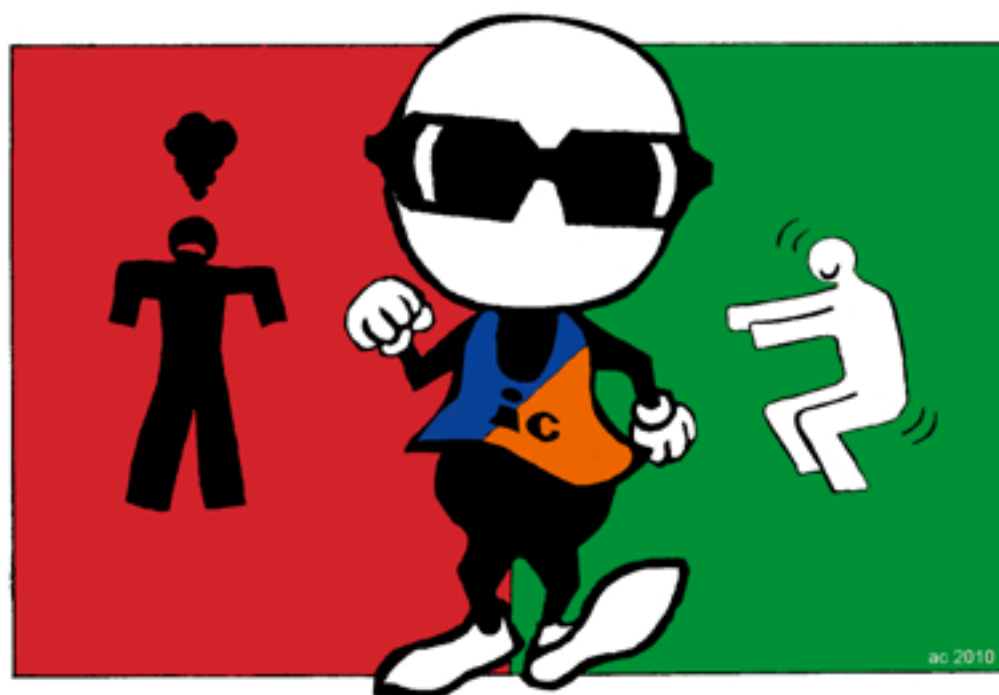
Il cammino è un movimento che si compie attraverso la ripetizione ciclica delle azioni.

Un ciclo (o falcata) di cammino è suddiviso in due passi, il che vale a dire che una falcata completa ha inizio con il contatto di tacco di un piede e si conclude con un nuovo contatto di tacco dello stesso piede. Il passo deve essere equilibrato, né troppo lungo né troppo corto, ma ben bilanciato rispetto ad altezza e lunghezza degli arti. **I piedi:** La posizione corretta del piede nel momento dell'appoggio a terra è leggermente esterna. **Le gambe:** La loro azione è divisa tra fase di sostegno e fase di spinta. La fase di sostegno contribuisce ad aiutare il piede nel sostenere il corpo in tutto il suo movimento, dal contatto di tacco sino alla spinta. La fase di spinta sfrutta la completa "rullata" del piede e attraverso l'intervento dei muscoli posteriori della coscia dà vigore all'avanzamento. **Le anche e il tronco:** Una buona azione del bacino tonifica inoltre i muscoli laterali del tronco e il girovita con indubbi vantaggi anche di tipo estetico. Il bacino è la cerniera tra l'azione degli arti inferiori e la parte superiore del corpo. **Le braccia:** Le braccia sono un formidabile aiuto all'impulso della camminata. Il movimento oscillatorio delle braccia nell'azione di walking avviene piegandole sino a circa 90° al gomito, ossia ad angolo retto. In un corretto movimento le braccia oscillano avanti ed indietro, con un'azione contro laterale, in modo che quando la gamba destra avanza, il braccio sinistro avanza pure lui e viceversa, a tempo perfetto rispetto alla lunghezza e frequenza del passo. Il gomito indietreggia sin quasi al livello della spalla, mentre la mano raggiunge un ipotetico punto centrale tra ombelico e sterno. Le mani sono tenute lievemente socchiuse, ma non strette a pugno. **Le spalle:** Le spalle assecondano il movimento delle braccia e devono posizionarsi in modo da cadere morbida-mente verso il basso. Il busto va mantenuto ben eretto (non impettito). **Il collo e testa:** Il collo e la testa formano un tutt'uno che incide in modo importante sulla postura. La testa deve pertanto essere mantenuta ben dritta avendo la sensazione di aiutare, in questo modo, tutto il completo allungarsi della colonna vertebrale.





Imola Cammina

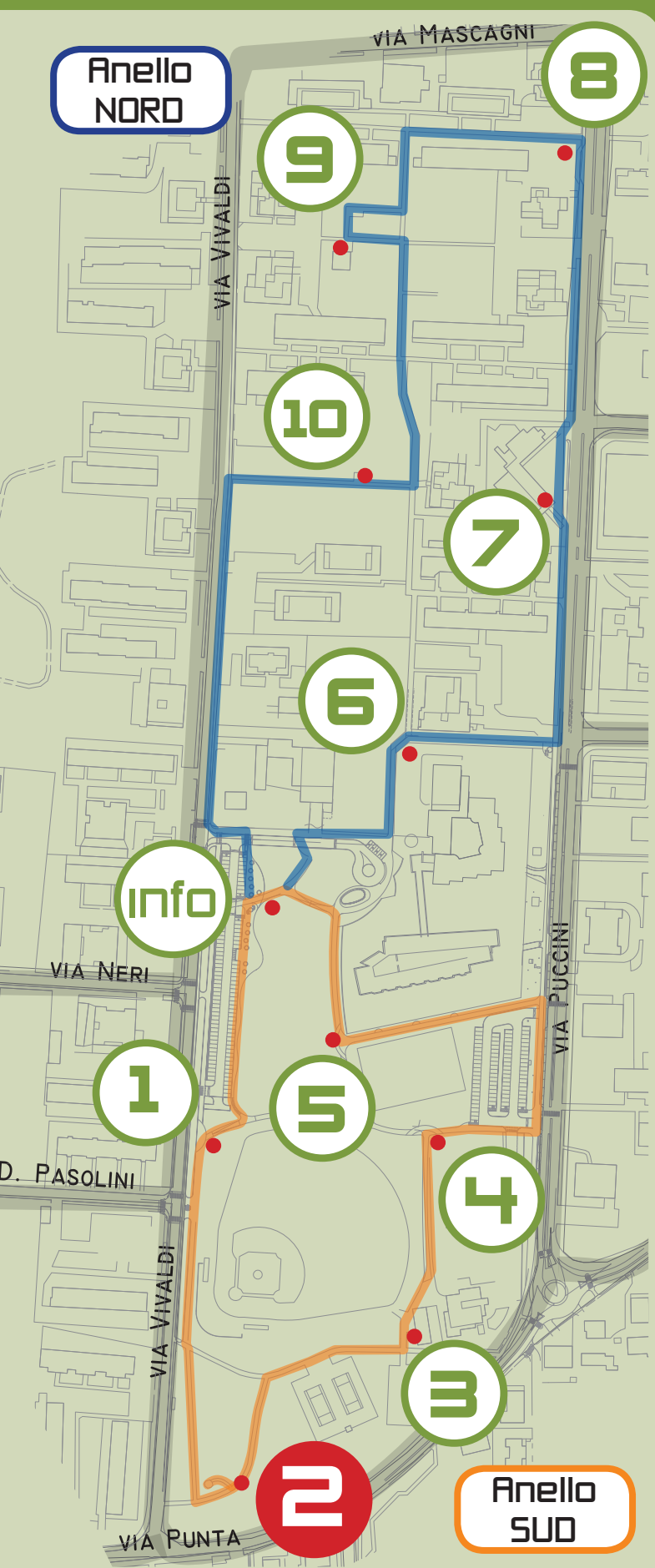


Nuovo
CIRCONDARIO
IMOLESE

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola



Migliora l'equilibrio, la coordinazione la flessibilità e riduce il mal di schiena

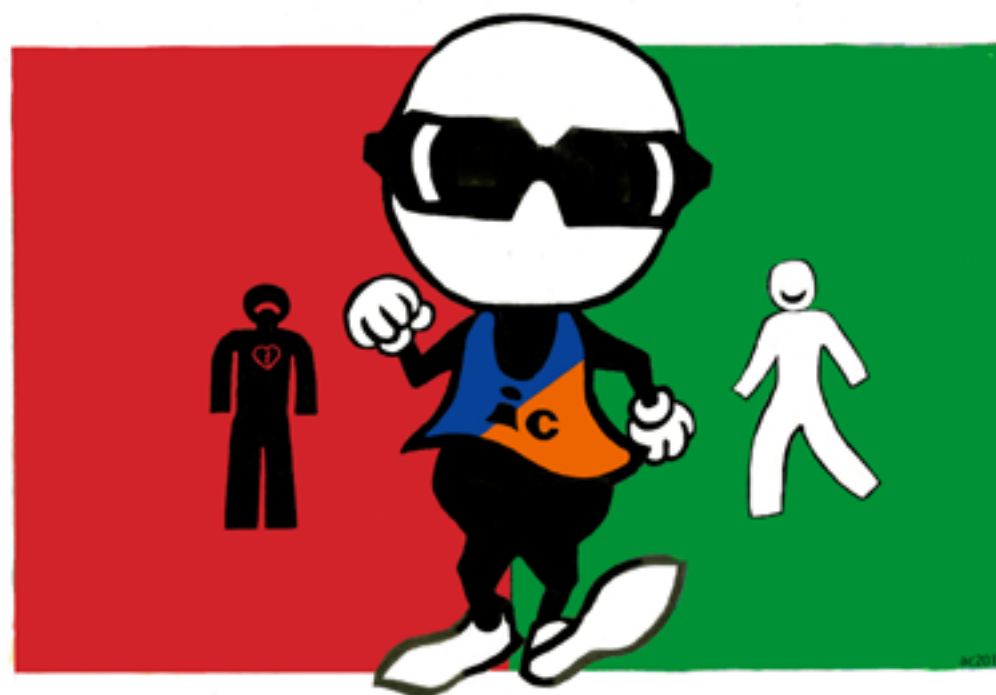


Nuotare, andare in bicicletta o più semplicemente camminare hanno una efficacia modesta sull'osso, ma migliorano il tono muscolare, l'efficienza articolare, aumentano la sicurezza nei movimenti e diminuiscono il rischio di cadute e di fratture, soprattutto negli anziani. Le attività all'aperto servono anche per la produzione di **vitamina D** nelle persone che per il resto della giornata vivono e lavorano in ambienti chiusi. Dal punto di vista fisiologico, infine, per gli anziani muoversi significa migliorare la coordinazione neuromuscolare, e quindi prevenire le cadute o gli incidenti, e ritardare gli effetti dell' "invecchiamento". Anche per questa fascia d'età vale il discorso dei trenta minuti al giorno? "L'importante è che l'attività fisica sia praticata con regolarità. Le statistiche indicano che quattro adulti su cinque hanno sofferto una o più volte di **mal di schiena** in vita loro. Nei paesi industrializzati i problemi legati alla schiena sono molto diffusi. La **colonna vertebrale** rappresenta il punto debole dell'andatura eretta, in quanto le vertebre lombari scaricano sul bacino tutto il peso della testa, delle braccia, delle spalle e del tronco. Se i nostri muscoli non sono regolarmente tenuti attivi e non vengono **rafforzati**, a lungo andare si atrofizzano. Chi crede che stando seduti la schiena si riposa e si rilassa, si sbaglia, stando seduti, non importa in quale posizione, la schiena sopporta un carico del 40% superiore rispetto a quando si è in movimento. È lecito comunque presumere che nell'80% dei casi il mal di schiena sia dovuto a mancanza di movimento.





Imola Cammina

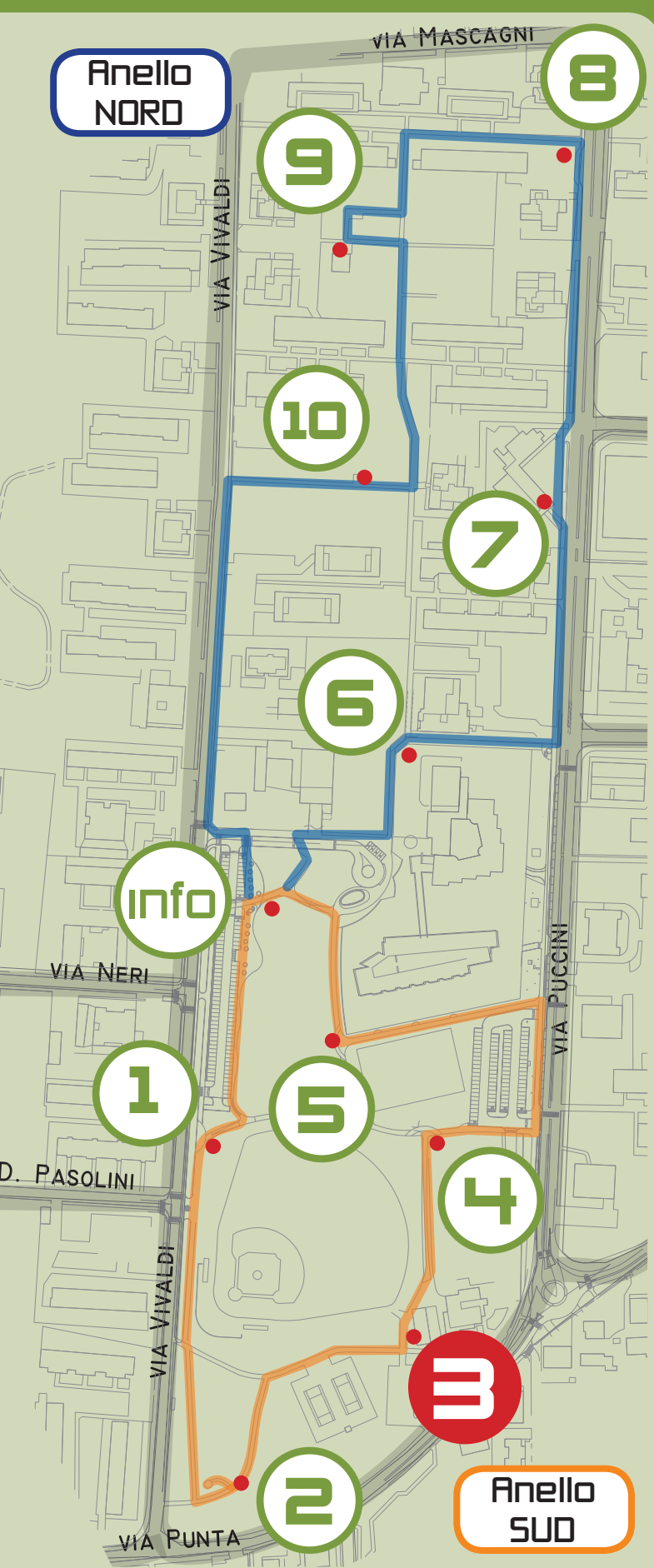


Nuovo
CIRCONDARIO
IMOLESE

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola



Aiuta a prevenire l'infarto



Muoversi fa bene, è per questa ragione che nel presentarvi gli aspetti positivi del camminare abbiamo insistito sul carattere **preventivo** rispetto alla cura di un serie di disturbi e di malattie. La marcia appartiene al gruppo delle attività fisiche di tipo cosiddetto “**aerobico**”. Queste attività, se effettuate con regolarità hanno effetti positivi sulla funzionalità cardiaca. Il cuore di una persona che cammina regolarmente aumenta la quantità di sangue che viene pompato ad ogni battito e, al tempo stesso, rallenta il numero di battiti per minuto sia a riposo che durante l'attività. Queste modifiche funzionali consentono di raggiungere le stesse prestazioni sottoponendo il cuore ad un lavoro minore. Camminare costituisce una vera e propria “**medicina**” per prevenire, ma anche per curare l'**ipertensione arteriosa**, e permette di evitare o di ridurre l'uso dei farmaci antiipertensivi.

Anche nei confronti delle malattie del metabolismo lipidico, come l'eccessiva presenza di **colesterolo nel sangue**, il camminare ha un effetto benefico. Numerosi studi hanno evidenziato una riduzione dei livelli di colesterolo totale nel sangue e un aumento dell'**HDL** colesterolo, il cosiddetto “colesterolo buono”, in chi pratica attività fisica regolare di moderata intensità. L'ipertensione e il colesterolo alto nel sangue sono fattori che aumentano il rischio di insorgenza della cardiopatie ischemiche.

Numerose ricerche scientifiche hanno dimostrato che le malattie cardiovascolari, e in particolare le malattie ischemiche del cuore quali l'**infarto miocardico**, avvengono con minore probabilità in chi pratica attività fisica regolarmente rispetto alle persone sedentarie.





Imola Cammina

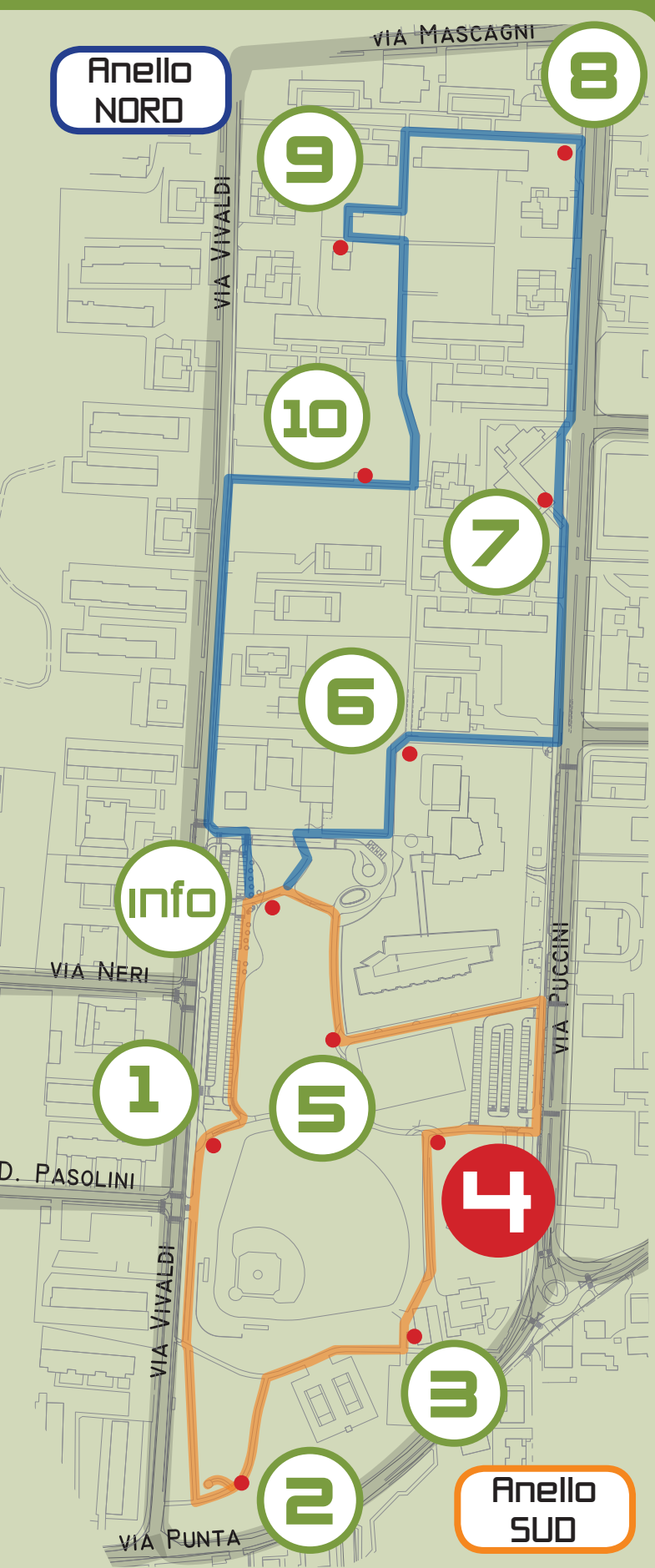


Nuovo
CIRCONDARIO
IMOLESE

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola



Aiuta a prevenire il diabete e l'obesità



Il diabete: È stato dimostrato che l'esercizio fisico migliora il controllo degli zuccheri nel sangue (la glicemia) aumentandone l'utilizzo da parte dei muscoli allenati all'esercizio; questo effetto è presente anche in chi ha già il diabete. Anche in questo caso un'attività fisica di intensità moderata effettuata per mezz'ora 5 volte alla settimana, consente di ottenere effetti sia preventivi che terapeutici nei confronti della malattia, e può permettere di ridurre il consumo di farmaci antidiabetici.

Il sovrappeso e l'obesità: sono in stretta relazione con i problemi di salute già segnalati (diabete, cardiopatie, ipertensione), sono fattore di rischio per l'insorgenza di tumori, e possono causare disturbi a livello di ossa e articolazioni, che sono chiamate a sostenere un carico eccessivo. L'attività aerobica in modo particolare il camminare possono dare un contributo decisivo nell'invertire la tendenza ad accumulare peso. La perdita di peso è commisurata all'intensità dell'allenamento. Il movimento in generale produce un calo moderato ma costante di peso, più facile da mantenere rispetto a una diminuzione più consistente, conseguita per esempio con una dieta drastica. Per avere ottimi risultati nella riduzione di peso non serve andare di corsa (correre potrebbe comportare problemi articolari in persone notevolmente obese) ma è sufficiente camminare regolarmente. Ad un'andatura di 4 chilometri all'ora, la velocità che ad esempio si tiene quando si porta a spasso il cane o quando si fa una passeggiata, il 40% delle **calorie bruciate** deriva dai grassi. Aumentando la velocità, questa percentuale si riduce: a 6 km/ora, ad esempio, il **consumo di grassi** si ferma attorno al 20%".





Imola Cammina



Nuovo
CIRCONDARIO
IMOLESE

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola



I vestiti



Un paio di pantaloni comodi, una camicia o maglietta in estate, una felpa nella mezza stagione; maglione e giacca a vento in inverno, ma vanno bene pure delle tute di diverso peso. Meglio vestirsi a strati, più vantaggioso togliere una o due magliette che gestire una giacca anche imbottita.

Nella stagione fredda, vestitevi a sufficienza, durante il walking vi riscalderete, ma se partite con i muscoli freddi rischiate facilmente tensioni muscolare e . . . pericolosi strappi. **In estate**, una maglietta, traforata o a rete, può essere piacevole e così pure i pantaloncini corti. Attrezzatevi anche per la pioggia, con giacche impermeabili o marsupi che non vi facciano sudare eccessivamente.

Oggi esistono tessuti che mantengono bene il calore corporeo senza però surriscaldare, e che riparano dalla pioggia permettendo tuttavia al sudore di evaporare evitando raffreddori. Il **gore-tex** è un tessuto che viene utilizzato molto nel mondo dello sport. **Le calze** dovrebbero essere una seconda pelle: aderenti senza stringere, morbide e senza cuciture. In estate potete scegliere tra calze di cotone o quelle di "spugna", in inverno provate con due paia di calze sovrapposte: cotone o polipropilene sotto, lana sopra. Con il freddo molto intenso usate un **berretto** di lana. Il capo infatti costituisce circa 1/5 della superficie corporea e la dispersione di calore può essere notevole. Se praticate il walking nelle ore centrali con il sole intenso, usate una crema protettiva per il viso e riparate il capo dalle radiazioni più forti e nocive. È utile per esempio un berretto con visiera, che sostituisce egregiamente gli occhiali scuri che possono essere fastidiosi se si suda.



Imola Cammina

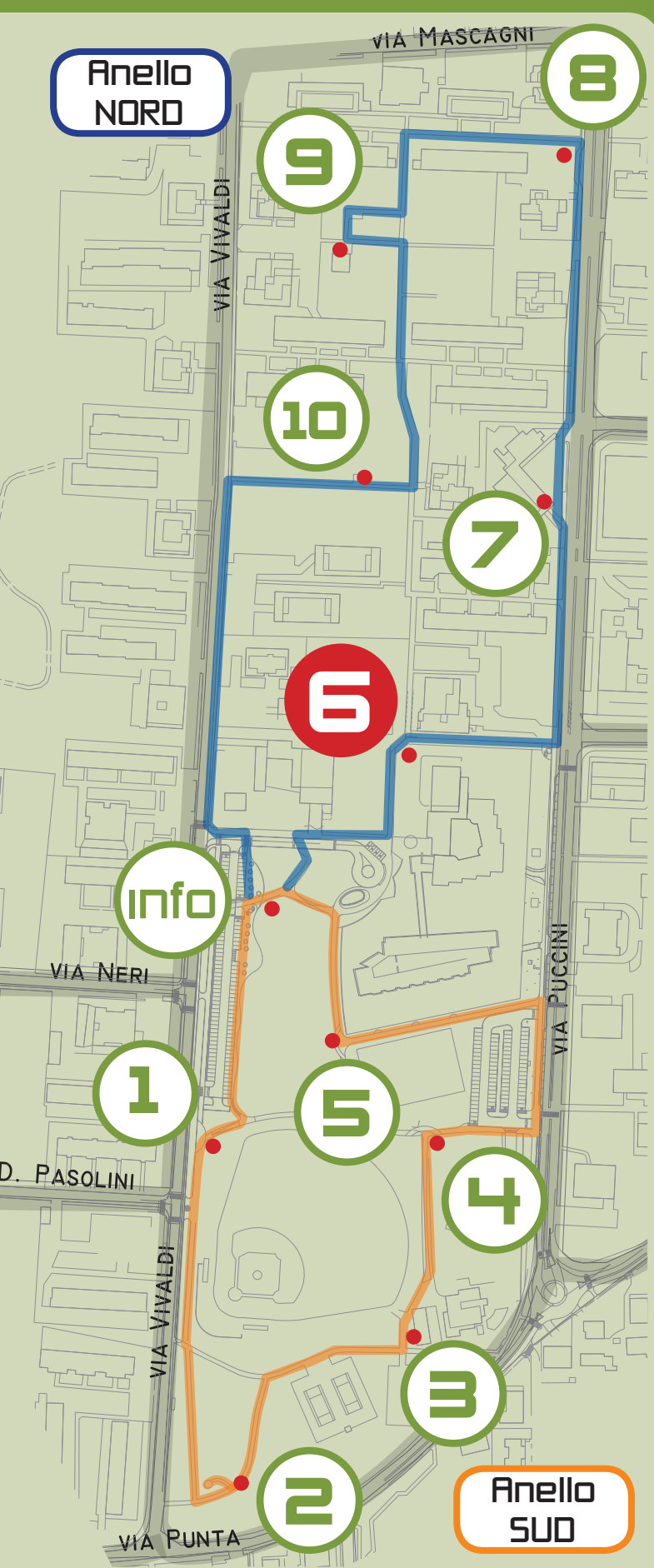


Nuovo
CIRCONDARIO
IMOLESE

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola



Aiuta le donne in menopausa a ridurre il rischio di osteoporosi



L'osteoporosi è una malattia molto diffusa in Italia, con una conseguente stima molto alta di fratture del collo del femore provocate dall'osteoporosi. Di regola è una malattia che si manifesta dopo i **40 anni**, e la cosa più insidiosa sono i problemi e i dolori che si avvertono, di regola, quando ormai è troppo tardi per rafforzare la struttura ossea. In una ossatura sana le **ossa** e i tessuti cartilaginei formano una struttura stabile che, in collaborazione con i muscoli, consente i movimenti delle singole parti del corpo. Come tutti i tessuti dell'organismo umano, anche il tessuto osseo è un insieme di cellule, che si rigenerano, muoiono e vengono rigenerate in continuazione. In presenza di osteoporosi la massa ossea si consuma lentamente e le ossa diventano fragili, in quanto la struttura portanti delle ossa si indeboliscono. Si verifica che viene distrutta più sostanza ossea di quanta ne viene ricostruita.

Gli **esercizi** più efficaci sono quelli cosiddetti "**aerobici**" e di "**cari-co**" che comportano una sollecitazione dell'osso da parte del muscolo che si contrae. Questa sollecitazione si traduce, infatti, in uno stimolo nei confronti degli osteoblasti a produrre più osso. Per aumentare o preservare la massa ossea bastano poche ore di esercizio alla settimana (30 minuti al giorno per 5 giorni): camminare a passo spedito, salire le scale, ballare velocemente, giocare a tennis, fare esercizi aerobici. È importante che tali attività (anche alternandole) vengano svolte con regolarità e indefinitamente: se si sospende scompaiono i benefici.





Imola Cammina

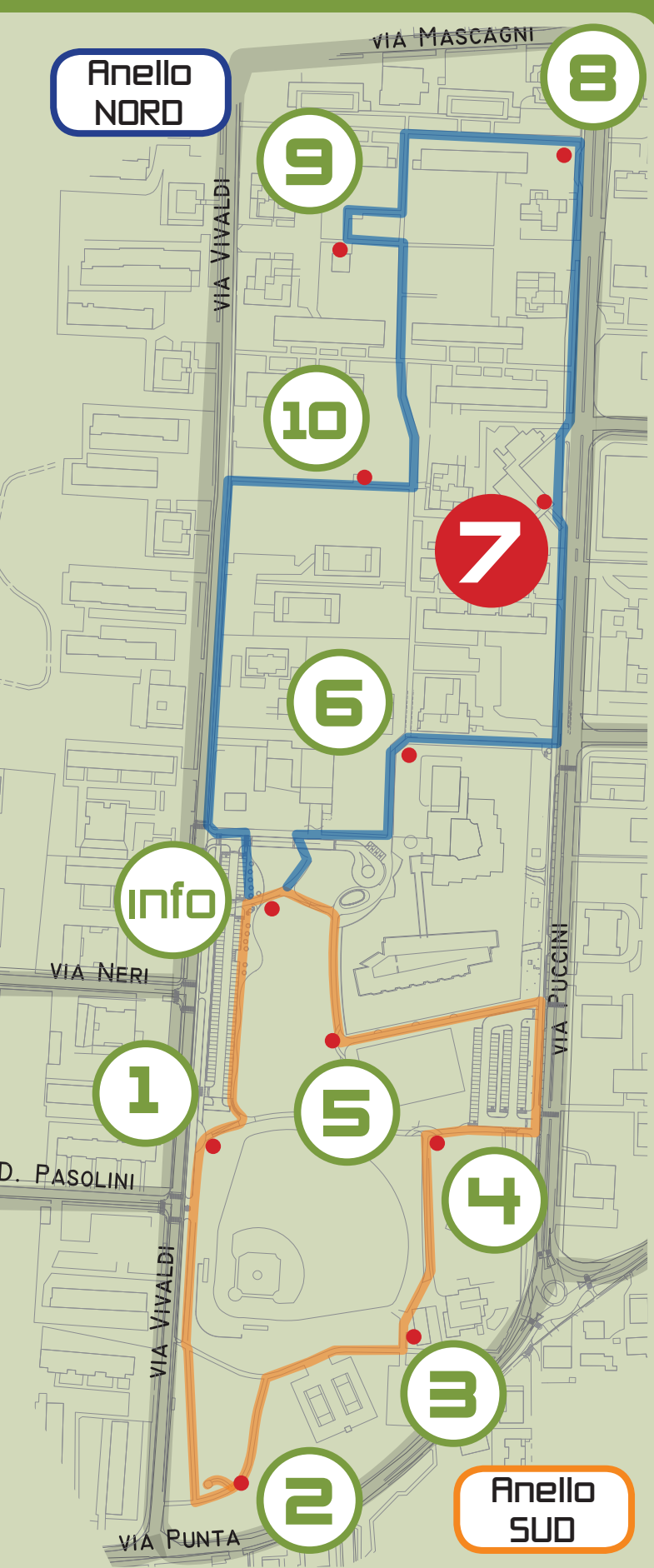


Nuovo
CIRCONDARIO
IMOLESE

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola



Aiuta a respirare meglio e a ridurre le malattie di raffreddamento



Quando si cammina a lungo, la frequenza degli **atti respiratori**, inspirazione ed espirazione, tende ad aumentare ed, in particolare, aumenta la loro ampiezza per cui a ogni inspirazione si introduce nei polmoni un maggiore volume d'aria. In questo modo i muscoli addetti alla respirazione, cioè quelli inseriti nella gabbia toracica che muovono le costole in modo da allargare e poi comprimere i polmoni, fanno una ginnastica che li rende più forti e resistenti. Inoltre il tessuto polmonare aumenta la sua elasticità. Il risultato finale è un aumento della capacità polmonare di contenere aria e una maggiore apertura delle vie aeree con maggiore efficienza complessiva della ventilazione.

Chi si abitua a fare una camminata all'aperto durante tutto l'anno e con ogni tempo, ben presto si accorgerà che è meno soggetto a **raffreddori** e **influenze**. Sono infatti i diversi stimoli termici e climatici a migliorare la nostra capacità di reazione e a renderci immuni. Alcuni studi specifici hanno dimostrato che un'attività fisica di intensità moderata ha effetto protettivo contro le infezioni che avvengono con maggiore frequenza in chi non fa attività fisica, ma anche in chi la fa in maniera molto intensa.

L'attività fisica di tipo aerobico aumenta l'efficienza del nostro **sistema immunitario** stimolando la produzione di sostanze regolatrici delle nostre difese, per esempio interferone, interleucina-1, immunoglobulina, linfociti ed endorfine. Peralto il sistema immunitario è preposto non soltanto a difenderci dai piccoli malanni infettivi stagionali ma anche, ad esempio, all'eliminazione delle cellule tumorali, che si formano regolarmente anche in un organismo sano.





Imola Cammina

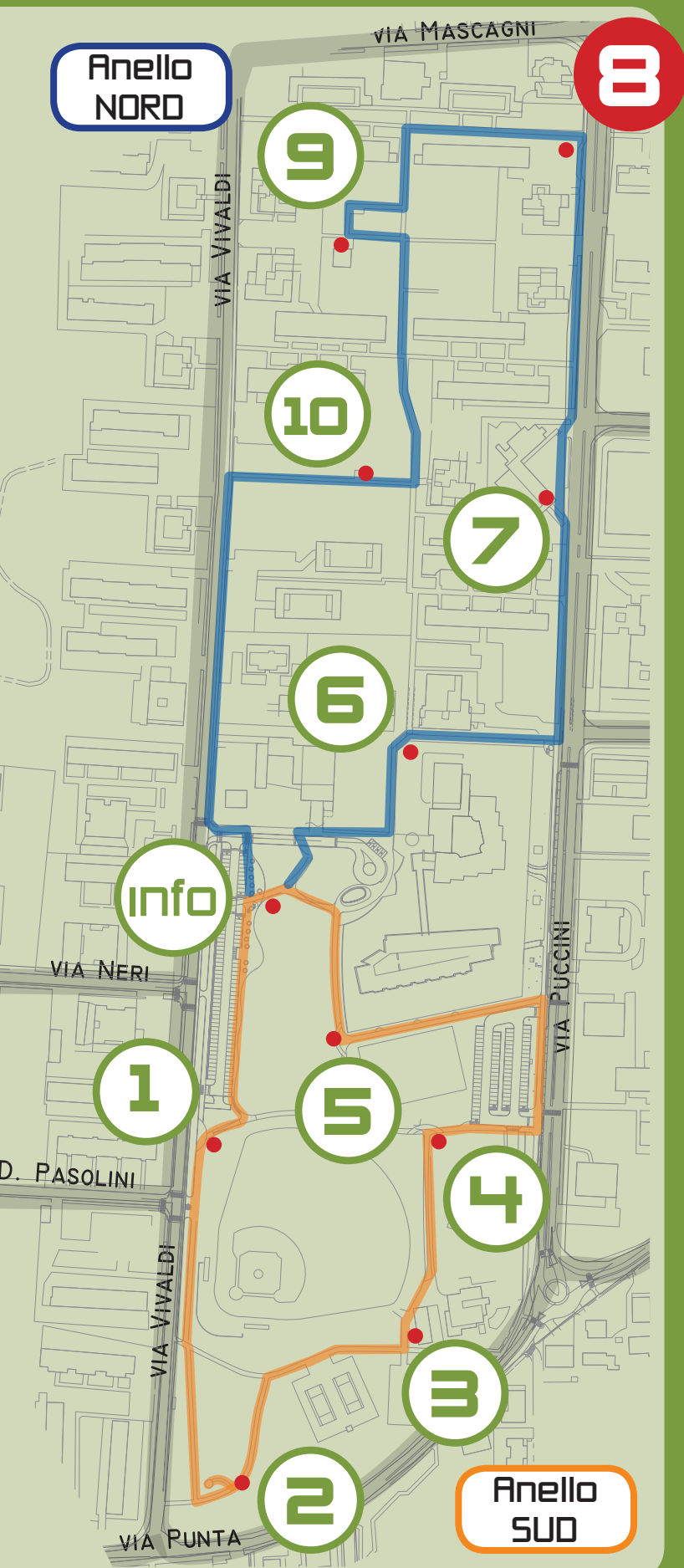


Nuovo
CIRCONDARIO
IMOLESE

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola



Le scarpe



Nel camminare la scarpa è la prima “arma” da utilizzare, dovrà essere comoda e con la suola sufficientemente flessibile, per permettere al piede di “srotolarsi” dal tallone fino alla punta delle dita e attutire l’impatto con il suolo, con una suola profilata antiscivolo.

Non deve bloccare la **traspirazione**, anche perché i piedi sudati tendono più facilmente a formare vesciche.

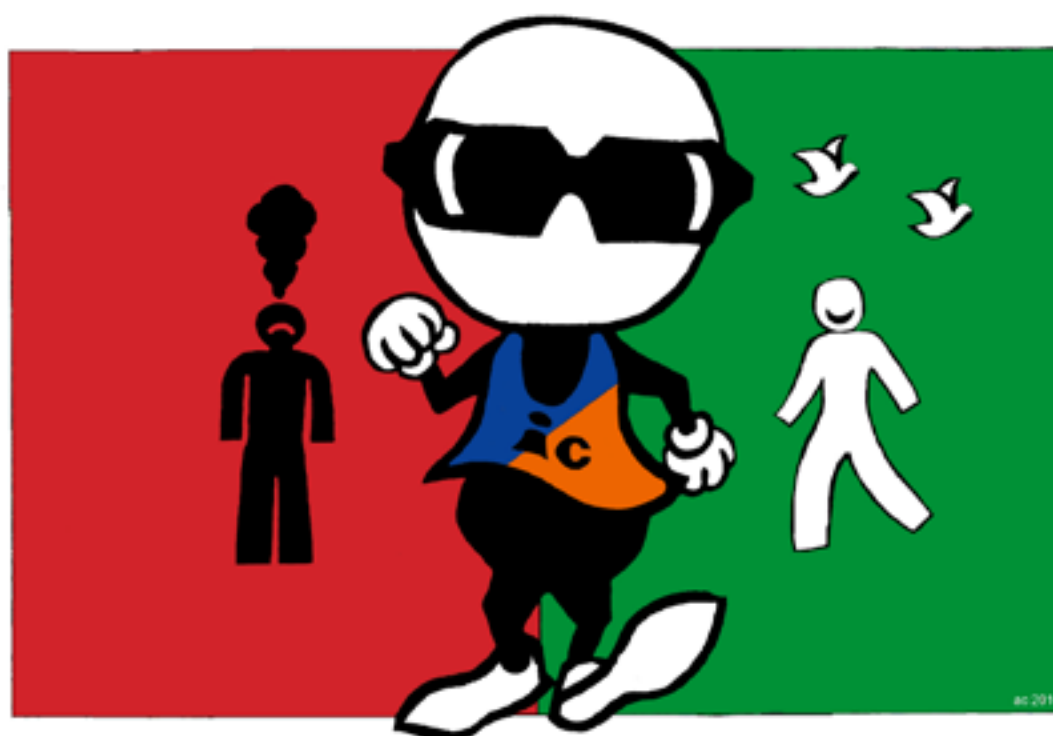
Devono avere una chiusura regolare con delle stringhe, con una linguetta sotto che impedisca sfregamenti o blocco della circolazione sanguigna. La **tomaia** deve essere morbida, avvolgente quanto basta per dare una buona protezione contro le slogature, flessibile nel punto in cui l’avampiede si piega, con imbottiture nei punti più soggetti ad abrasioni (calcagno). Può essere importante avere un **cuscinetto ammortizzatore** sotto il tallone, in gel o ad aria che può ridurre eventuali problemi alle articolazioni.

La **misura** deve essere abbondante, in genere almeno un numero in più del vostro abituale, perché porterete delle calze spesse (no calze di nailon o gambaletti) cercando di osservare che tutte le dita si possano muovere in libertà.





Imola Cammina



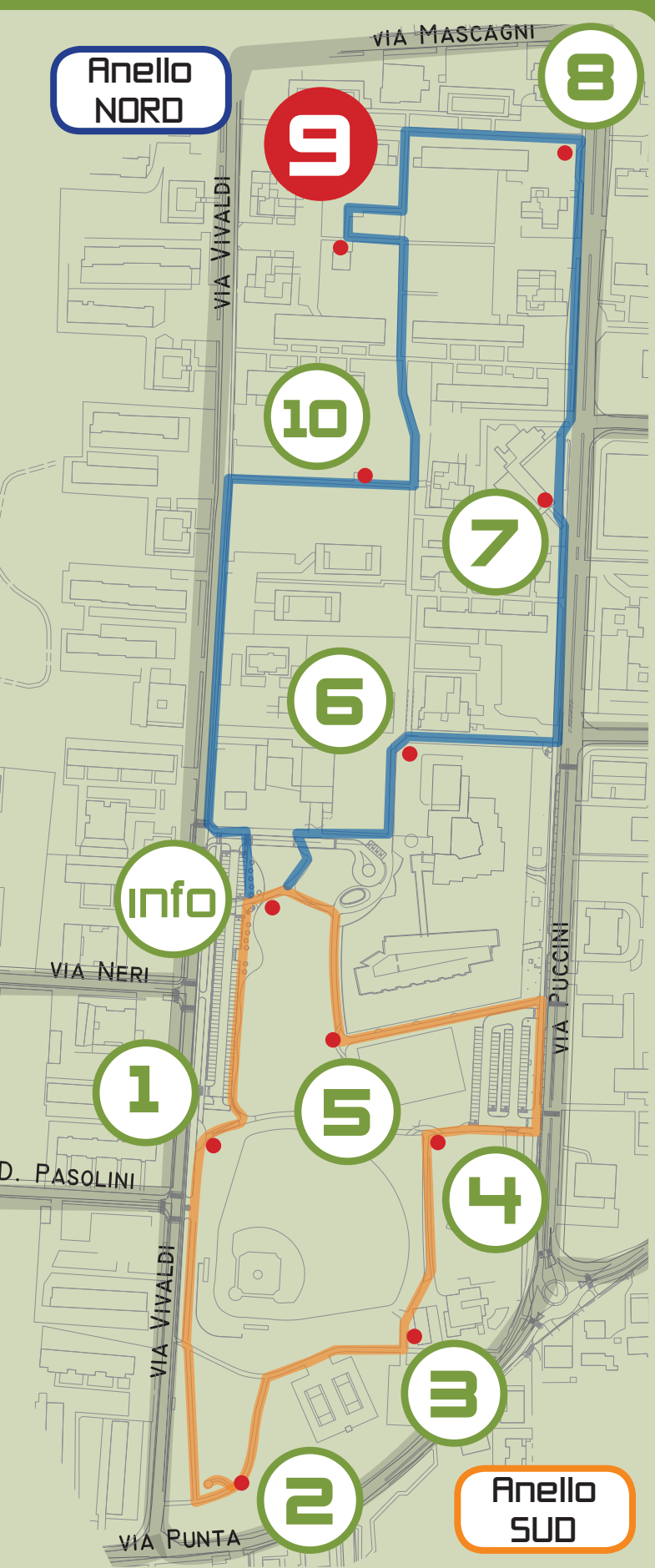
Nuovo
CIRCONDARIO
IMOLESE

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola



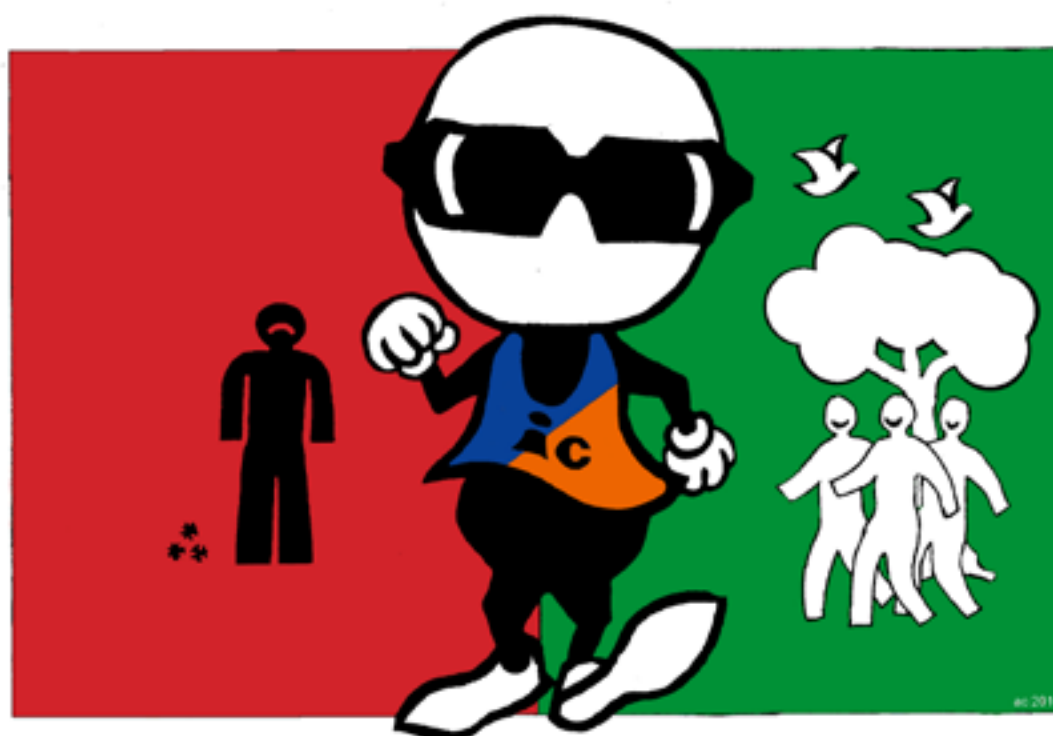
Migliora l'umore e combatte la depressione

Se non state praticando uno sport in particolare che vi diverte e volete dedicarvi alla camminata, cercate di impostare correttamente sin da principio il vostro rapporto con questa attività. Scoprirete un poco per volta il piacere di sentirsi bene, quindi il **"gusto del camminare"** fine a se stesso. Cercate di scoprire dei motivi validi per voi, il semplice stacco dalla routine quotidiana, dedicare un po' di tempo a voi stessi, conoscere meglio i dintorni di ... casa vostra, scoprire il quartiere della vostra città percorrendolo in orari inusuali. Non solo reggerete meglio le situazioni stressanti, ma, nella vita di tutti i giorni, vi sentirete più rilassati ed equilibrati, magari un po' più distaccati e più sicuri di voi stessi. Con l'attività fisica regolare aumentano le **endorfine**, sostanze prodotte naturalmente dall'organismo durante il lavoro muscolare, che danno maggiore resistenza alla fatica, al dolore e una generale sensazione di benessere. Sicuramente aumenta l'autostima, la capacità di socializzazione e il senso di benessere, anche attraverso un'azione ormai accertata sui neuro-mediatori cerebrali. È stata riscontrata una riduzione del rischio sino al 28% di avere depressione ed ansia in chi pratica attività fisica regolare. Inoltre l'attività fisica in persone già in terapia per depressione ha permesso di ottenere una riduzione della sintomatologia con minore utilizzo dei farmaci





Imola Cammina



Nuovo
CIRCONDARIO
IMOLESE

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola



Aiuta ad incontrare altre persone e rispettare l'ambiente



I momenti dedicati al camminare sono un'occasione eccellente per **socializzare**, mentre l'automobile isola e difficilmente permette un contatto, camminare facilita il contatto visivo con altre persone. Da lì a un saluto o allo scambiarsi informazioni sul percorso o due chiacchiere, il passo (si fa per dire ...) è spesso breve. Il walking andrebbe praticato senza mai essere a corto di fiato, un buon test consiste nel provare a conversare con un compagno di sport: se si riesce a parlare, vuol dire che è l'andatura giusta. Le ore migliori sono quelle del mattino o del pranzo, quando l'efficienza fisica è al suo massimo. Non poche amicizie, simpatie e matrimoni sono nati da questo tipo di incontri. Camminare tutti insieme oltre a trovare **amicizie** porta ad una condivisione e ad un interesse comune che genera il piacere nel praticare l'attività sportiva e trasmette una nuova gioia di vivere. Incrementare l'attività fisica, nelle persone intorno ai 70 anni e più, significa migliorare la loro autonomia, la loro capacità di svolgere da soli le elementari attività quotidiane senza dipendere dagli altri.

Il camminare inoltre vi può rimettere in contatto con la **natura**. Il rispetto, il senso di responsabilità e la tutela verso la bellezza e l'integrità dell'ambiente possono essere qualche cosa di molto astratto finché non entriamo in contatto diretto con i problemi che noi stessi abbiamo creato. La vostra sensibilità verso questi problemi aumenterà quando "toccherete con mano ... o con i piedi" i danni provocati da anni di abbandono, di incuria e di interventi dissennati. Camminando nella natura la sentirete come vostra, come una seconda casa, e chi sporcherebbe la propria casa o la lancerebbe nel più completo degrado? Imparare a non lasciare in giro rifiuti, di non strappare o danneggiare le piante, di non spaventare gli animali, di non gettare mozziconi di sigarette accesi. Un po' alla volta acquisirete un'abitudine a godere della natura e non fare nulla che possa deteriorarla ... quel **senso civico** che tutti dovremmo avere.

