

GRUPPI DI CAMMINO

I benefici dell'attività fisica

EPIDEMIOLOGIA

- La **sopravvivenza** è prevista in aumento. Entro il 2065 la **vita media** crescerebbe di oltre cinque anni per entrambi i generi, giungendo a 86,1 anni e 90,2 anni, rispettivamente per uomini e donne (80,6 e 85 anni nel 2016).
- L'**età media** della popolazione passerà dagli attuali 44,9 a oltre 50 anni nel 2065. Considerando che l'intervallo di confidenza finale varia tra 47,9 e 52,7 anni, il processo di **invecchiamento** della popolazione è da ritenersi **certo** e **intenso**.
- Parte del processo di invecchiamento in divenire è spiegato dal transito delle coorti del baby boom (1961-76) tra la tarda età attiva (39-64 anni) e l'età senile (65 e più). Si prevede un picco di invecchiamento che colpirà l'Italia nel 2045-50, quando si risconterà una quota di **ultrasessantacinquenni** vicina al 34%.

Fonte ISTAT:

https://www.istat.it/it/files/2018/05/previsioni_demografiche.pdf

EPIDEMIOLOGIA

- Le **malattie croniche** sono in crescita: **il 39,1% dei residenti in Italia ha dichiarato di essere affetto da almeno una di quelle rilevate** (scelte tra una lista di 15 malattie o condizioni croniche), un dato in lieve aumento rispetto al 2015 (+0,8 punti percentuali). Le patologie cronico-degenerative sono più frequenti nelle fasce di età più adulte: già nella classe 55-59 anni ne soffre il 53,0%, e tra le persone ultra settantacinquenni la quota raggiunge l'85,3%.
- **Il 20,7% della popolazione ha dichiarato di essere affetto da due o più patologie croniche**, con differenze di genere molto marcate a partire dai 55 anni. Tra gli ultra settantacinquenni la comorbilità si attesta al 66,7% (58,4% tra gli uomini e 72,1% tra le donne). Rispetto al 2015 aumenta la quota di chi dichiara due o più patologie croniche, soprattutto nella fasce di età 45-54 anni (+2,6 punti percentuali).

Fonte ISTAT (Annuario Statistico Italiano 2018):

<https://www.istat.it/it/files//2018/12/C04.pdf>

EPIDEMIOLOGIA

Queste le **malattie o condizioni croniche più diffuse**:

- **ipertensione** (17,4%),
- **artrosi/artrite** (15,9%),
- **malattie allergiche** (10,7%)
- **l'osteoporosi** (7,6%),
- **bronchite cronica e l'asma bronchiale** (5,8%),
- **diabete** (5,3%).

Fonte ISTAT (Annuario Statistico Italiano 2018):

<https://www.istat.it/it/files//2018/12/C04.pdf>

Cause delle malattie croniche



Fonte: Oms

PREVENIRE LE MALATTIE CRONICHE

Salvare 36 milioni di vite nei prossimi dieci anni: l'Oms, con un rapporto sulla prevenzione delle malattie croniche, punta a combattere l'epidemia di malattie croniche nel mondo. Un documento dettagliato, che illustra come cancro, diabete e malattie cardiovascolari uccidano milioni di persone ogni anno, soprattutto nei Paesi a basso e medio reddito, incidendo negativamente anche sulle economie e le capacità di sviluppo. Un'azione coordinata ed efficace nel campo della prevenzione potrebbe portare grandi miglioramenti, anche in tempi piuttosto ristretti.

Fonte EpiCentro:

<https://www.epicentro.iss.it/croniche/>

LA STRATEGIA EUROPEA

Nella Regione europea dell'Oms, le malattie croniche provocano almeno l'86% dei morti e il 77% del carico di malattia. L'Oms ha quindi messo a punto "Gaining health", strategia europea per la prevenzione e il controllo delle malattie croniche. Di questa strategia esiste anche la traduzione in italiano, "Guadagnare salute", a cura del ministero della Salute.

Fonte EpiCentro:

<https://www.epicentro.iss.it/croniche/>

GLI EFFETTI COLLATERALI DEL FARMACO PIÙ POTENTE AL MONDO:

L'ATTIVITÀ FISICA!

Riduce fino al 35%
il rischio di
malattie
Cardiovascolari



Riduce fino al 20%
il rischio di
Cancro al seno



Riduce fino al 30%
il rischio di
Demenza



Riduce fino al 30%
il rischio di
Mortalità in
generale



Riduce fino al 40%
il rischio di
Diabete di tipo 2



Riduce fino al 30%
il rischio di
Depressione



Riduce fino al 68%
il rischio di
Fratture



Riduce fino al 30%
il rischio di
tumore al Colon



QUALE ATTIVITÀ FISICA?

I livelli di attività fisica raccomandati sono formulati sulla base dei seguenti parametri:

- Tipo (quale attività fisica)
- Durata (per quanto tempo)
- Frequenza (quante volte)
- Intensità (quanta fatica; scala di Borg)
- Volume (quanta attività fisica in totale = Durata x Frequenza x Intensità)

SCALA DI BORG

Scala di Borg originale

6	Nessuno sforzo
7	
8	Estremamente leggero
9	Molto leggero
10	
11	Leggero
12	
13 *	Un po' intenso *
14 *	
15	Intenso
16	
17	Molto intenso
18	
19	Estremamente intenso
20	Massimo sforzo

* Soglia del lattato negli allenati e non

Scala di Borg CR10

0	Nulla
1	Molto debole
2	Debole
3	Moderato
4 *	
5 *	Forte *
6	
7	Molto forte
8	
9	
10	Estremamente forte
> 10	Massimo possibile

QUALE ATTIVITÀ FISICA?

Per ottenere vantaggi per la salute nell'adulto (18-64 anni) l'attività fisica dovrebbe essere praticata nell'arco della settimana per:

- almeno 150 minuti complessivamente con intensità moderata (in media 30 minuti per 5 giorni la settimana)

OPPURE

- almeno 75 minuti complessivamente con intensità vigorosa (in media 15 minuti per 5 giorni la settimana)

OPPURE

- una combinazione equivalente di attività di intensità moderata e vigorosa.

Fonte EpiCentro:

https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/Adulti-Passi-2018

CORRELAZIONE: BORG, FC, VO2MAX, MET

Categorie d'intensità	Valori oggettivi	Valori soggettivi	Descrizione dei valori
SEDENTARIA	< 1,6 MET < 40% FC _{max} < 20% FCR < 20% VO ₂ max	RPE (C): < 8 RPE (C-R): < 1	attività che generalmente riguardano lo stare seduti o leggere, che hanno piccoli movimenti addizionali e non richiedono elevate spese energetiche
LEGGERA	1,6 < 3 MET 40 < 55% FC _{max} 20 < 40% FCR 20 < 40% VO ₂ max	RPE (C): 8-10 RPE (C-R): 1-2	un'attività aerobica che non causa cambiamenti degni di nota nella frequenza respiratoria, con un'intensità tale da essere sopportata per almeno 60 min
MODERATA	3 < 6 MET 55 < 70% FC _{max} 40 < 60% FCR 40 < 60% VO ₂ max	RPE (C): 11-13 RPE (C-R): 3-4	un'attività aerobica che può essere sostenuta mentre si tiene una conversazione, senza interrompere quest'ultima, con un'intensità che può durare da 30 a 60 min
VIGOROSA	6 < 9 MET 70 < 90% FC _{max} 60 < 85% FCR 60 < 85% VO ₂ max	RPE (C): 14-16 RPE (C-R): 5-6	un'attività aerobica in cui generalmente non può essere fatta una conversazione senza interromperla; ha un'intensità che può andare al di sopra dei 30 min
ALTA	> 9 MET > 90% FC _{max} > 85% FCR > 85% VO ₂ max	RPE (C): > 17 RPE (C-R): > 7	un'intensità che generalmente non può essere mantenuta per più di 10 min

TALK TEST

- **Attività leggera:**

è possibile svolgerla cantando o chiacchierando animatamente

- **Attività moderata:**

è possibile svolgerla parlando

- **Attività vigorosa:**

non è più possibile conversare per l'accelerazione del respiro

ESEMPIO DI CALCOLO DELL'INTENSITÀ

- Attività fisica: (30 minuti x 5 giorni) x **intensità moderata** (CR10=3)=
= 150 minuti x intensità moderata (3)= 150 x 3= 450 unità
- Attività fisica: (30 minuti x 5 giorni) x **intensità elevata** (CR10=6)=
= 150 minuti x intensità elevata (6)= 150 x 6= 900 unità

Più l'**intensità** di lavoro è **alta, minore** è il **volume** di lavoro richiesto per raggiungere il quantitativo di attività fisica necessaria per mantenersi in buona salute.

VELOCITÀ DI CAMMINO COME PREDITTORE DI MORTALITÀ



How fast does the Grim Reaper walk? Receiver operating characteristics curve analysis in healthy men aged 70 and over

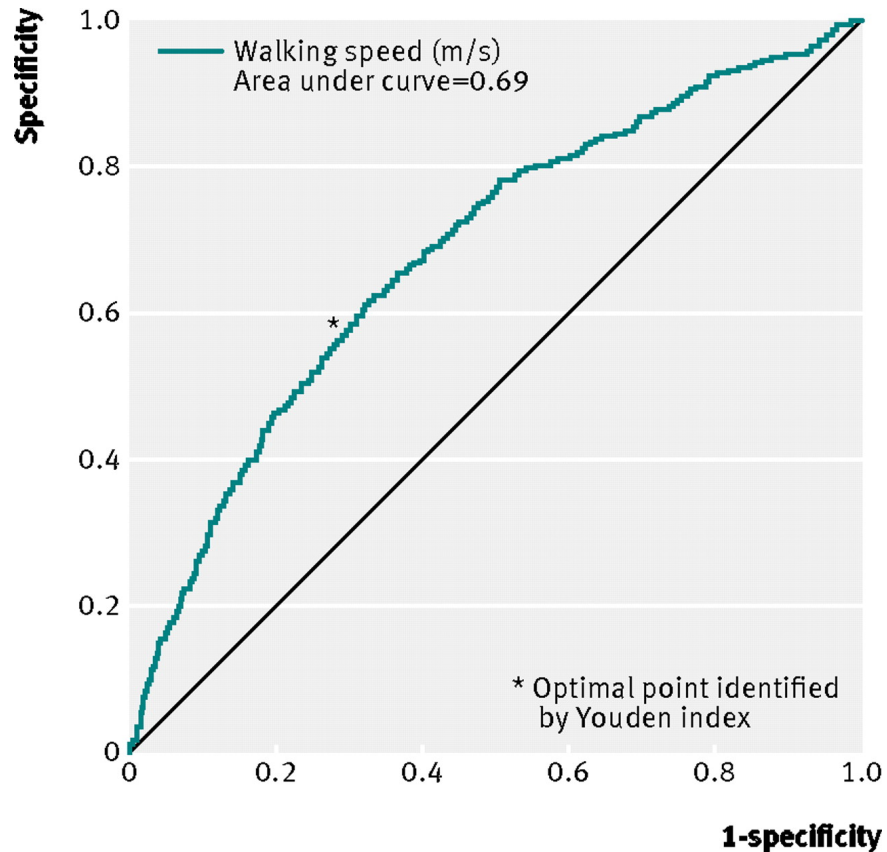
Fiona F Stanaway *research fellow*¹, Danijela Gnjidic *research fellow*^{2 3 4}, Fiona M Blyth *deputy director, Concord Health and Ageing in Men Project*^{2 4 5}, David G Le Couteur *professor of geriatric medicine*^{2 4 6}, Vasi Naganathan *staff specialist, associate professor*^{2 4}, Louise Waite *staff specialist*^{2 4}, Markus J Seibel *professor of endocrinology*⁶, David J Handelsman *director, professor*^{2 6}, Philip N Sambrook *professor*^{2 7}, Robert G Cumming *professor of geriatric medicine and epidemiology*^{1 2 4}

¹Sydney School of Public Health, University of Sydney, Sydney, Australia; ²Sydney Medical School, University of Sydney, Sydney, Australia; ³Department of Clinical Pharmacology and Department of Aged Care, Royal North Shore Hospital, Sydney, Australia; ⁴Centre for Education and Research on Ageing, Concord Hospital, Sydney, Australia; ⁵Sax Institute, Sydney, Australia; ⁶ANZAC Research Institute, Concord Hospital; ⁷Kolling Institute of Medical Research, Institute of Bone and Joint Research, Royal North Shore Hospital, Sydney, Australia

Fonte:

<https://www.bmj.com/content/343/bmj.d7679>

VELOCITÀ DI CAMMINO COME PREDITTORE DI MORTALITÀ



Conclusion The Grim Reaper's preferred walking speed is **0.82 m/s** (2 miles (about **3 km**) per hour) under working conditions. As none of the men in the study with walking speeds of **1.36 m/s** (3 miles (about **5 km**) per hour) or greater had contact with Death, this seems to be the Grim Reaper's most likely maximum speed; for those wishing to avoid their allotted fate, this would be the advised walking speed.

Fonte:

<https://www.bmj.com/content/343/bmj.d7679>

CON CHE MODALITÀ?

L'**attività aerobica** deve essere effettuata in frazioni di almeno 10 minuti **continuativi** per ottenere un vantaggio metabolico significativo. Raddoppiando il tempo settimanale raccomandato (300 minuti di attività moderata ovvero 150 minuti di attività intensa o ancora una combinazione equivalente) si raggiungono benefici aggiuntivi.

È inoltre indicata almeno 2 giorni alla settimana un'attività di **rafforzamento** dei maggiori gruppi muscolari.

Fonte EpiCentro:

https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/Adulti-Passi-2018

CON CHE MODALITÀ?

La semplice camminata da sola, tuttavia, determina effetti limitati o addirittura assenti sull'ottimizzazione della salute e della funzionalità osteomuscolare, mentre sembrano essere più efficaci programmi di attività fisica più **strutturati**, con esercizi volti anche a migliorare l'**equilibrio** e la **mobilità**.

Fonte EpiCentro:

https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/Adulti-Passi-2018

PERCHÉ SCEGLIERE UN GRUPPO DI CAMMINO

Camminare rappresenta il modo più semplice ed economico per contrastare le malattie comunemente causate da stili di vita non corretti.

Camminare è una forma di esercizio fisico vantaggiosa per tutte le età, in quanto rappresenta un'attività a limitatissimo impatto sulle articolazioni e che non necessita di un addestramento specifico se non in casi particolari.

Prendere parte a un GdC aiuta a vivere in modo più sano e a creare nuove amicizie.

E' seguito, in alcuni casi, da un Laureato in Scienze Motorie, una figura competente e adeguatamente formata in grado di proporre dei programmi di attività fisica su misura.

LAF ITALIANI

- **Fisicamente attivi**

chi svolge un lavoro pesante (es. manovale, muratore, agricoltore) e/o abbia svolto nei 30 giorni precedenti l'intervista almeno 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana e/o un'attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni settimanali

- **Parzialmente attivi**

chi non svolge un lavoro pesante dal punto di vista fisico, ma fanno attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli sopra citati (almeno 30 minuti per almeno 5 giorni a settimana di attività moderata e/o almeno 20 minuti per almeno 3 giorni a settimana di attività intensa)

- **Sedentari**

coloro che non svolgono un lavoro pesante e che, nel tempo libero, non svolgono alcuna attività fisica moderata né intensa

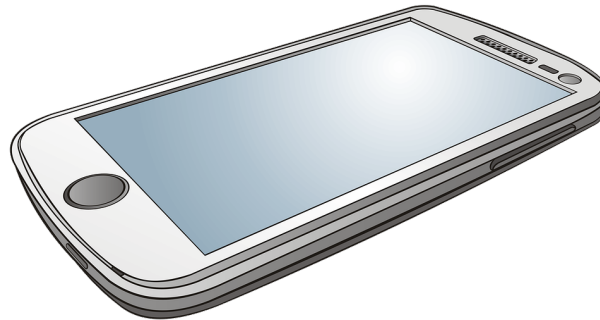
LAF ITALIANI

A partire da queste definizioni, secondo i dati Passi 2014-2017, il 31,7% degli adulti residenti in Italia può essere classificato come fisicamente attivo, il 34,7% parzialmente attivo e il restante 33,6% sedentario.

Non sempre la percezione soggettiva del livello di attività fisica praticata corrisponde a quella effettivamente svolta: 1 su 2 degli adulti parzialmente attivi e 1 su 5 adulti sedentari percepiscono il proprio livello di attività fisica come sufficiente.

COME QUANTIFICARE IL PROPRIO LAF?

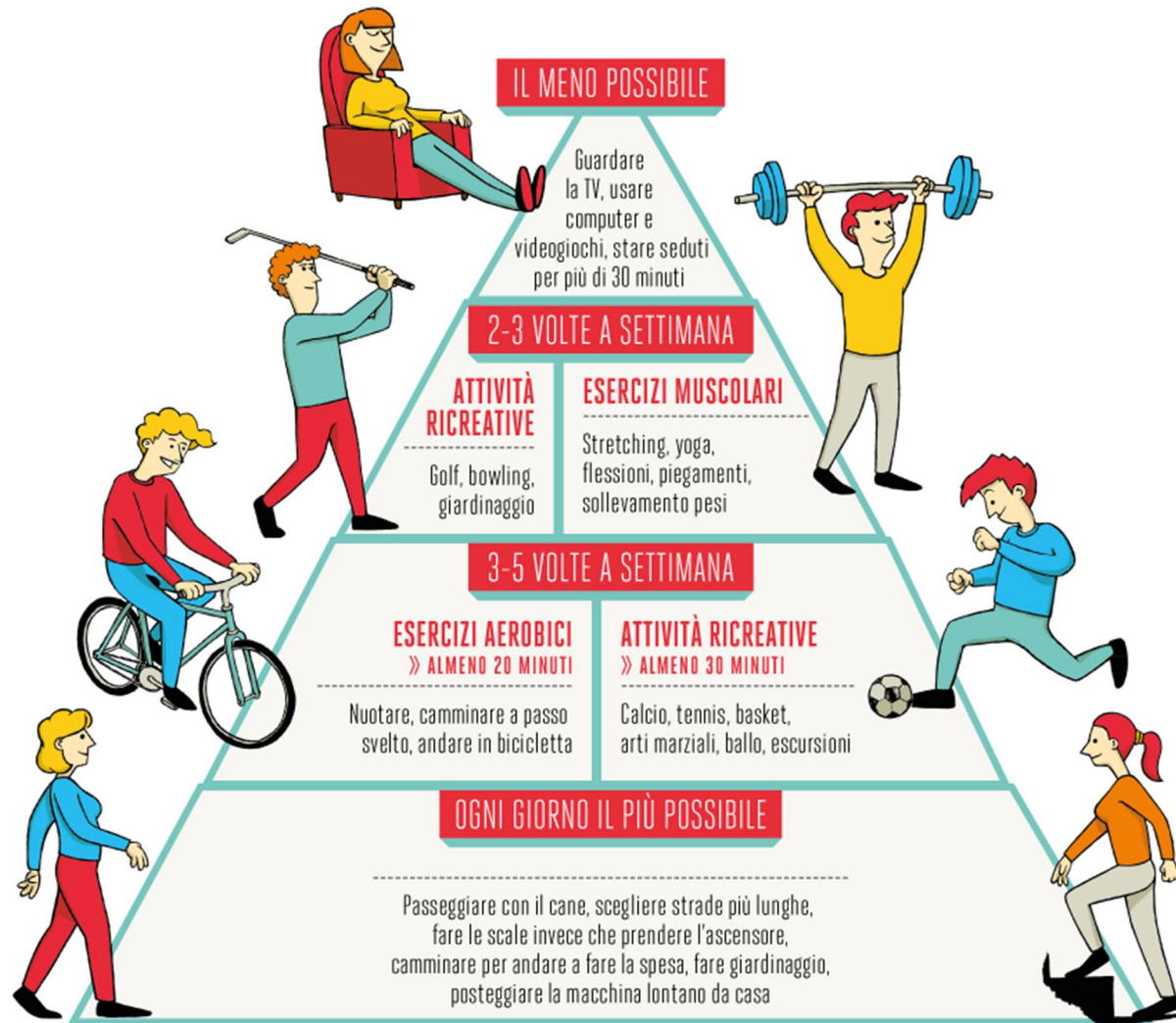
- App contapassi per il proprio smartphone



- Contapassi/activity tracker da polso



COME AUMENTARE I LIVELLI DI ATTIVITÀ FISICA





*« Il segreto per vivere a lungo è: mangiare la metà, camminare il doppio,
ridere il triplo e amare senza misura. »*

Proverbio cinese