



# 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](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](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
<b>SEDENTARIA</b>	< 1,6 MET < 40% FC <sub>max</sub> < 20% FCR < 20% VO <sub>2</sub> 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
<b>LEGGERA</b>	1,6 < 3 MET 40 < 55% FC <sub>max</sub> 20 < 40% FCR 20 < 40% VO <sub>2</sub> 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
<b>MODERATA</b>	3 < 6 MET 55 < 70% FC <sub>max</sub> 40 < 60% FCR 40 < 60% VO <sub>2</sub> 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
<b>VIGOROSA</b>	6 < 9 MET 70 < 90% FC <sub>max</sub> 60 < 85% FCR 60 < 85% VO <sub>2</sub> 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
<b>ALTA</b>	> 9 MET > 90% FC <sub>max</sub> > 85% FCR > 85% VO <sub>2</sub> 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

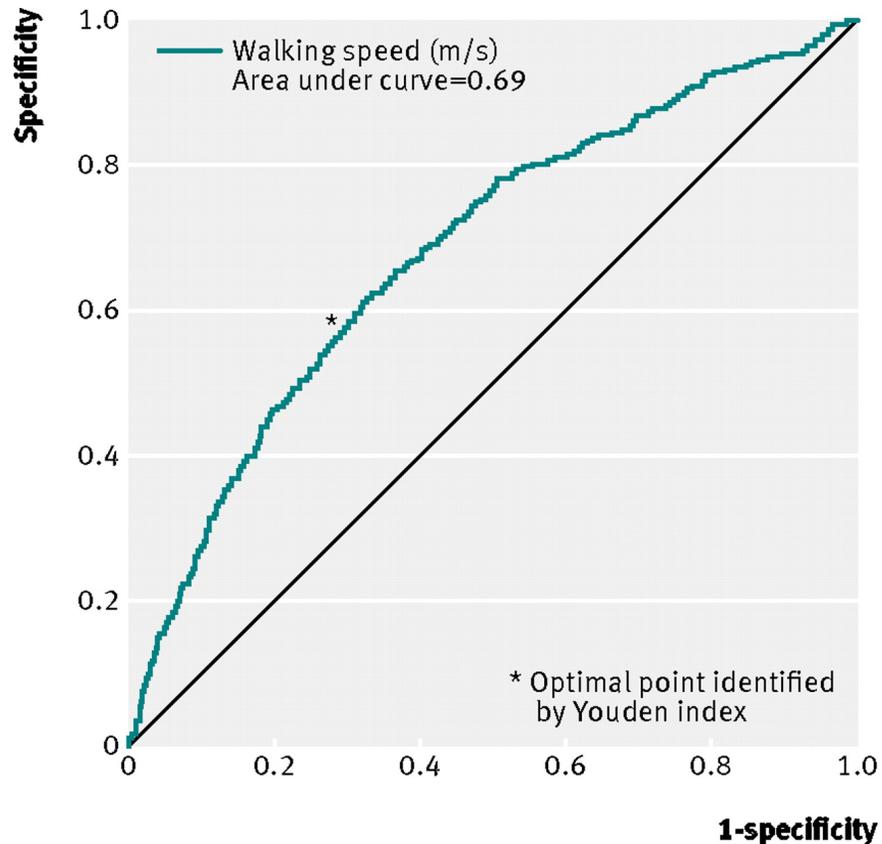
Fiona F Stanaway *research fellow*<sup>1</sup>, Danijela Gnjidic *research fellow*<sup>2 3 4</sup>, Fiona M Blyth *deputy director, Concord Health and Ageing in Men Project*<sup>2 4 5</sup>, David G Le Couteur *professor of geriatric medicine*<sup>2 4 6</sup>, Vasi Naganathan *staff specialist, associate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

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

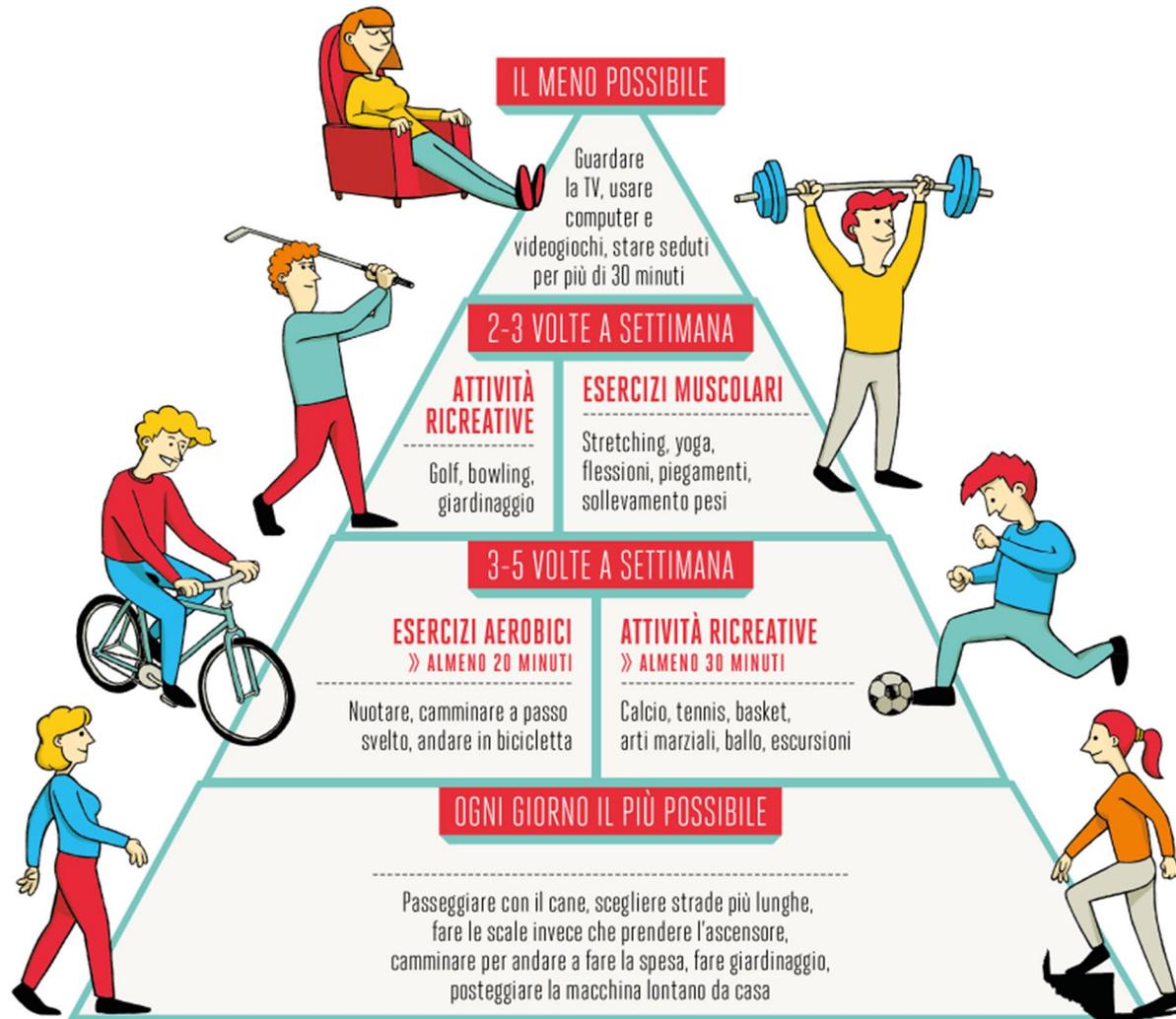
- App contapassi per il proprio smartphone



- 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*