

# Promuovere salute attraverso l'attività fisica a tutte le età. Le iniziative dell'ASL CN2

## Promoting health through physical activity at all ages. ASL CN2's initiatives

RUBEN BERTOLUSSO<sup>1</sup>, DANIELA ALESSI<sup>1</sup>, MARA ZIELLA<sup>1</sup>,  
FLAMINIA VALENTINI<sup>1</sup>, LAURA MARINARO

<sup>1</sup> S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione –  
Dipartimento di prevenzione – ASL CN2

**Riassunto.** L'attività fisica e, in particolare, i programmi di camminata, offrono una moltitudine di benefici come la prevenzione delle malattie croniche, la riduzione della mortalità associata, l'aumento delle opportunità di socializzazione e il miglioramento del benessere mentale. Una percentuale significativa della popolazione di tutte le età non raggiunge i livelli di attività fisica raccomandati per mantenere una buona salute, per cui i comportamenti sedentari sono un problema diffuso. Per affrontare queste sfide, l'ASL CN2 promuove diversi progetti volti a sensibilizzare i cittadini a stili di vita sani.

Tra questi, i Gruppi di cammino sono un modo efficace per promuovere l'attività fisica tra gli adulti, mentre per i bambini e gli adolescenti è stato realizzato il progetto Muovinsieme, che, seguendo la buona pratica del Miglio al giorno, promuove una camminata come parte delle attività didattiche. Il progetto è realizzato con la collaborazione di insegnanti formati e promuove comportamenti salutari per gli studenti delle scuole materne, elementari e medie.

I risultati di queste iniziative sono incoraggianti: sia i gruppi di cammino che il progetto Muovinsieme coinvolgono un buon numero di partecipanti e sono da stimolo per l'ASL a continuare a lavorare su questi temi, con il supporto di organizzazioni locali e associazioni di volontariato.

**Abstract.** Physical activity and, in particular, walking programs, offer a multitude of benefits like preventing chronic diseases, reducing associated mortality, increasing socialisation opportunities and improving mental well-being. A significant proportion of the population of all ages does not reach the recommended levels of physical activity to maintain good health, so se-

dentary behaviour is a widespread problem. To address these challenges, ASL CN2 promotes several projects aimed at raising awareness of healthy lifestyles. Among these, Walking Groups are an effective way to promote physical activity among adults. For children and adolescents the Muovinsieme project has been implemented: , following the good practice of the Mile a Day it promotes a walk as part of didactics activities. The project involves training teachers and it promotes healthy behaviours for pre-school, primary and secondary school students.

The results of these initiatives are encouraging: both the walking groups and the Muovinsieme project involve a good number of participants and they encourage ASL to continue to work on these topics, with the support of local organisations and volunteer associations.

## **I benefici dell'attività fisica**

Fin dai primi anni di vita il movimento aiuta a mantenere e promuovere uno stato di benessere psico-fisico e sociale e consente di preservare una condizione di “salute” come da definizione data dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)<sup>1</sup>.

Poiché nei primi anni si apprendono quei comportamenti che perdurano nel tempo e che possono influire sulla salute per tutto il corso della vita, praticare attività fisica fin da piccoli diventa essenziale per rendere il movimento parte integrante dello stile di vita. Tra i numerosi benefici legati al movimento nell'infanzia e nell'adolescenza si ritrova anche il supporto allo sviluppo sociale, un'opportunità per l'espressione personale, la costruzione dell'autostima, l'interazione e l'integrazione sociale, competenze e abilità utili per la vita futura. In adolescenza si è inoltre osservato come l'attività fisica favorisca anche l'adozione di ulteriori comportamenti salutari come l'acquisizione di abitudini alimentari corrette e una minore predisposizione verso il consumo di alcool e il fumo di sigaretta.

Per l'età adulta esistono in letteratura numerose evidenze sui benefici dell'esercizio fisico, che, associato a un'alimentazione sana, permette di mantenere un peso corretto, regola la pressione sanguigna, il colesterolo e la glicemia, contribuendo a ridurre il rischio di diabete di tipo 2 del 35-50%, ma anche le patologie cardiovascolari (diminuzione del rischio di coronaropatia e ictus dal 20% al 35%) e neoplastiche (riduzione del rischio di

---

1 L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce attività fisica «qualsiasi movimento corporeo prodotto dall'apparato muscolo-scheletrico che richiede dispendio energetico» e include le attività che vengono praticate nella vita di ogni giorno sia durante il lavoro che nel tempo libero, i lavori domestici, gli spostamenti abituali a piedi o in bicicletta (mobilità attiva).

cancro della mammella del 20% e di tumore del colon tra il 30% e il 50%). In generale nelle persone fisicamente attive si ha una riduzione del rischio di mortalità del 20-35% (1). Uno stile di vita attivo comporta benefici evidenti per l'apparato muscolo-scheletrico, prevenendo e/o attenuando le artrosi, e contribuendo, inoltre, a ridurre del 20-30% il rischio di depressione, ma anche la depressione, l'ansia, lo stress e la solitudine (2,3).

Periodicamente l'OMS diffonde le Linee Guida sull'attività fisica e la sedentarietà (4), riprese e diffuse in Italia dal Ministero della Salute (5), che forniscono indicazioni specifiche per ogni fascia di età e per diverse condizioni fisiologiche e patologiche.

## I dati sull'attività fisica nel territorio ASL CN2

Per quanto riguarda bambini e adolescenti i dati raccolti attraverso le sorveglianze **OKkio alla Salute** condotta sulle scuole primarie e **HBSC** (Health Behaviour in School-aged Children) sulle scuole di secondo grado, inferiori e superiori, hanno evidenziato che anche in queste fasce di età i livelli di attività fisica non sono ottimali. Il 45% dei bambini svolge giochi di movimento per almeno un'ora al giorno - livello raccomandato di attività fisica in questa fascia di età da parte dell'OMS - mentre l'8% risulta inattivo, dato rilevato maggiormente tra i maschi rispetto alle femmine. Per ciò che concerne gli adolescenti, solo il 25% dei ragazzi e il 15% delle ragazze praticano quotidianamente almeno 60 minuti di attività motoria moderata-intensa, con percentuali che diminuiscono con l'età, in particolare tra le ragazze (24% delle undicenni rispetto al 13% delle quindicenni). Inoltre, sebbene il 60% degli adolescenti svolga almeno tre ore settimanali di attività fisica intensa, come raccomandato dall'OMS, la percentuale è più bassa tra le ragazze (51% femmine vs 69% maschi) e diminuisce con il crescere dell'età (65% delle ragazze undicenni rispetto al 46% delle ragazze quindicenni). (6,7)

La sorveglianza **PASSI** (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) per il biennio 2022-2023 ha rilevato che la frazione dei cittadini fra i 18-69 anni che risultano attivi, secondo la definizione dell'OMS (1) è pari al 54,2%, valore sovrapponibile a quello piemontese 56,6%, ed entrambi più alti del valore italiano 48,3%. Non si evidenziano differenze di genere, infatti risultano sedentari il 15,6% dei maschi e il 14,2% delle femmine (8).

Per tutte le fasce di età, sia tra bambini e adolescenti, sia tra gli adulti, c'è un forte impatto delle condizioni socioeconomiche nella pratica dell'attività fisica.

## Le azioni dell'ASL CN2 negli anni

La S.S.D. Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento Attività di Prevenzione della ASL CN2 da anni promuove l'adozione di stili di vita sani e attivi a tutela della salute attraverso azioni legate al Piano di Prevenzione e a specifici progetti realizzati con collaborazioni intersettoriali.

Nello specifico, l'attività sulla quale ci si è maggiormente concentrati sono i gruppi di cammino. Camminare è infatti una delle forme più semplici e accessibili di attività fisica, può essere praticata in qualsiasi luogo e a qualsiasi età e, inoltre, i benefici per la salute che ne derivano interessano aspetti sia fisici, sia psicologici.

Revisioni sistematiche con metanalisi dicono che camminare in gruppo, con continuità, guidati da persone formate ad hoc, all'aperto, è un beneficio per la salute 'ad ampio spettro' e senza effetti avversi.

Nel 2017, nell'Ambito del progetto "**Argento Attivo: vivere bene oltre i sessanta**", sono nati i primi gruppi di cammino nel Comune di Alba (9).

Nel 2020, è stato invece avviato il progetto "**La Salute vien camminando**", un percorso finalizzato all'attivazione e implementazione di Gruppi di cammino nel territorio ASL CN2, con l'obiettivo di coinvolgere nei gruppi di cammino anche altre fasce d'età oltre quella over 65.

La strategia utilizzata dall'ASL CN2, sperimentata negli anni grazie ai diversi progetti, è quella di proporre dei corsi di formazione sia per i conduttori di cammino che vogliono attivare un gruppo sul territorio, sia per i camminatori, avvalendosi di collaborazioni intersettoriali con le amministrazioni comunali e con enti che possano dare supporto all'attività, come la Struttura Universitaria di Igiene e Scienze Motorie (SUISM) o l'associazione Unione Italiana Sport Per tutti (UISP). I corsi propongono sempre una parte teorica a cura di professionisti ASL o docenti universitari e una parte pratica, che si conclude con un lavoro di progettazione partecipata di un gruppo di cammino.

I percorsi proposti sono pensati per essere svolti in circa 50 minuti con un'andatura moderata (tra i 2 e i 4 km) almeno 3 volte a settimana per garantire la soglia dei 150 minuti di attività fisica alla settimana raccomandata dall'OMS per le persone adulte. Il percorso e gli orari devono essere sempre gli stessi o subire lievi modifiche - concordate tra i partecipanti - in relazione alla stagione: questo aspetto assicura la continuità nel gruppo e crea per i partecipanti una routine positiva. Sono previsti cambi stagionali di percorso o orari.

Il supporto dell'ASL riguarda anche la realizzazione e la diffusione degli strumenti di comunicazione (locandine, post social, etc) attraverso i propri canali e la registrazione dei gruppi sulla piattaforma della Banca dati dei Progetti e Interventi di Prevenzione e Promozione della Salute (Pro.sa.), per la diffusione attraverso la mappa regionale dei gruppi di cammino. Inoltre,

in occasione della Giornata Mondiale per l'Attività Fisica, celebrata ogni anno il 6 di aprile, sono organizzati degli eventi di sensibilizzazione con prova di camminata di gruppo.

Per contrastare la sedentarietà anche tra i bambini e gli adolescenti e renderli potenziali “promotori di salute” nei loro contesti familiari e sociali, l'ASL CN2, lavorando in sinergia con le scuole, implementa programmi che favoriscono l'adozione di corretti stili di vita, riguardanti l'alimentazione, l'attività fisica e lo sviluppo di life skills.

Tra i progetti che annualmente sono raccolti nel “Catalogo Scuole che Promuovono Salute”, uno in particolare, **Muovinsieme**, dedicato all'attività fisica per alunne e alunni delle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado, è supportato da un impianto di valutazione che ne ha dimostrato l'efficacia grazie a un progetto CCM del 2019. La metodologia utilizzata ricalca quella dei gruppi di cammino e prevede collaborazioni intersettoriali e un corso di formazione e progettazione partecipata per le insegnanti che realizzano in classe il progetto.

Per valutare l'efficacia di questi interventi, annualmente si effettua una ricognizione rispetto al numero di insegnanti e alunni coinvolti e della frequenza con cui viene proposta l'attività.

Oltre ai progetti realizzati direttamente dall'ASL, da circa due anni, grazie alla collaborazione dei Comuni, viene effettuato un monitoraggio delle attività, iniziative e strutture che facilitano l'attività fisica della popolazione, con l'obiettivo di creare una mappatura delle opportunità disponibili nei differenti territori per mantenersi attivi a tutte le età. I gruppi di cammino nati spontaneamente sono stati inseriti sempre sulla piattaforma Prosa, mentre le altre risorse saranno diffuse alla popolazione attraverso una piattaforma online in preparazione da parte della Regione Piemonte.

## **I risultati**

### ***I gruppi di cammino***

Dal 2022 a oggi sono nati 7 gruppi di cammino con la collaborazione dell' ASL CN2: 4 ad Alba (Parco Tanaro, Camminando in Compagnia - Cristo-Re, San Cassiano, Natura e Mente -Moretta), 2 a Bra (Gli Amici del Comune di Bra e Noi fuori dal Comune - Comune di Bra) e 1 a Neive. Di questi gruppi, 2 sono nati in seguito a eventi di sensibilizzazione e 2 grazie ai corsi di formazione. In totale, nel biennio 2023/2024 hanno camminato/partecipato? 3088 persone con un rapporto uomini/donne di 1,3/10 (359

uomini e 2729 donne), in 427 camminate. Il gruppo in media (numero di persone per giornata) è costituito da 7 partecipanti.

Considerando anche i gruppi di cammino nati spontaneamente sul territorio, rilevati dall'attività di mappatura, il numero sale a 15.

### ***Il progetto Muovinsieme***

Sul territorio dell'ASL CN2, la sperimentazione del progetto Muovinsieme ha coinvolto 10 Istituti Comprensivi, di cui 14 plessi di scuola Primaria e 3 plessi di Scuola Secondaria di 1° grado, per un totale di oltre 1.100 alunni.

Giunto al termine della fase sperimentale a fine 2022, il progetto è stato ripreso nell'anno scolastico 2023/24 con il coinvolgimento dell'ASL CN1, dell'Ufficio Scolastico Territoriale, della Scuola-Polo "ITC Bonelli" di Cuneo e del SUIISM. A inizio anno è stato realizzato 1 webinar per la formazione e il reclutamento insegnanti, seguito da 4 laboratori in presenza per la coprogettazione delle uscite con docenti che non avevano partecipato al progetto negli anni precedenti. A metà anno scolastico si è poi svolto un approfondimento riguardante le Pause attive. Complessivamente nell'a.s. sono stati raggiunti 16 plessi scolastici (15 primarie e 1 secondaria di 1° grado), con il coinvolgimento di 94 classi per un totale di 1401 studenti. Nella maggior parte delle classi (73,4%) si è camminato 2-3 volte alla settimana, come previsto dalla buona pratica, mentre le restanti classi hanno dichiarato di uscire anche 4 - 5 volte alla settimana.

Il tempo dedicato alla camminata è stato di circa un'ora per il 30% delle classi coinvolte e di circa mezz'ora per tutte le altre, a eccezione delle 9 classi della scuola secondaria di primo grado, che hanno dichiarato una durata delle uscite di circa 15 minuti.

### **In conclusione**

L'inattività fisica rappresenta uno dei principali fattori rischio di mortalità correlata allo sviluppo di malattie croniche non trasmissibili, tra cui patologie cardiovascolari, diabete e tumori. I dati sullo stile di vita della popolazione derivati dalle sorveglianze mostrano che in generale la metà della popolazione non raggiunge i livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS, pur con differenze per area territoriale e caratteristiche socio-demografiche.

Il ruolo delle istituzioni nella promozione dell'attività fisica come parte integrante dei programmi di prevenzione risulta fondamentale e, soprattutto, è indispensabile lavorare in un'ottica di equità, considerato che esiste una forte correlazione tra scarse risorse economiche e pratica di livelli insufficienti di attività fisica.

L'attività di cammino è stata individuata come una possibile risposta a questo bisogno di salute della popolazione e a questo scopo le ASL non solo si fanno portavoce per la diffusione di questa pratica, ma offrono con i loro Piani di Prevenzione un supporto concreto alla realizzazione delle attività.

Negli anni l'ASL CN2 è stata protagonista di molteplici azioni che vanno in questa direzione, avvalendosi della partecipazione di numerosi attori sul territorio (Amministrazioni locali, Scuola e Università, Enti del Terzo settore, etc.), seguendo i mandati del Piano Locale di Prevenzione ma anche attivando collaborazioni ad hoc.

I risultati ottenuti negli anni sono importanti, sia come costruzione di una Rete di collaborazioni sul territorio, sia in termini di numero di persone raggiunte, ed è fondamentale continuare a lavorare in questa direzione consolidando le alleanze già in essere ma, in particolare, incentivando la partecipazione attiva di cittadine e cittadini nel ruolo di promotori della salute, per sé stessi e per la loro comunità.

## Bibliografia

1. Warburton DER, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Curr Opin Cardiol*, 2017; 32:541-556. [https://cdn-links.lww.com/permalink/hco/a/hco\\_2017\\_06\\_10\\_warburton\\_hco320510\\_sdc1.mp4](https://cdn-links.lww.com/permalink/hco/a/hco_2017_06_10_warburton_hco320510_sdc1.mp4)
2. Recchia F, Bernal JDK, Fong DY, et al. Physical Activity Interventions to Alleviate Depressive Symptoms in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr*. Published online January 03, 2023. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.5090
3. Noetel M, Sanders T, Gallardo-Gómez D, et al. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*. 2024 Feb 14;384:e075847. doi: 10.1136/bmj-2023-075847. PMID: 38355154; PMCID: PMC10870815.
4. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020
5. Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione. Ministero della salute. Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria, Ufficio 8 - [https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_2828\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2828_allegato.pdf)
6. <https://www.aslcn2.it/okkio-alla-salute-2019-report-asl-cn2/>
7. <https://www.aslcn2.it/hbsc-indagine-sui-comportamenti-collegati-alla-salute-in-ragazzi-di-eta-scolare-11-13-e-15-anni/>

8. Attività fisica - Sorveglianza Passi (iss.it) - istituto superiore di sanità  
<https://www.epicentro.iss.it/passi/dati/attivita-oms#impatto>
9. R.Bertolusso, D.Alessi, R.Badagliacca “Facilitare l’avvio di gruppi di cammino per la promozione della salute” in Bollettino Epidemiologico Anno 2022 (Bollettino Epidemiologico 2022 – Relazione su alcuni aspetti dello stato di salute della popolazione dell’ASL CN2 - ASL CN2) [rbertolusso@aslcn2.it](mailto:rbertolusso@aslcn2.it)