



CASTELBRANDO 4

“Organizzarsi per vincere le grandi sfide preventive”

CISON DI VALMARINO 18-19 giugno 2009

**Strumenti divulgativi innovativi
finalizzati all'adozione di corretti stili di
vita**

Fausto Francia



INPUT

Direttiva regionale 775/2004 su
medicina dello sport:

VISITE IDONEITA'

PROMOZIONE ATTIVITA' FISICA



EVIDENZE SCIENTIFICHE

Secondo stime conservative del WHO 30 minuti di attività fisica moderata/die riducono:

- del 50% il rischio di coronaropatia
- del 50% il rischio di diabete tipo 2
- del 30% il rischio di ipertensione
- del 50% il rischio di obesità
- e migliorano la depressione e l'ansia, l'osteoporosi, la mobilità articolare, riducono l'incidenza del tumore del colon e mammella



EVIDENZE METODOLOGICHE

Secondo le Community Guide esiste

***“ per le campagne informative di massa
forte evidenza di efficacia”***

*Le campagne comunicative di massa si
caratterizzano per:*

- *ampio coinvolgimento della collettività*
- *strategie ad alta visibilità, diffuse e multifattoriali*

<http://www.thecommunityguide.org/pa/campaigns/community.html>



IL TAVOLO DI LAVORO

Medici igienisti

Nutrizionisti

Medici dello sport

Laureato in scienze motorie

Psichiatra

Medico del lavoro

Medico di medicina generale

Esperto in comunicazione



FOCUS INIZIATIVA

**ATTIVITA' FISICA COME BARRIERA
ALL'INVECCHIAMENTO !
TARGET: 50-65 ENNI**



PARTNER

ISOKINETIC

UISP

FEDERFARMA

FARMACIE COMUNALI


FONDAZIONE CARISBO

COMUNE DI BOLOGNA



PIANO STRATEGICO

- Contesto
- Obiettivi
- Concept idea
- Strategia
- Strumenti: libro, evento, cartoline, locandine, spot, sacchetti alimenti, mezzi pubblici di trasporto, sito internet
- Verifica risultati in termini di gradimento ed afflusso
- Budget plan



L'età dell'oro, consigli brillanti per chi ha compiuto 50 anni

- *Cosa succede al nostro fisico passati i 50 anni*
- *L'evidenza scientifica dimostra che l'attività fisica può rallentare i processi di invecchiamento*
- *Consigli per gli over 50*
- *Dove e come fare attività fisica*
- *Come nutrirsi correttamente*



Consigli brillanti
per chi ha compiuto 50 anni



Cosa succede passati i 50 anni

CERVELLO

La capacità di concentrazione ed il linguaggio restano sostanzialmente conservate. Memoria, attenzione e riflessi sono facoltà che, invece, tendono a diminuire perché il cervello riduce la sua attitudine a rigenerarsi e a riprodurre nuove connessioni nella rete dei neuroni che lo compongono. Ne consegue che la capacità di memorizzare e di orientarsi sono un poco ridotte, il pensiero è meno pronto e scattante, i movimenti sono meno veloci e precisi.



CUORE E VASI

Il cuore riduce la propria efficienza nel pompare il sangue ed in periferia i capillari si riducono e le arterie diventano meno elastiche, aumentando la resistenza al flusso del sangue. Si è più esposti a malattie vascolari quali l'aterosclerosi e conseguentemente ad ipertensione, infarto del miocardio ed ictus.

OSSA E MUSCOLI

Le ossa diventano porose e diminuiscono di peso divenendo meno adatte a rispondere alle sollecitazioni. La fragilità ossea può trasformarsi in malattia (osteoporosi) ed aumentare il rischio di fratture a seguito di cadute. Anche la muscolatura tende a ridursi, ciò comporta una limitazione della capacità di esprimere forza nel sollevare pesi, nel salire le scale e nel correre.

METABOLISMO

In soggetti predisposti vi è la tendenza ad aumentare la concentrazione di alcuni grassi del sangue (colesterolo, trigliceridi...), si riduce la tolleranza al glucosio con aumento della glicemia. Queste alterazioni si traducono in un aumentato rischio di obesità e diabete in soggetti sedentari che non controllano la dieta e non praticano alcuna attività fisica.



Vantaggi dell'attività fisica dopo i 50 anni

CERVELLO

L'attività fisica fa bene al cervello e alla mente. Il movimento è una delle principali funzioni dell'essere umano e partecipa in grande misura allo sviluppo della persona. Continuare a muoversi a tutte le età è quindi un modo per continuare a coltivare la propria persona, sia sul piano fisico che su quello emotivo: ecco perché ad esempio una passeggiata in montagna o una corsa nel verde ci fanno sentire così bene.

CUORE E VASI

I benefici per l'apparato cardiocircolatorio derivano dalle attività che utilizzano il meccanismo aerobico. Queste ripristinano una miglior gettata cardiaca, aumentano il calibro dei vasi coronarici ed il metabolismo del muscolo cardiaco, migliorano anche il calibro e la funzione dei vasi periferici riattivando la funzione endoteliale (cioè delle cellule che rivestono i vasi sanguigni).

OSSA E MUSCOLI

L'attività fisica regolare, combinata con un'alimentazione equilibrata, contrasta la perdita di proteine muscolari e, quindi, la perdita di forza e di velocità. Contrasta la perdita di massa ossea e previene l'osteoporosi. Mantiene l'efficienza neuromuscolare, contrastando la perdita di neuroni e di velocità di conduzione nervosa; previene i disturbi dell'equilibrio e riduce notevolmente il rischio di cadute.

METABOLISMO

L'esercizio fisico ha un effetto favorevole sul metabolismo glucidico (glicemia), riduce i trigliceridi, diminuisce le frazioni del colesterolo "cattivo" a favore di quello "buono", in generale il metabolismo dei grassi e degli zuccheri tende ad un riequilibrio che può essere ulteriormente favorito abbinando una corretta alimentazione.

Il mantenimento di una vita fisicamente attiva anche col progredire dell'età è importante sia per ridurre e ritardare l'atrofia delle masse muscolari ed ossee sia per aumentare i fabbisogni energetici, così da permettere anche una alimentazione più abbondante. In tal modo si creano le giuste condizioni per soddisfare i fabbisogni di vitamine, minerali e altri nutrienti essenziali.

Iniziare col piede giusto



"Fare dell'attività fisica"

Sono i consigli più gettonati, ma ciascuno di noi deve trovare la propria tabella di marcia, prefiggendosi come traguardo il raggiungimento e il mantenimento della giusta forma fisica.



Muoversi un po' di più

"Praticare un po' di sport"



I parchi e i giardini di Bologna

> QUARTIERE PORTO

GIARDINO DEL CAVATICCIO

Si tratta di una sottile striscia di verde molto suggestiva, che occupa per qualche centinaio di metri il luogo, attualmente coperto, dove un tempo si trovava il vecchio porto di Bologna. La denominazione è legata al canale Cavaticcio, derivato da quello del Reno, che qui faceva un salto di ben 15 metri, sfruttato come fonte di energia dai numerosi opifici (fabbriche e mulini) che esistevano in questa zona fin dal XII secolo.

- ingresso: v.le Pietramellara, via del Porto e via Azzogardino

AREA EX MANIFATTURA TABACCHI

Il giardino, completamente delimitato da una recinzione di mattoni, presenta ampie superfici tenute a prato con pochi grandi pioppi neri e qualche impianto recente di querce e aceri. Nei gruppi di alberi che si incontrano compaiono varie latifoglie (tigli, ippocastani, olmi) e alcune conifere esotiche (cedri e pini dell'Himalaya).

L'area è dotata di panchine e di giochi per i bambini.

- ingressi: via Riva Reno, via Rondone, via Azzo Gardino



> QUARTIERE RENO

GIARDINO CALDA

Il piccolo giardino di via Calda è situato sulla sponda destra del canale Navile, un tempo di grande rilievo per la fornitura di energia ai filatoi per la lavorazione della seta.

- ingresso: via della Barca

> QUARTIERE SAN DONATO

ARBORETO

In quest'area, acquisita dal Comune di Bologna nel 1969, è stato realizzato nel corso del 1996 un ampio parco pubblico dalle caratteristiche peculiari: nella parte centrale - il vero e proprio arboreto - le aree di prato si alternano a macchie alberate che ospitano più di 100 specie diverse di alberi e arbusti a foglia caduca.

- ingresso: da via del Pilastro e via del Terrapieno



La cultura muove le masse



MUSEO CIVICO ARCHEOLOGICO

Ha sede nel centralissimo Palazzo Galvani, già Ospedale della Morte. Il suo patrimonio è costituito dalle ricchissime raccolte che documentano l'archeologia bolognese e lo sviluppo della città sin dalla preistoria. La civiltà etrusca è testimoniata da ceramiche, bronzi e stele provenienti dalle necropoli di Felsina; nella collezione romana si conservano lapidi, statue e avori; la testa dell'Athena Lemnia, copia romana in marmo di un bronzo di Fidia, è tra le opere di spicco del museo. La raccolta di antichità egiziane, il cui nucleo originale proviene dalla collezione Palagi, è tra le più importanti d'Europa.

Via dell'Archiginnasio, 2
infoline: 051.233849
Aperto dal martedì alla domenica
www.comune.bologna.it/bologna/Musei/Archeologico

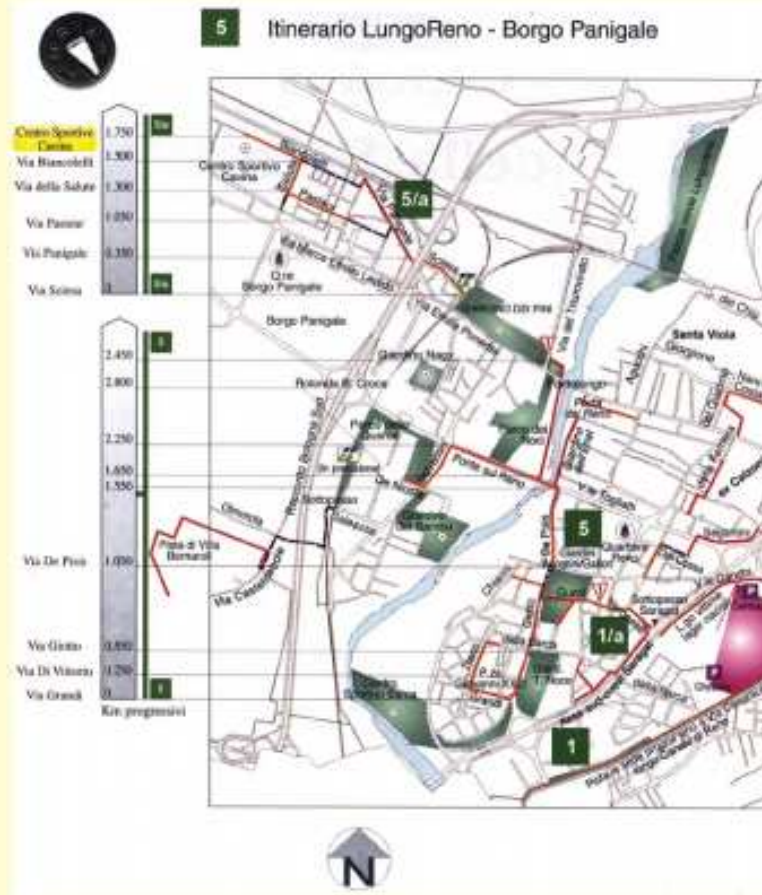
PINACOTECA NAZIONALE X

La Pinacoteca ospita un'importante collezione di dipinti delle scuole bolognesi e italiane dal Duecento al Settecento, tra i quali spiccano i nomi di Giotto, Vitale da Bologna, Cossa, Raffaello, Ludovico e Annibale Carracci, Guido Reni, Guercino, Crespi e Creti. La raccolta nacque nel Settecento intorno al nucleo di opere d'arte dell'Accademia Clementina e poi si arricchì dei dipinti provenienti da edifici sconsacrati o chiusi; dopo la caduta dell'Impero napoleonico le collezioni furono incrementate col ritorno delle opere che erano statequisite dai Francesi. Ulteriori e più vasti ampliamenti si sono avuti in questo secolo.

Via delle Belle Arti, 56
infoline: 051/4209411 - 4211984
Aperto dal martedì alla domenica
www.pinacotecabologna.it



I percorsi culturali di Bologna



Centro di quartiere Borgo Panigale
Via M. E. Lepido, 25/3 - Tel. 051/6418211



Campo Sportivo



Parcheggio di interscambio



Stazioni Servizio ferroviario Metropolitano
(in previsione)



Aree verdi pubbliche



Cimitero "La Certosa"



Percorso in sede propria



Percorso su marciapiede



Corsia ciclabile con segnaletica



Percorso consigliato



Pericolo: occhi aperti e freni pronti!

Un tuffo dove l'acqua è più blu

Il nuoto è un'attività armonica che si giova dell'ambiente acquatico nel quale tutto pesa di meno. E', quindi, un'attività indicata anche per tutti coloro che per vari motivi non possono camminare, correre o andare in bicicletta. Di notevole utilità è anche la ginnastica in acqua.

Le Piscine di Bologna

CENTRO SPORTIVO RECORD

Via Pilastro 8 - Bologna
Tel. 051- 503311

PISCINA COMUNALE CA' SELVATICA

Via Ca' Selvatica 11/2 - Bologna
Tel. 051- 332717

PISCINA SPIRAGLIO

Via Carpentiere - Bologna
Tel. 051- 533050

PISCINA STERLINO

Via Murri 113 - Bologna
Tel. 051- 6237034

PISCINA COMUNALE CAVINA

Via Biancolelli 36 - Bologna
Tel. 051- 404312

PISCINA COMUNALE KENNEDY

Via Kennedy 64 - San Lazzaro di Savena
Bologna
Tel. 051- 467068

PISCINA COMUNALE VANDELLI

Via di Corticella 180/4 - Bologna
Tel. 051- 375130

PISCINA COMUNALE OLIMPICA STAD

Via dello Sport - Bologna
Tel. 051- 6152520



I consigli del trainer!
I consigli del trainer!



Allungamento della
muscolatura
esterna della gamba



Allungamento dei muscoli
delle spalle



Allungamento dei muscoli
anteriori della coscia

Si esegue da fermi, allungando o stirando in modo simmetrico i gruppi muscolari, fino a sentire una leggera sensazione di tensione e mantenendo la posizione per una ventina di secondi.

Dopo di ch  si passa alla seconda fase aumentando la tensione, la cui intensit  sar  portata fino al limite del dolore (fermarsi non appena si percepisce fastidio) e tenendo la posizione dai 15 ai 30 secondi.

Ogni esercizio va ripetuto 3 - 4 volte. La durata dell'allenamento dovrebbe raggiungere i 15 - 20 minuti per almeno 3 volte la settimana.



Ginnastica in ufficio e consigli per gli irriducibili



Seduti, piedi ben poggiati sul pavimento. Espirando portate il busto verso il basso cercando di avvicinare il più possibile le mani ai piedi e la fronte alle ginocchia. Rimanete in questa posizione per 15 secondi. Tornate alla posizione iniziale con estrema lentezza, poi ripetete l'esercizio 4 volte.

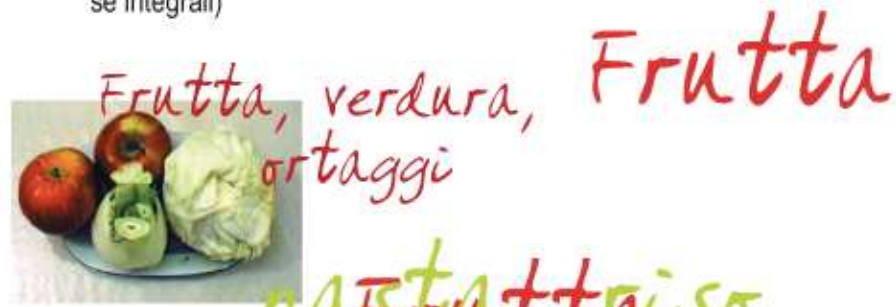
Sempre seduti, espirando, tendete le braccia verso l'alto come se voleste afferrare qualcosa che non riuscite a raggiungere: cercate di allungarvi il più possibile senza sollevare il sedere o i piedi. Rimanete in posizione 10 secondi e ripetete l'esercizio. Ogni volta che tornate in posizione fatelo sempre lentamente, meglio non compiere movimenti bruschi.

Guida ad una sana alimentazione

L'alimentazione riveste un ruolo fondamentale per mantenere un buono stato di salute e per favorire l'esercizio fisico. Le linee guida per una sana alimentazione, recentemente aggiornate dall'Istituto Nazionale della Nutrizione, ci suggeriscono un modello di comportamento alimentare in grado di garantire un buono stato di nutrizione, protettivo per la salute e realizzabile nel quadro della tradizione alimentare del nostro Paese.



2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta
 e i cereali
- >> Consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, e aumenta il consumo di legumi sia freschi che secchi;
 - >> Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali (meglio se integrali)



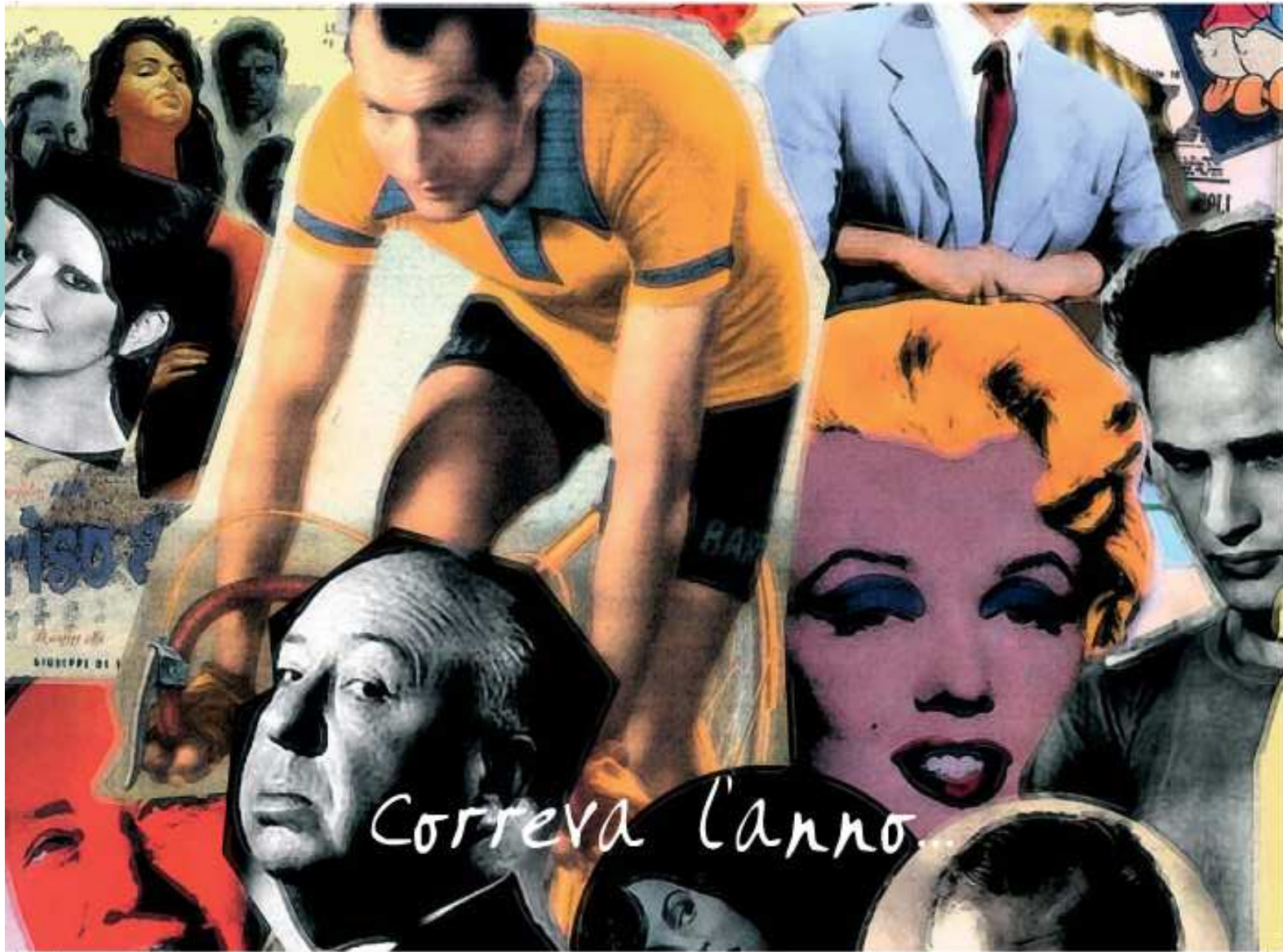
pane, pasta, riso

Frutta
 pasta, riso
 Frutta
 verdura



3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità
- >> Modera la quantità di grassi da condimento, in particolare di quelli di origine animale (burro, lardo, pancetta, panna..) preferendo quelli di origine vegetale in particolare l'olio extravergine d'oliva e di semi da utilizzare, preferibilmente, a crudo.

Frutta
 Frutta
 Frutta
 Frutta



Correva l'anno.







RISULTATI ESTERNI

AFFERMAZIONE DEL RUOLO DEL
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
COME VOLANO DI INIZIATIVE DI
PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' FISICA



RISULTATI ESTERNI

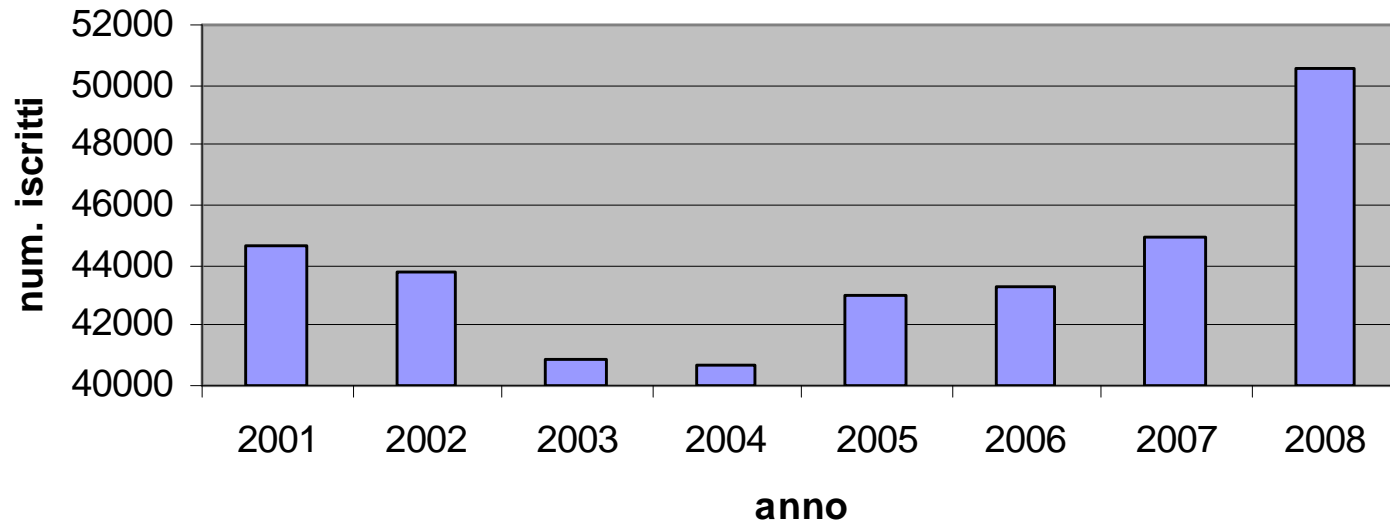
- GRANDE VISIBILITA' DEL DSP
CON 25.000 VISITATORI
- REGISTRAZIONE NEL 2008 DI
FENOMENI POSITIVI

VISITE IDONEITA' SPORTIVA

ANNO	2007	2008	Differenza % 2007 - 2008
CENTRI PUBBLICI	13.478	13.925	+ 3,32%
CENTRI PRIVATI	14.313	15.326	+ 7,08%

UISP + 11%

Numero iscritti alla UISP - Bologna (anni 2001-2008)





CIRCOLO RAVONE

Il circolo dopolavoristico della AUSL di Bologna ha fondato a febbraio 2008 una sottosezione che si occupa di atletica:

in un anno ha reclutato oltre

500 iscritti

il Resto del Carlino

BOLOGNA

Lunedì 20 aprile 2009

www.ilrestodelcarlino.it
e-mail: redazione.cronaca@ilcarlino.net

StraBologna, la pioggia non frena la carica dei settemila

Correndo a fianco di due super ospiti, leggende dell'atletica italiana come Gelindo Bordin e Francesco Panetta. Allà fine, per tutti, rinfresco in piazza Maggiore. Per quanto riguarda il gruppo sportivo più numeroso, la medaglia d'oro è andata al Circolo Ausl Ravone con 532 iscritti.



NUOVO RUE DI BOLOGNA

Approvato il 21 aprile 2009
su nostra proposta.

“ non costituiscono superficie utile o superficie accessoria gli spazi condominiali realizzati al piano terra per attività comuni di carattere sociale e **per la pratica sportiva di vicinato**” Titolo 2 capo 1 articolo 14



RISULTATI INTERNI

UN FIORIRE DI INIZIATIVE FIGLIE O COLLATERALI:

- Progetto **“S.A.M.Ba”** (sorveglianza attività motoria bambini) rivolto ad un campione rappresentativo di bambini della scuola primaria, insegnanti e genitori
- Progetto **“Sani stili di vita”** rivolto a bambini della scuola prima dell'area metropolitana di Bologna , insegnanti e genitori
- Progetto **“Paesaggi di Prevenzione”** - DVD interattivo a supporto della promozione di sani stili di vita rivolto a insegnanti e studenti della scuola secondaria di primo grado e del secondo ciclo di istruzione
- Progetto **“Fai sport e mangia sano”** rivolto ad allenatori, istruttori e dirigenti delle associazioni sportive
- Progetto **“Contro il sovrappeso e l'obesità”** rivolto a gruppi di adulti di tutte le fasce di età in appoggio ai percorsi di disassuefazione al fumo
- Progetto **“Dimagrire insieme”** – gruppi di auto aiuto per la promozione dell'attività fisica in gruppi di persone obese



GRAZIE PER L'ATTENZIONE