



# A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale  
di Ciriè, Chivasso e Ivrea



## Anche le società sportive promuovono la salute



E' scientificamente dimostrato che la regolare pratica di attività fisica apporta notevoli benefici alla salute e riduce il rischio di incorrere in malattie croniche

come cardiopatie, diabete e alcuni tipi di tumori. Sono in corso ricerche volte a stabilire gli effetti favorevoli per la salute di vari gruppi di attività sportive di tipo non competitivo. Sports Club for Health è un programma nato in alcune nazioni del Nord Europa, che coinvolge le società sportive nell'offerta e nella promozione di attività motorie e sportive adatte a tutti, accanto al tradizionale ruolo nel settore agonistico. In Italia si stanno muovendo i primi passi in tal senso: nella nostra ASL, un progetto della medicina sportiva destinato alla scuole primarie e secondarie di primo grado è stato di recente approvato come buona pratica nell'ambito di una selezione comprendente 35 progetti di vari Paesi europei. Con l'obiettivo di incentivare la pratica dell'attività fisica, particolarmente carente nella popolazione adulta e nella terza età, l'ASL TO4 ha ora avviato una convenzione con due società sportive del territorio di competenza per la promozione del nordic walking.

## Cos'è il nordic walking?

Il nordic walking è oggi praticato almeno 1 volta alla settimana da 1,5 milioni di finlandesi (20% della popolazione del Paese!) e da circa 8 milioni di persone in tutto il mondo. Nato come forma di allenamento sportivo per gli sciatori di fondo finlandesi al di fuori della stagione invernale, a partire dal 1997 fu adattato come forma di attività motoria per tutti da un insegnante di educazione fisica, Marko Kantaneva. La camminata nordica, traduzione italiana di nordic walking, è stata scherzosamente definita "**la miglior invenzione finlandese dopo la sauna**", ma alle sue origini venne anche derisa da chi chiedeva ai suoi primi praticanti se per caso avessero dimenticato a casa gli sci ...

E' una forma di camminata sportiva con bastoncini, simili a quelli per lo sci di fondo, che vengono usati non come semplice



appoggio ma per spingere, rendendo più energico il movimento. Praticando nordic walking si consuma infatti dal 20 al 30% di energia in più e la frequenza del battito cardiaco cresce di 10 - 15 pulsazioni al minuto rispetto al camminare senza bastoncini. Coinvolge gran parte della muscolatura scheletrica, allena quattro delle cinque principali qualità motorie (forza, resistenza, flessibilità, coordinazione), migliora la postura e scarica parte del peso corporeo dalle articolazioni sottoposte al carico in posizione eretta, come quelle della colonna vertebrale e degli arti inferiori. Si può praticare dovunque vi sia un terreno sufficientemente omogeneo e con dislivelli non troppo ripidi (la pendenza ideale è tra il 4 e l'8% circa) per poter sfruttare al meglio la dinamica del passo. I percorsi tipici sono strade sterrate, sentieri, piste nei boschi, tracciati nei parchi, ma si può praticare anche in città, sulla spiaggia o sulla neve (winter nordic walking, con le ciaspole). E' alla portata di tutti

poiché permette di adattare la velocità di marcia e il percorso alle varie esigenze, comprese quelle di bambini e anziani. E' poco costoso e facile da imparare per una pratica amatoriale, dato che si basa su un movimento naturale come il cammino. In compagnia, con la famiglia o con gli amici porta a scoprire nuovi luoghi all'aria aperta, arricchendo l'esperienza fisica con elementi naturalistici, storici e culturali.

### Cosa prevede il progetto?



Le società sportive ASD nordic walking Andrate e ASD nordic walking Volpiano/Scuola nordic walking Torino attiveranno postazioni presidiate da istruttori qualificati in quattro siti sul territorio dell'ASL TO4 in giorni e orari prestabiliti. I siti sono a Villanova Canavese (Distretto 1), Chivasso (Distretto 2), Settimo Torinese (Distretto 3) e Cascinette (Distretto 5), coprendo 4 su 6 dei Distretti dell'ASL. Chiunque si presenterà alle postazioni potrà effettuare una prova gratuita di nordic walking, con prestito dell'attrezzatura (bastoncini) e assistenza dell'istruttore. Sono consigliabili scarpe

sportive e tuta ginnica o abbigliamento comodo e adeguato al clima. Chi sarà interessato potrà proseguire e incrementare l'attività, a costi annuali ridotti, tesserandosi per l'Ente sportivo di riferimento (UISP o CSEN) e/o iscrivendosi alla società sportiva: potrà così fare un corso completo di nordic walking su tre moduli – base, tecnica 1 e tecnica 2 – e partecipare a tutte le gite e attività organizzate dalla società sportiva. La SSD Medicina Sportiva dell'ASL TO4 seguirà e supporterà l'attività, raccoglierà dati e effettuerà valutazioni sui risultati del progetto.

### Per saperne di più

- <http://www.kunto.fi/en/sports-club-for-health/>
- <http://www.anwi.it/>
- <http://www.wix.com/nwvolpiano/benvenuti>
- <http://www.viviandrate.it/>
- <http://www.scuolaitaliananordicwalking.it/>
- <http://www.ccm-network.it/azioni/>
- <http://www.aslto4.piemonte.it/progettoSalute.asp>
- <http://www.smartsport.it>



**PROGETTO NORDIC WALKING**  
*Alla scoperta dei sentieri del benessere*

