

# SENTIERI DELLA SALUTE: GRUPPI DI CAMMINO

## Scheda informativa

### Che cos'è un Gruppo di Cammino?

Si definisce "Gruppo di Cammino" un gruppo di persone che si ritrova regolarmente per camminare lungo un percorso sicuro, guidato da un conduttore appositamente formato. Il gruppo di cammino si connota per essere un'attività facilmente organizzabile e praticabile anche in contesti con poca disponibilità di risorse economiche, non richiede particolari abilità, equipaggiamento e strutture.

### Perché l'ASL di Avellino promuove i Gruppi di Cammino?

L'ASL di Avellino che, insieme al CSV Irpinia Sannio ETS - CesvoLab ed al Comune di Monteforte Irpino ha patrocinato l'iniziativa di UISP Avellino, Associazione Polivalente Socio-Culturale Fenestrelle e Irpinia Trekking, promuove i gruppi di cammino per aumentare, nelle persone di ogni età, l'opportunità di svolgere attività fisica allo scopo di mantenere e migliorare il proprio stato di salute nell'ambito del **Piano Regionale di Prevenzione (PRP)**.

### Quali benefici si ottengono?

Dall'attività fisica si possono ottenere:

- **benefici immediati** quali riduzione dello stato ansioso, riduzione dei valori della pressione arteriosa, miglioramento della qualità del sonno e della sensibilità all'insulina;
- **benefici a lungo termine:** un'attività costante riduce il rischio di demenza (compreso l'Alzheimer) e di danni correlati alle cadute negli anziani, migliora la salute delle ossa, favorisce la perdita di peso (e protegge dal riacquistare i chili persi), ha un effetto protettivo nei confronti di otto tipi di tumore (vescica, mammella, colon, endometrio, esofago, rene, polmone e stomaco), riduce il rischio di ipertensione, diabete di tipo 2 (del 25-30%), dislipidemia, patologie cardiovascolari e mortalità correlata; riduce inoltre il rischio di depressione e di ansia.

Partecipare ad un gruppo di cammino inoltre, aumenta l'integrazione sociale favorendo la partecipazione attiva, offre l'opportunità di contrarre nuove amicizie e conoscenze.

### Chi può essere interessato a partecipare ai gruppi di cammino?

Camminare è una forma di esercizio fisico vantaggiosa per tutte le età, in grado di migliorare la qualità della vita.

Lo svolgimento regolare di attività motoria ha un valore preventivo per tutti ma è particolarmente indicato per chi è diabetico, in sovrappeso, dislipidemico, iperteso.

### Qual è l'attività motoria svolta nei Gruppi di Cammino?

Negli incontri, l'attività motoria prevalente è il cammino svolto secondo tempi e intensità variabili, intervallato da brevi sessioni di esercizi di stretching, di mobilità articolare, di equilibrio e di potenziamento muscolare.

**L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda agli adulti, anziani compresi, di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica di tipo aerobico a intensità moderata. L'attività aerobica dovrebbe essere ben ripartita durante tutta la settimana.**

**E' importante svolgere anche, almeno 2 volte alla settimana, attività per rafforzare tutti i principali gruppi muscolari.**

**Ulteriori benefici per la salute si possono ottenere aumentando l'attività fisica aerobica a intensità moderata a 300 minuti la settimana.**