

L'intersectorialità come valore: AFA e Nordic Walking

Giorgio Bellan

SSD Promozione della Salute

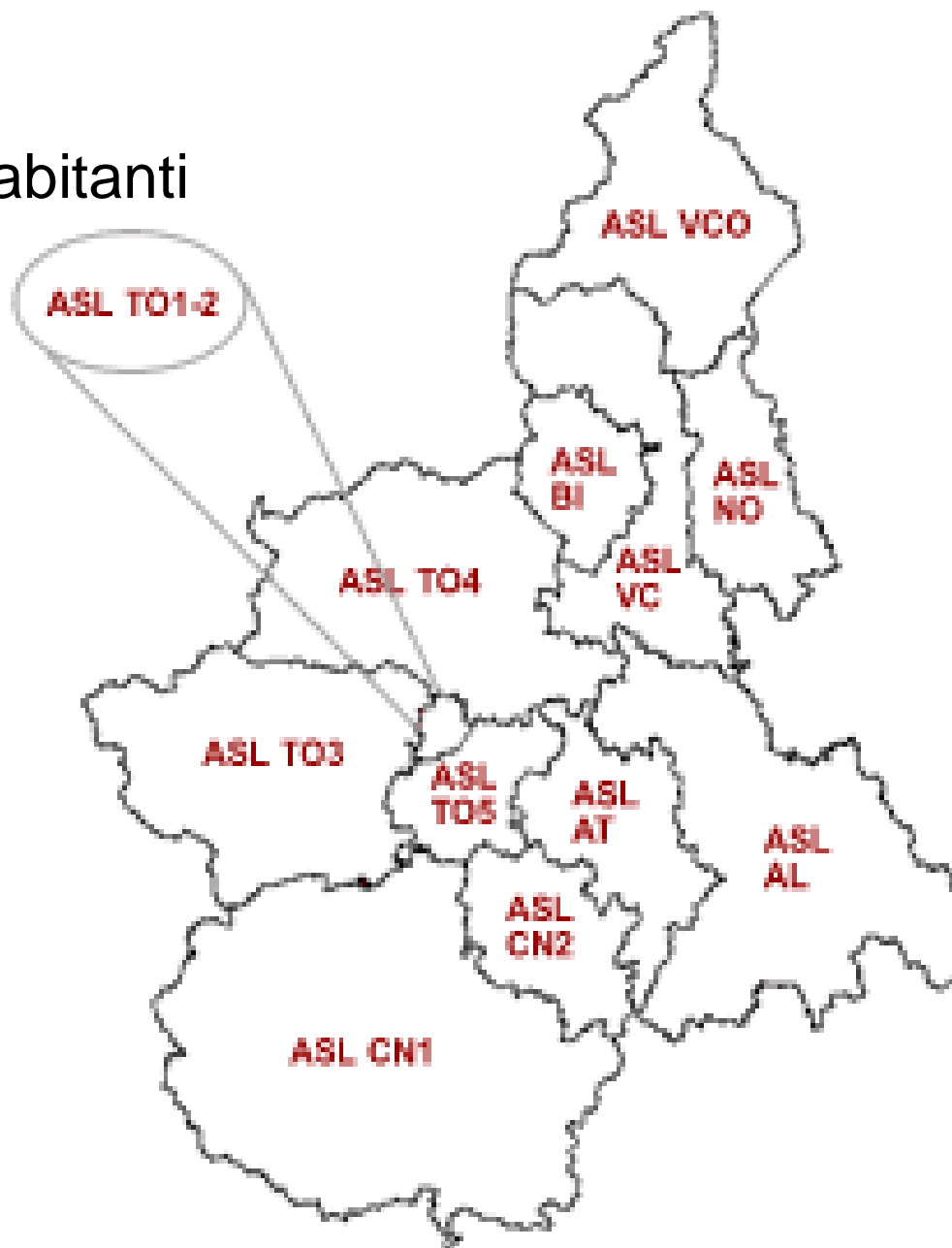
ASL TO 4



Trento 20 giugno 2014

stili di vita e salute

ASL TO 4: 520.000 abitanti



Cos'è determinante per la salute di una comunità?

- La disponibilità di efficienti servizi sanitari?
- La presenza diffusa di ospedali ed ambulatori?
- Sì, ma meno di quanto si pensi.....:

Non più del 15-20% della nostra salute dipende da questi fattori!

Promuovere la salute

Non è soltanto educare alla
Salute, ma soprattutto:

Rendere facili le scelte salutari

Costruire percorsi salutari
accessibili a tutti i cittadini

Stili di vita, rischi e benefici

- le abitudini sconsigliate: fumo, alcol, droghe, alimentazione scorretta, sedentarietà
- E quelle consigliate?:
buona alimentazione
attività fisica adeguata alla propria età
una vita di relazione serena e soddisfacente

L'inattività fisica è al quarto posto tra le principali cause di morte per decessi dovuti alle malattie non trasmissibili (MNT) nel mondo - disturbi cardiaci, ictus, diabete e cancro - e ogni anno contribuisce ad oltre tre milioni di morti prevenibili. L'inattività fisica è correlata (direttamente o indirettamente) con gli altri fattori di rischio per MNT come ipertensione, ipercolesterolemia e iperglicemia e al recente incalzante aumento dell'obesità nell'infanzia e nell'età adulta, non solo nei paesi sviluppati ma anche in molti paesi in via di sviluppo. Sostanziali evidenze scientifiche avvalorano l'importanza dell'inattività fisica come fattore di rischio per MNT indipendentemente da un'alimentazione povera, dal fumo e dall'abuso di alcool. L'attività fisica produce benefici di ampia portata per la salute lungo tutto il corso della vita: nei bambini e nei giovani promuove la crescita e uno sviluppo sano, nelle persone di mezza età aiuta a prevenire l'aumento di peso ed è importante per gli anziani perché aiuta loro a migliorare la qualità della vita e a mantenere la propria indipendenza.

1. World Health Organization. *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva, Switzerland: World Health Organization;2009. http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/en/.

**“La salute si costruisce dove
la gente
vive,
lavora,
ama,
gioca....”**



*Carta di Ottawa per la
Promozione della Salute
- OMS - Ginevra 1986*

paola beatini, cses

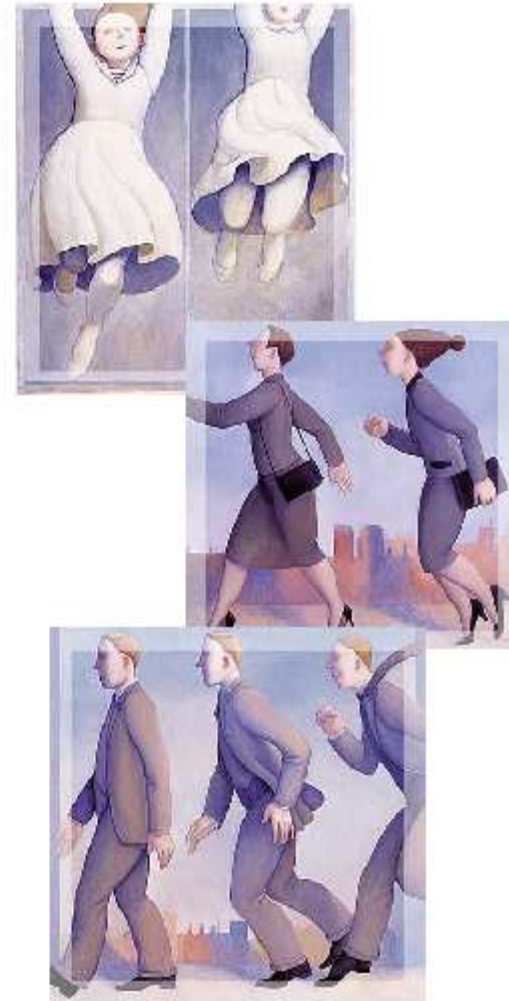


<< La promozione della salute è il processo che consente alle persone di acquisire un maggior controllo della propria salute e di migliorarla >>



Carta di Ottawa per la Promozione della Salute - OMS - Ginevra 1986

paola beatini, cses



Costruire politiche per
la salute

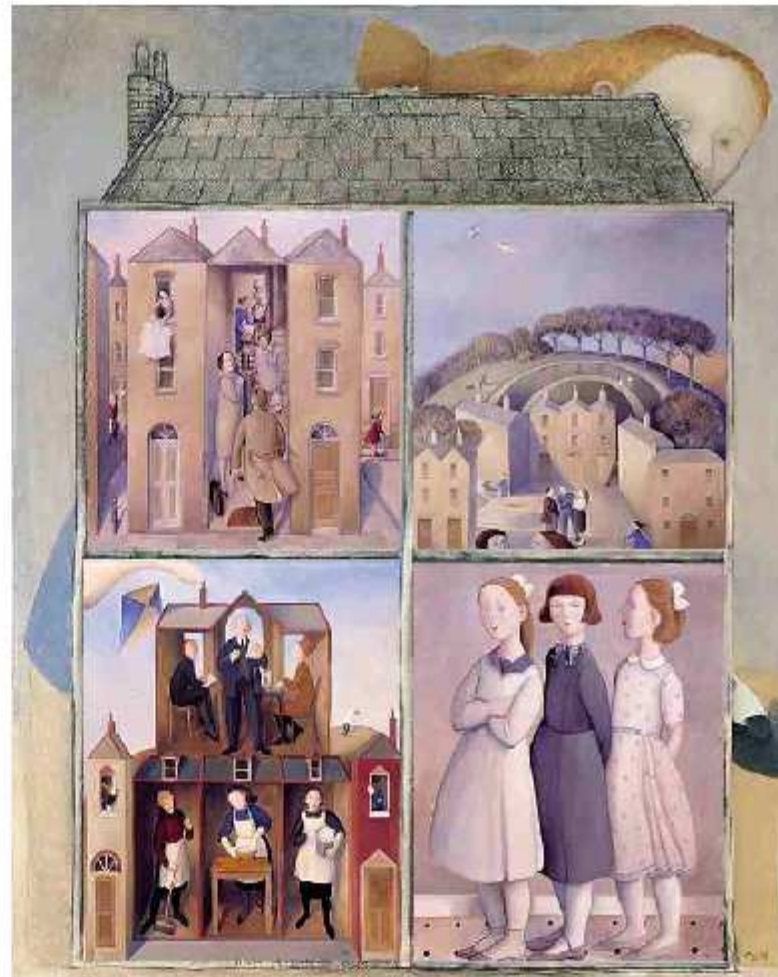
Creare ambienti
favorevoli alla salute

Rafforzare l'azione
della comunità per la
salute

Sviluppare capacità
individuali
(educazione)

Ri-orientare i servizi
sanitari

Carta di Ottawa, 1986



paola beatini, cses

Gruppo di lavoro multidisciplinare/multisetoriale

Epidemiologia

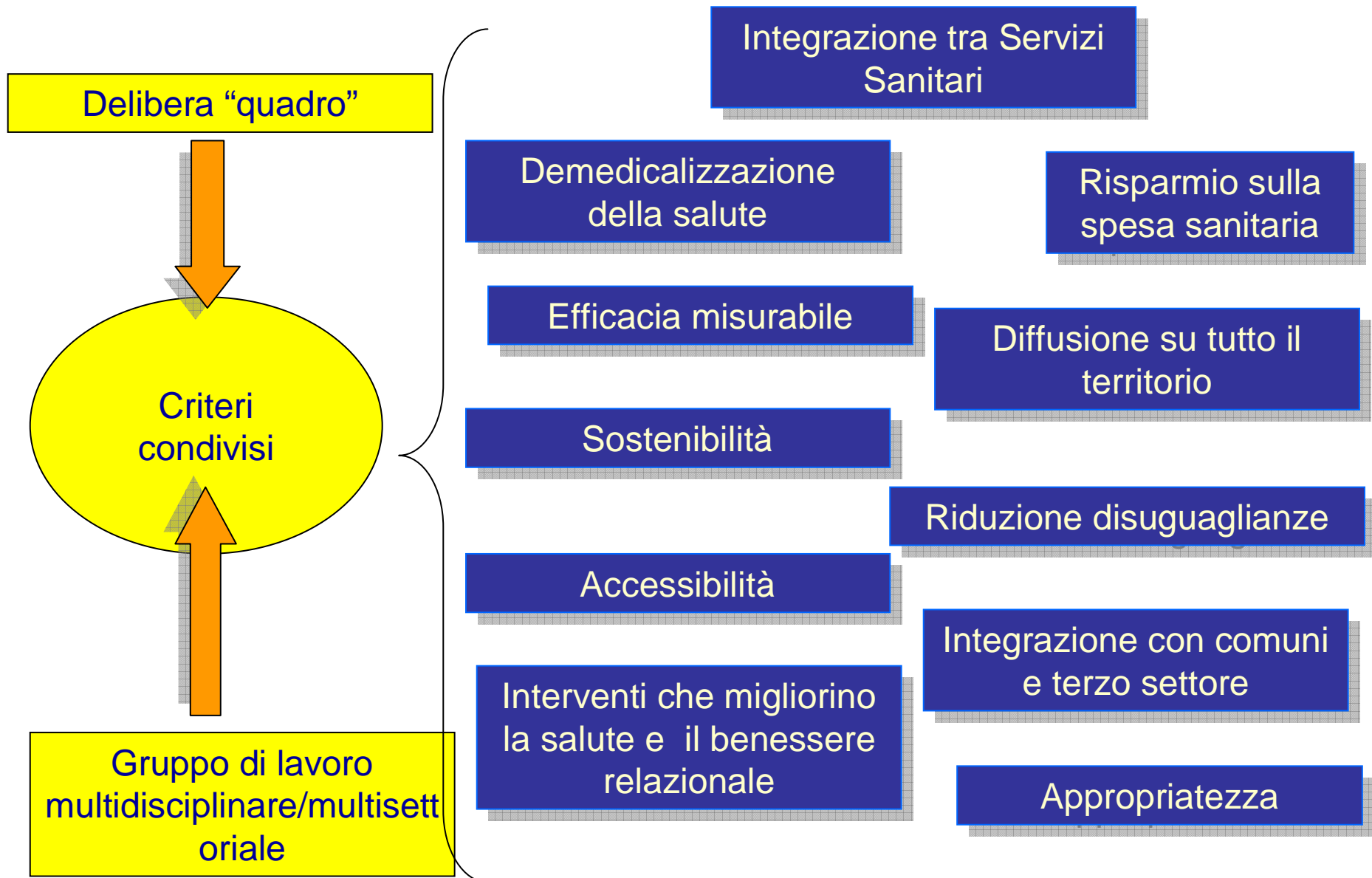
Promozione
della salute

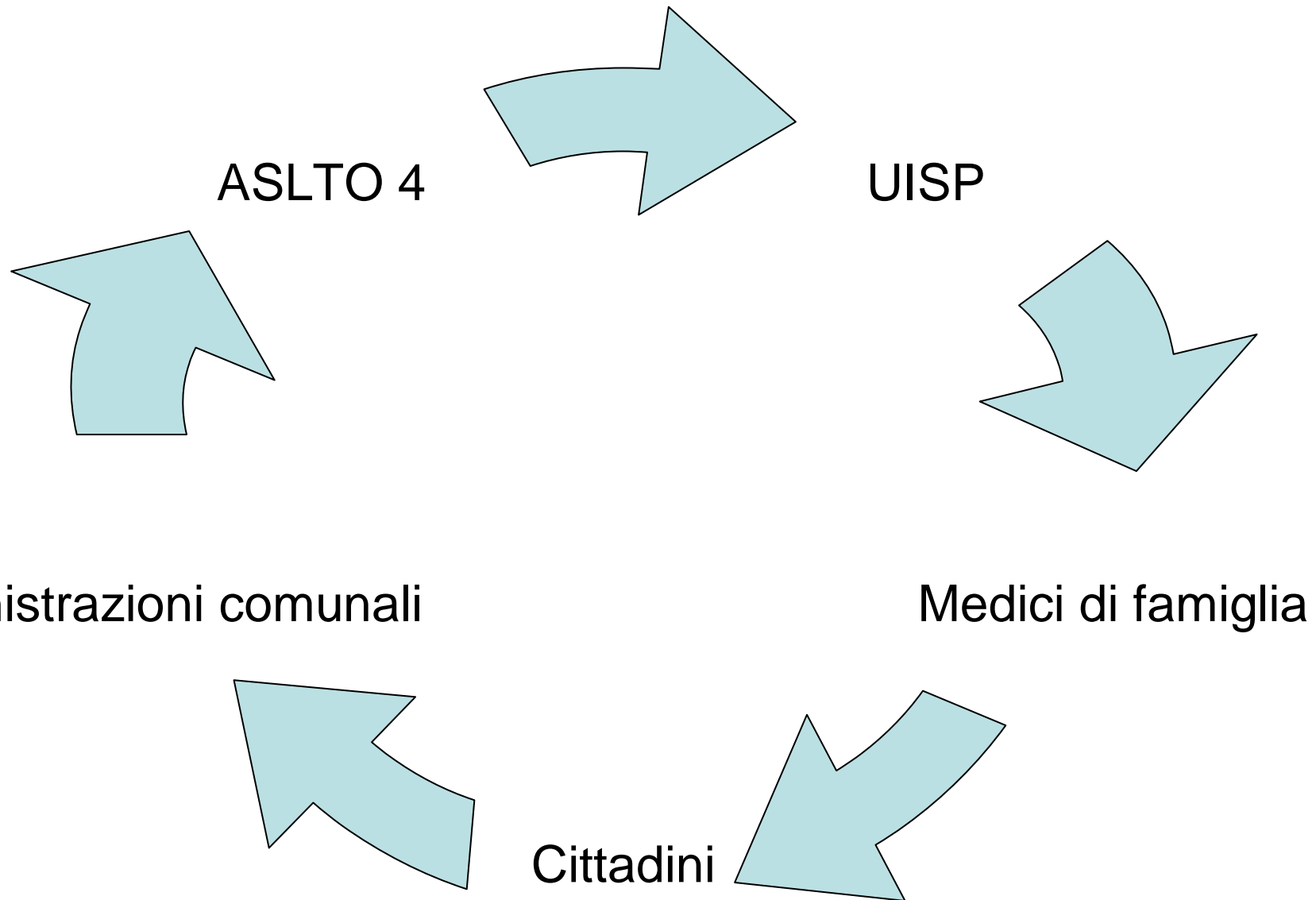
Medico dello
sport

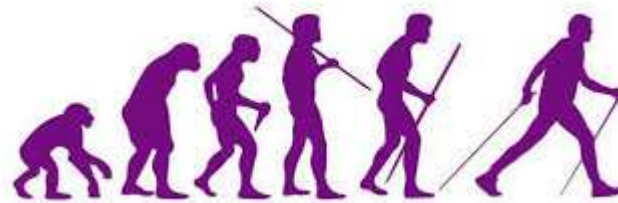
Distretto sanitario

Fisiatra

Presidente
Comitato UISP



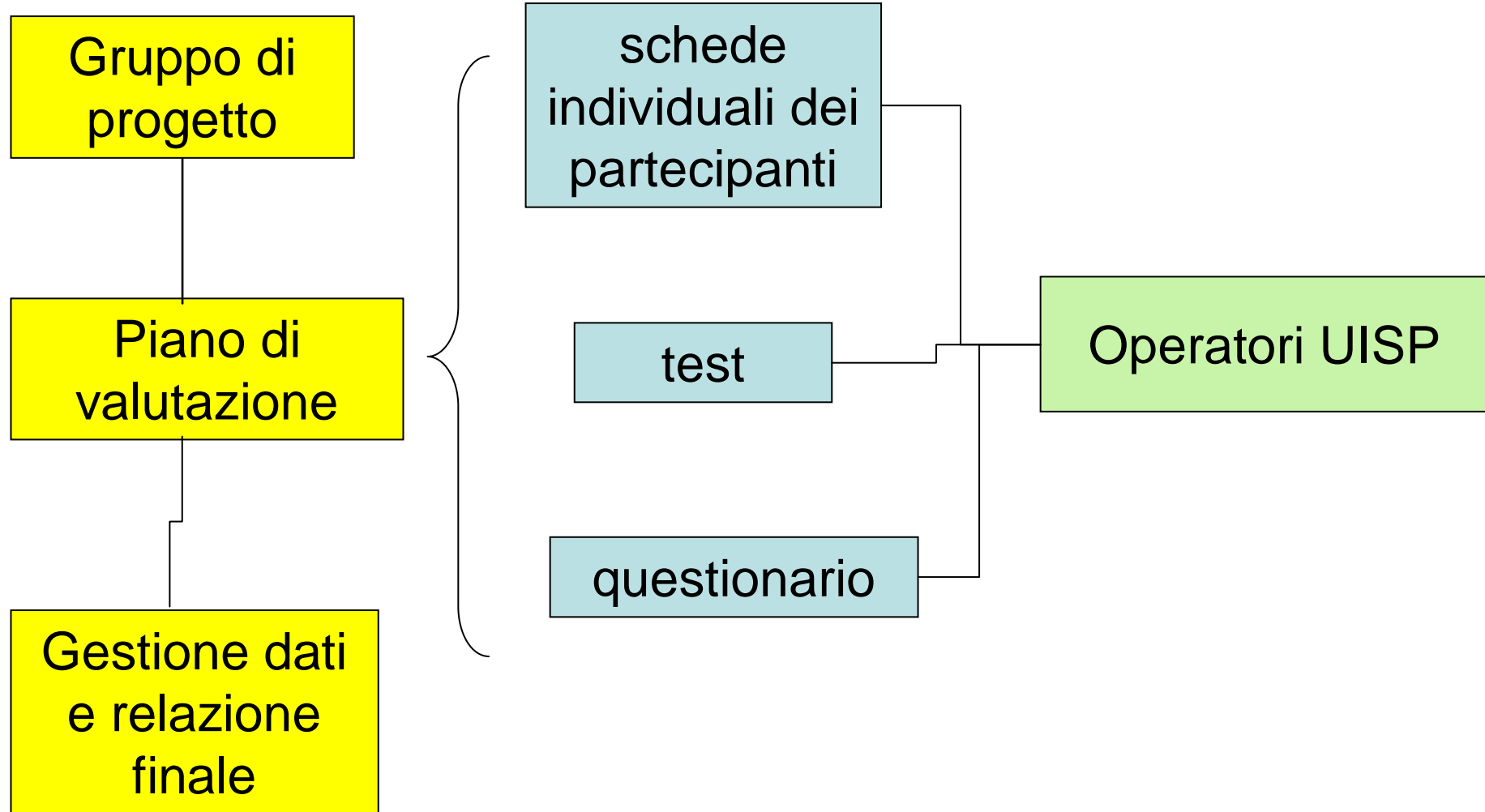




- “Programmazione e diffusione dell'attività fisica adattata sul territorio dell'ASL TO 4”
- "Diffondiamo il nordic walking"

<http://www.retepromozionesalute.it/>

gbellan@aslto4.piemonte.it



AFA

- Attualmente 22 sedi in 18 comuni
- Report intermedio circa 800 praticanti
- Atteso di circa mille praticanti per fine giugno 2014



Nordic Walking

- 2 campus del cammino (Ivrea, Rivarolo)
- Circa 500 nuovi praticanti nel periodo 2013/14



HEPA Europe (European network for the promotion of health-enhancing physical activity)

HEPA HANDBOOK

Physical activity promotion of older people in European cities



Trento 20 giugno 2014

stili di vita e salute

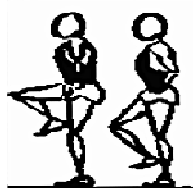
Esercizi fisici per mantenere e migliorare le possibilità di movimento



Se soffrite di:

1. mal di schiena
2. conseguenze di forzata immobilità
3. rigidità e dolori alle articolazioni

potrete stare meglio con l'Attività Fisica Adattata: chiedete informazioni su questa attività ginnica svolta con istruttori qualificati al vostro medico di fiducia. La prima lezione è gratuita per conoscere l'attività; si potranno poi frequentare corsi della durata di 3 mesi con modica spesa e tesseramento UISP

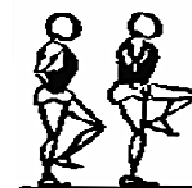


gi

Corsi attivi nei Comuni di:

Giorni Orari

Per informazioni sui corsi telefonare al n°:





grazie

Trento 20 giugno 2014

stili di vita e salute