

Prenditi cura della tua salute in modo piacevole e ricorda:

Non è mai troppo tardi per iniziare!

Poco è meglio di niente!



## COME INIZIARE?

Se non ti piace camminare da solo puoi unirti ai gruppi di cammino attualmente attivi nella città di Vercelli che una volta a settimana o più propongono un percorso cittadino:

### GLI AMICI DEI VIALI



VERCELLI

Progetto Dedalo tel. 328 1503578

### CIRCOLINO ISOLA



VERCELLI

sig. Sergio tel. 338 2176516

### LA SALUTE VIEN CAMMINANDO



VERCELLI

sig.ra Chiara tel. 340 3849523

Per provare qualcos'altro

### NORDIK WALKING VERCELLI



VERCELLI

sig. Sergio tel. 338 2176516

Sono presenti molti altri gruppi di cammino sul territorio.

L'ASL di Vercelli su richiesta, organizza una formazione per conduttori di gruppi di cammino.

per informazioni: tel. 3281503578



17 maggio 2024

Giornata Mondiale contro l'ipertensione



L'ipertensione si previene anche camminando

Realizzazione grafica a cura del S.D.U. Osservatorio Epidemiologico ASL VC



# PERCHE' CAMMINARE?

Le stime dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) indicano che almeno l'80% di tutti i casi di malattie croniche non trasmissibili, cioè le patologie cardiovascolari, il diabete di tipo 2, le patologie respiratorie croniche e almeno un terzo dei casi di cancro, sono causate da fattori di rischio comportamentali e **si possono prevenire**.

I principali fattori di rischio comportamentali modificabili sono quattro: fumo, sedentarietà, scorretta alimentazione e consumo elevato di alcol.



# IL CAMMINO

Tutti possono camminare, sia per prevenire l'ipertensione, le patologie cardiovascolari e cerebrovascolari sia per prevenire l'obesità, il diabete e alcuni tipi di tumori.

**La pratica di una regolare attività fisica, come il cammino:**

- riduce i valori di pressione arteriosa e di frequenza cardiaca;
- migliora la funzionalità cardiorespiratoria e il quadro metabolico;
- facilita il controllo della glicemia e contrasta l'insorgenza del diabete mellito di tipo 2;
- contrasta l'infiammazione e migliora la prognosi di diverse patologie;
- previene le dislipidemie;
- contribuisce al mantenimento o al raggiungimento di un peso corporeo ottimale;
- contrasta l'insorgenza dell'osteoporosi;

- favorisce il mantenimento della massa muscolare riducendo il rischio di cadute nei soggetti più maturi.

Inoltre il cammino controlla l'ansia e lo stress, riduce la depressione e migliora la qualità del sonno, favorendo un generale senso di benessere.

# COME CAMMINARE?

L'OMS consiglia di camminare **almeno 30 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana**, iniziando gradualmente con un ritmo moderato e solo successivamente tenendo un passo che aumenti leggermente la frequenza cardiaca e respiratoria mantenendo la capacità di conversare durante la camminata ma non di cantare. Non occorrono attrezzature costose, sono sufficienti scarpe comode con soles di gomma, vestiti comodi indossati a strati, uno zainetto o un marsupio con una bottiglietta d'acqua.