



Regione Lombardia

ASL Lecco

Gattinoni A, Tortorella F, Valsecchi V, Colombo A, Ravizza P, Salaroli R, Gandolfi A.

“Promozione dell'attività fisica nell'ASL di Lecco: la valutazione locale del guadagno di salute dei Gruppi di Cammino”

Relatore: Dott. Franco Paolo Tortorella

Responsabile Servizio Ricerca Sviluppo Sanitario

Osservatorio Epidemiologico e

Medicina Preventiva di Comunità



**Sessione
“Anziani ed healthy ageing”
coordinata da
dr.ssa Teresa Di Fiandra**



RegioneLombardia

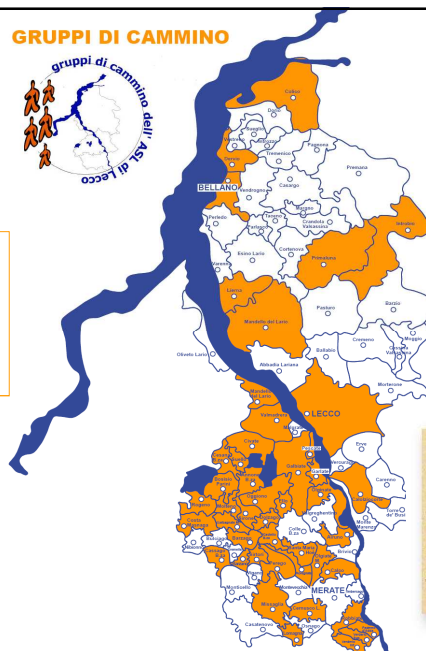
GRUPPI DI CAMMINO



Regione Lombardia

ASL Lecco

**54 GRUPPI DI
CAMMINO
IN 46 COMUNI
2234 ADULTI**



RegioneLombardia



La comunità scientifica:
le evidenze sono
numerose
ma non bastano

LE ASPETTATIVE
DI CHI
CAMMINA...



...quello che facciamo serve per la nostra salute?
OBIETTIVO: dare una risposta.



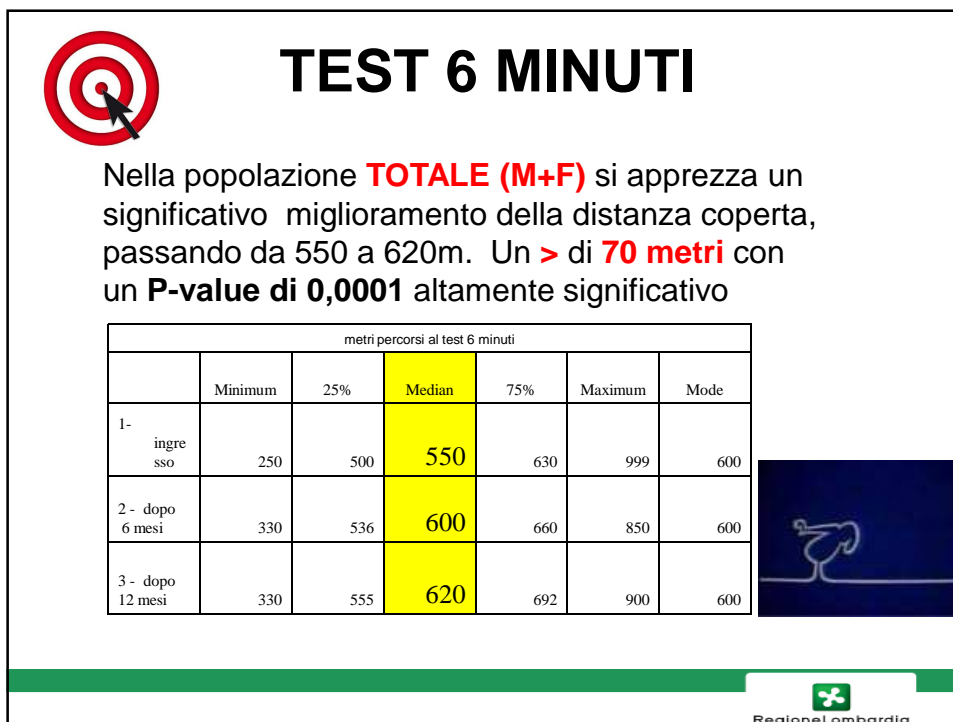
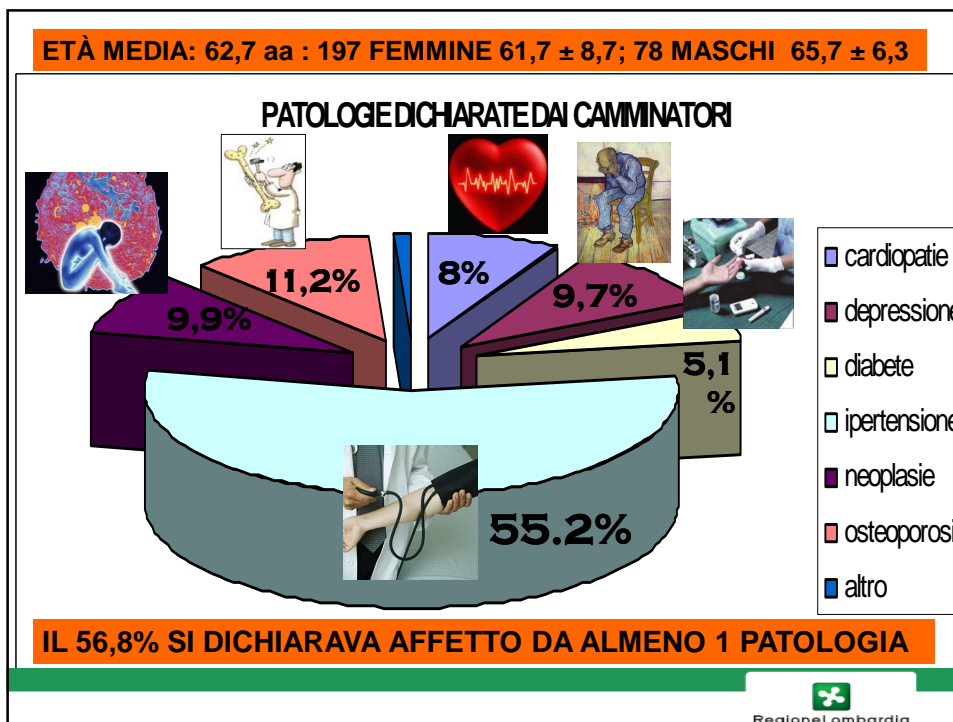


Metodo: uno studio osservazionale

Si è deciso di avviare uno studio longitudinale prospettico dal giugno 2010 al giugno 2011 su un campione significativo di **275 camminatori** (16% popolazione) monitorando parametri semplici, economici, facilmente rilevabili:

- **FREQUENZA CARDIACA,**
- **PRESSIONE ARTERIOSA,**
- **CIRCONFERENZA ADDOMINALE,**
- **BODY MASS INDEX,**
- effettuando il **“TEST DEI 6 MINUTI”**
- raccogliendo dati ematochimici già in possesso dei camminatori





BODY MASS INDEX

indice di massa corporea

(peso in KG/ quadrato dell'altezza in metri)

Nella popolazione TOTALE(M+F) **non si raggiunge** una riduzione significativa del BMI (da 25,8 a 25,3) $p = 0,07$.

valori di BMI tra FEMMINE						
	Minimum	25%	Median	75%	Maximum	Mode
1 - ingresso	17	23	25,7	28,4	52,1	25,4
2 - dopo 6 mesi	16,6	22,15	24,9	27,3	38,2	25,5
3 - dopo 12 mesi	17,4	21,95	24,8	27,3	37,5	25,7

Se esaminiamo però le **FEMMINE**, raggiungono una **riduzione del BMI significativa con P-value = 0.013** passando da classe OMS sovrappeso a normopeso .



Regione Lombardia



CIRCONFERENZA ADDOMINALE

Nella popolazione **totale M+F** (271) sottoposti al test, si ottiene una **riduzione altamente significativa di quasi 3 cm (2,82)** con **P-value = 0,0019**

variazione M+F circonferenza addominale					
	Obs	Total	Mean	Variance	Std Dev
1 - ingresso	475	43542	91,66	112,349	10,5995
2 - dopo 6 mesi	326	29653	90,96	107,958	10,3903
3 - dopo 12 mesi	271	24076	88,84	113,793	10,6674



La performance del gruppo è sostenuta dalle **FEMMINE** con una **riduzione di ben 5 cm (da 90 a 85)** altamente significativa **P-value = 0,0001**



Regione Lombardia



Gli “atleti” del diabete tipo 2

La performance più elevata nel TEST 6 MINUTI si registra nel campione dei **DIABETICI** che guadagnano **146,5 m.** Nonostante l'esiguità del campione (10), il **P-value = 0,0171** deve essere oggetto di attenzione.

DIABETICI metri test 6 minuti						
	Minimum	25%	Median	75%	Maximum	Mode
1 - ingresso	300	445	502,5	600	700	700
2 - dopo 6 mesi	382	540	611	680	820	382
3 - dopo 12 mesi	506	540	649	740	750	540

Risultati: i guadagni di salute dei Gruppi di Cammino:

- **Incremento della distanza percorsa** nel test dei 6 minuti del 13% da m 550 a m 620 significativo: $p < 0,001$
 - **Riduzione della circonferenza addominale** (grasso periombelicale) significativa: $p < 0,001$
- > **FEMMINE** da 90 a 85 cm significativo: $p < 0,0001$ con riduzione **BMI $p < 0,01$**



CONCLUSIONI

- Si confermano a livello locale le evidenze internazionali
- Gli esiti costituiscono opportunità di rinforzo motivazionale per la popolazione target.
- Una valutazione di efficacia locale da presentare ai medici perché “prescrivano” l’attività fisica ai propri assistiti avvalendosi della rete provinciale dei Gruppi di Cammino.
- La raccolta dei dati ematochimici non può essere utilizzata perché influenzata dai trattamenti farmacologici in corso.
- Gli strumenti di misura sono facilmente applicabili e gestibili dagli stessi Gruppi.
- Occorre “misurare” non solo il beneficio sanitario, ma anche il benessere psicologico e relazionale individuando gli aspetti motivazionali favorevoli.

Il piacere di camminare insieme

Un gruppo di persone che scelgono di trascorrere insieme un'ora della giornata, discorrendo tra loro, scambiandosi conoscenze sanitarie, preoccupandosi di chi manca, per recuperarlo. Persone orgogliose della propria scelta di salute e, proprio per questo, desiderose di condividere con altri la cultura dell'autodeterminazione rispetto alla propria salute.



GRUPPI DI CAMMINO: MOVIMENTO...CULTURALE



Colico, 6 giugno 2012: IV Raduno GdC, oltre 600 partecipanti



*MULTA NON QUIA DIFFICILIA SUNT
NON AUDEMUS ,
SED QUIA NON AUDEMUS SUNT DIFFICILIA.*

*“Non perché le cose sono difficili non osiamo
farle, ma perché non osiamo farle...
sono difficili”* SENECA