

“Più salute per tutti!”

G. Rocca, R.Paganoni, L.Antonioli, S. Dieli, G. Bortolotti, A. Maffioletti, B. Pesenti, G. Imbalzano
ASL Bergamo grocca@asl.bergamo.it

Introduzione:

Le malattie cardiovascolari ed i tumori, che rappresentano la prime due cause di morte nella popolazione italiana, possono ridursi se si riduce il consumo di tabacco, se si svolge più esercizio fisico, se si consumano alimenti protettivi.

L’ASL di Bergamo, con questa campagna, vuole promuovere quei comportamenti che possono essere fortemente condizionati dal contesto in cui le persone vivono, agendo soprattutto sui “fattori abilitanti” e sui “fattori rinforzanti”. Per questo motivo partecipano e sostengono la campagna le amministrazioni comunali attraverso le Assemblee dei Sindaci, le scuole, i Medici di Medicina generale, le agenzie educative e le associazioni del territorio.

Obiettivi

Aumentare la pratica dell’esercizio fisico nella popolazione, promuovere il consumo di alimenti protettivi, combattere l’abitudine al fumo:

Metodi

La campagna, attraverso l’attivazione diffusa della comunità nelle sue varie articolazioni, punta alla modificazione dei comportamenti e alla creazione di contesti favorevoli e di facilitazioni all’adozione di uno stile di vita sano, concretizzandosi nelle seguenti azioni:

promozione attività fisica: percorsi curricolari per la scuola; piedibus e gruppi di cammino per adulti e anziani; campagna “Usa le scale” per la popolazione; valutazione dei Piani di Governo del territorio affinché le amministrazioni comunali sostengano ed implementino le piste ciclopedonali e i “percorsi all’aria aperta”; acquisto di biciclette per operatori ASL che si muovono sul territorio.

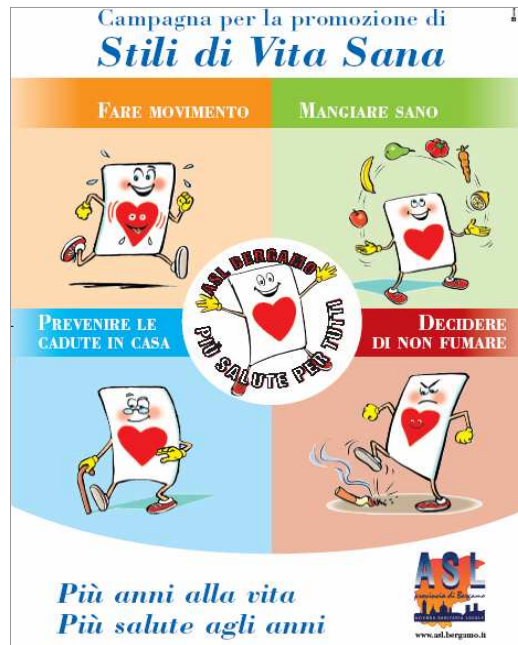
Promozione consumo alimenti protettivi: percorsi curricolari per la scuola; campagna “Dammi un cinque”

Lotta al tabagismo: azioni indirizzate prevalentemente al mondo dei giovani, con percorsi curricolari proposti dalla Regione Lombardia “Scuola libera dal fumo”

Risultati

La campagna ha coinvolto in due anni 160 comuni su 244 della provincia di Bergamo. In particolare sono attivi 45 Piedibus e 15 gruppi di cammino; nell’anno scolastico 2007-2008 sono stati raggiunti circa 25.000 studenti, di tutti gli ordini di scuola, che hanno sperimentato un curriculum fra quelli proposti; in 14 PGT sono stati inseriti i percorsi ciclopedonali; la campagna sull’utilizzo delle scale è stata fatta in 44 Comuni; la campagna “Dammi un cinque” in 4 Comuni.

Attraverso la sorveglianza PASSI sarà possibile valutare nel tempo l’andamento di alcuni comportamenti che negli obiettivi del progetto ci si era prefissati di modificare



Il nostro obiettivo è di aumentare il numero di persone che svolgono almeno 30 minuti al giorno di attività fisica moderata.

Fare le scale a piedi, camminare a passo svelto, muoversi in bicicletta... sono tra le attività consigliate.

I BENEFICI RIGUARDANO:

- La riduzione del rischio di malattie di cuore e di tumore;
- L'abbassamento della pressione arteriosa (del sangue);
- La riduzione del peso corporeo;
- Il controllo della concentrazione di zuccheri nel sangue (diabete);
- Una migliore condizione di sovrappeso (obesità);
- Una migliore condizione di sovrappeso (obesità);
- Una migliore condizione di sovrappeso (obesità);
- Una migliore condizione di sovrappeso (obesità);
- Una migliore condizione di sovrappeso (obesità);
- Una migliore condizione di sovrappeso (obesità);

A titolo indicativo riportiamo il consumo energetico (fattore benefico) legato ad alcune attività quotidiane:

Dormire	1.25	Guidare l'auto	1.6
Lavoro sedentario	2.0	Camminare	4.0
Andare in bicicletta	4.3	Notare	6.3
Salire le scale	10.0	Correre veloce	14.7

I valori sono espressi in Kcalorie al minuto

Ricordiamo, infine, che questa iniziativa fa parte della campagna di promozione di **Stili di Vita Sana**



Conclusioni

Un progetto di promozione della salute che punti al cambiamento dei comportamenti e alla creazione di contesti favorevoli a tale cambiamento può trovare applicazione e sviluppo solo se affidato alla rete locale. Attraverso questo progetto abbiamo sperimentato l’importanza determinante di questo “supporto esterno” nel generare il successo delle attività di prevenzione, soprattutto quelle indirizzate alla modifica dei comportamenti.

