

## VIII corso Girolamo Mercuriale

### Attività fisica e salute:

### Valutare, consigliare, creare opportunità

Promuovere l'attività fisica nelle città: presentazione della guida "Quando i Comuni promuovono l'attività fisica"



Cesena, 22 e 23 ottobre 2018

**Giuseppe Graziola**

*Medico dello Sport*



La Regione Piemonte ha aderito a due progetti CCM:  
"Promozione  
attività motoria e gruppi di cammino" (capofila: Regione  
Veneto) e "Promozione dell'attività fisica – Azioni per una vita in  
salute"  
(capofila: Regione Emilia Romagna).

- **Promozione attività motoria e gruppi di cammino:** Referente del progetto per la Regione Piemonte: dott.ssa **Rosa D'Ambrosio** - Epidemiologia ed Educazione Sanitaria, Dipartimento di Prevenzione ASL TO1
- **Promozione dell'attività fisica – Azioni per una vita in salute:**
- **Rete regionale per la promozione dell'attività fisica** Referente del progetto per la Regione Piemonte dott. **Maurizio Gottin** - Responsabile Medicina Sportiva ASL TO4
- Vista la necessità di collegare operativamente i due progetti e di coordinare l'azione dei diversi Servizi delle aziende sanitarie che interagiscono rispetto al tema dell'attività fisica, nel 2009 si è costituita la Rete Attività fisica Piemonte (RAP) per la promozione dell'attività fisica sul territorio regionale.
- Referenti Aziendali della Rete Attività fisica in Piemonte
- ASL Biella dott. Giuseppe Graziola Medicina dello Sport



**A.S.L. BI**  
Azienda Sanitaria Locale  
di Biella



*Convegno Aziendale*

**LA PROMOZIONE E LA PRESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA  
NEL EMP-H-PROJECT E NEI PIANI REGIONALE E LOCALE DELLA  
PREVENZIONE**

# **I PROGETTI DI PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' MOTORIA NELL'ASL DI BIELLA**

**Dott. Giuseppe Graziola Medico dello Sport**  
Referente Medicina dello Sport ASL Biella

Venerdì 20 Novembre 2015  
Sala Convegni, Nuovo Ospedale ASL BI



Co-funded by  
the Health Programme  
of the European Union



SOCIETÀ ITALIANA DI MEDICINA DELLO SPORT E DELL'ESERCIZIO



Con il Patrocinio di

# L'esperienza della Provincia di Biella

VIII Corso  
Girolamo  
Mercuriale

Cesena

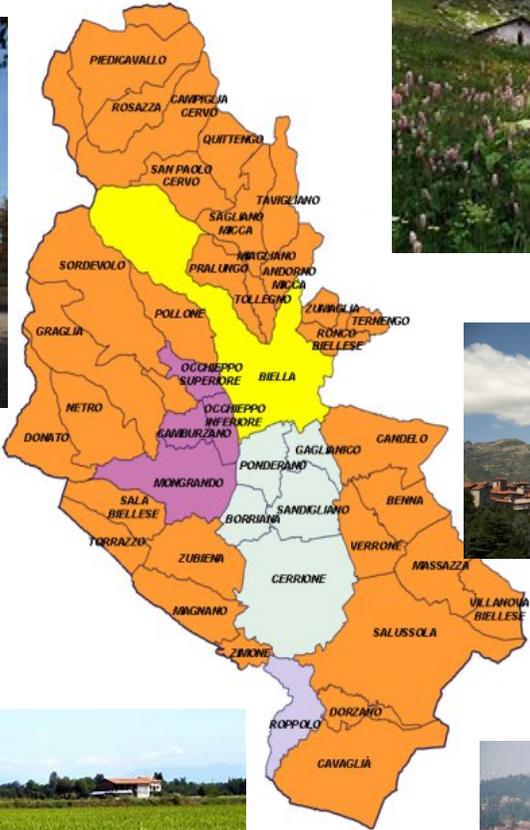
22,23  
Ottobre  
2018



## I PROGETTI DI PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' MOTORIA NELL'ASL BIELLESE Progetto Nazionale CCM "Guadagnare Salute"

- Progetto "Muovi il tuo Peso"
- Progetto "Catone"
- Ambulatorio di "Camminoterapia" presso la Medicina dello Sport
- Progetto "Una rete di Azioni per la Carta di Toronto-Linea 3"
- Progetto "Terapia in Movimento"

# La Carta di Toronto per l'Attività Fisica: una chiamata globale all'Azione



## La Carta di Toronto per l'Attività Fisica: una chiamata globale all'Azione

*L'attività fisica promuove il benessere, la salute fisica e mentale, previene le malattie, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita, produce benefici economici e contribuisce alla sostenibilità ambientale. Le comunità, che per migliorare la salute promuovono l'attività fisica, possono ottenere molti di questi benefici offrendo una serie di opportunità facilmente accessibili nei diversi contesti di vita e di lavoro e per tutte le fasce d'età. La Carta di Toronto per l'Attività Fisica sottolinea l'importanza di mettere in atto quattro azioni, basate su nove principi guida, e invita tutti i paesi, le regioni e le comunità a sollecitare un maggiore impegno politico e sociale per valorizzare l'importanza dell'attività fisica e migliorare la salute di tutti.*

*L'attività fisica promuove il benessere, la salute fisica e mentale, previene le malattie, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita, produce benefici economici e contribuisce alla sostenibilità ambientale. Le comunità, che per migliorare la salute promuovono l'attività fisica, possono ottenere molti di questi benefici offrendo una serie di opportunità facilmente accessibili nei diversi contesti di vita e di lavoro e per tutte le fasce d'età. La Carta di Toronto per l'Attività Fisica sottolinea l'importanza di mettere in atto quattro azioni, basate su nove principi guida, e invita tutti i paesi, le regioni e le comunità a sollecitare un maggiore impegno politico e sociale per valorizzare l'importanza dell'attività fisica e migliorare la salute di tutti.*

Iniziative di comunità che coinvolgano diversi settori dell'amministrazione pubblica e le organizzazioni profit e non-profit per collaborare e condividere le risorse (per esempio nell'ambito dei trasporti, della pianificazione urbanistica, dei beni culturali e delle arti, dello sviluppo economico e ambientale, dell'istruzione e della formazione, dello sport e del tempo libero e della sanità)

# L'esperienza della Provincia di Biella

VIII Corso  
Girolamo  
Mercuriale

Cesena

22,23  
Ottobre  
2018



- Al Presidente del Consorzio dei Comuni  
della Zona Biellese
- Dott. Marco Pichetto Fratin
- Ai Sigg. Membri del Consiglio  
Direttivo
  
- Oggetto: Progetto CCM 2011 Promozione  
dell'Attività Fisica "Una rete di azioni per rendere  
operativa la Carta di Toronto". Linea 3.

# L'esperienza della Provincia di Biella

- utilizza la Carta di Toronto per la programmazione politico-amministrativa della città in materia di salute, benessere e pianificazione urbanistica
- ▪ sviluppa e favorisce l'intersectorialità
- ▪ sviluppa e favorisce la partecipazione e l'empowerment della comunità e dei suoi attori
- ▪ deriva dal progetto CCM Azioni Una Rete di Azioni per rendere operativa la Carta di Toronto.

# L'esperienza della Provincia di Biella

VIII Corso  
Girolamo  
Mercuriale

Cesena

22,23  
Ottobre  
2018



- fare rete, costruire alleanze e partnership, condividere opportunità e Risorse –
- far confluire tanti temi e iniziative sotto un unico 'capitolo'
- coinvolgimento e partecipazione attiva della comunità
- maggior visibilità
- contribuire all'aumento delle persone che praticano attività motoria



**3 target:**

- pazienti affetti da malattie croniche;
- familiari o care-giver;
- operatori sanitari.

**1 solo setting:** i luoghi di cura.

**4 fattori di rischio:** sedentarietà, alimentazione scorretta, alcool e fumo.

**Un unico obiettivo:** cambiare stile di vita mediante un piano personalizzato costruito sulla profilazione del rischio.

"Empowering Hospital" è un progetto multicentrico che mira a promuovere **interventi di promozione della salute e ambienti favorevoli all'adozione di stili di vita salutari**. La strategia si basa sul framework Health Promoting Hospitals (HPH) con una forte enfasi sulla prevenzione basata sull'evidenza.

Attraverso le sue attività, il progetto mira a promuovere l'adozione di stili di vita sani per **migliorare la qualità della vita delle persone che soffrono di malattie croniche**, in particolare diabete, malattie cardiovascolari, seno, tumore del colon-retto o della prostata e altre principali malattie croniche.

**Nella Terza Fase**, svoltasi tra dicembre 2017 e aprile 2018, le azioni previste da EMP-H si sono esplicitate fuori dall'Ospedale, cercando nella comunità territoriale le alleanze per la nascita di un **“patto per la promozione della salute”** sui quattro fattori di rischio: fumo, alcool, alimentazione e sedentarietà

## La lettera di adesione

### Emp-H – EMPOWERING HOSPITAL Project

Project '664258 / Emp-H' funded by European Union's Health Programme (2014-2020)

<http://www.emp-h-project.eu/>

DURATION: May 1st, 2015 / April 30th, 2018

**Oggetto: Adesione alla Rete per il benessere originata dal Progetto Emp-H (Empowering Hospital) - Project '664258 / Emp-H' funded by European Union's Health Programme (2014-2020)**

La promozione della salute è un concetto codificato fin dal 1986 dalla *Carta di Ottawa*, sottoscritta dalle Nazioni aderenti all'Organizzazione Mondiale della Sanità; a distanza di più di trent'anni costituisce ancora un importante quanto attuale documento di riferimento per lo sviluppo di politiche orientate alla salute, ribadito nella *Carta di Shanghai*, sottoscritta nel 2016. La promozione della salute viene definita come "il processo che consente alle persone di esercitare un maggior controllo sulla propria salute e di migliorarla".

Questa definizione implica:

- la creazione di ambienti che consentano di offrire un adeguato supporto alle persone per il perseguimento della salute negli ambienti di vita e di lavoro, attraverso condizioni di maggiore sicurezza e gratificazione;

- il rafforzamento dell'azione delle comunità che devono essere adeguatamente sostenute per poter operare autonome scelte per quanto riguarda i problemi relativi alla salute dei cittadini che vi appartengono.

Il progetto Emp-H (Empowering Hospital), co-finanziato dall'Unione Europea, ha permesso la sperimentazione nel Biellese di un modello mirato a ridurre l'incidenza delle patologie croniche degenerative nella popolazione.

Il progetto si è sviluppato in contemporanea oltre che a Biella, a Valencia in Spagna ed in Lituania, con il supporto scientifico e metodologico dell'Università di Dublino e dell'Università di Novara e terminerà ad aprile

2018. Infatti la partnership è così costituita: ASL BI – Italia; Lithuanian Multiple Sclerosis Union (LISS) - Lituania; Fundacion para la Investigacion del Hospital Universitario la Fe de Valencia (HULAFE) - Spagna; Università del Piemonte Orientale (UPO) – Italia; Dublin City University (DCU) – Irlanda.

Le risultanze della sperimentazione evidenziano l'importanza di una rete adeguatamente diffusa sul territorio in grado di offrire ai cittadini ambienti ed occasioni utili per l'orientamento verso stili di vita salutari.

Il progetto, cofinanziato dal Terzo programma dell'UE per la salute (HEALTH 2014-2020), sposa proprio uno dei suoi Obiettivi generali, dati dalla Commissione Europea, cioè quello di promuovere la salute, prevenire le malattie e incoraggiare ambienti favorevoli a stili di vita sani tenendo conto del principio "la salute in tutte le politiche". Inoltre l'idea della costituenda Rete per il Benessere è in linea con quanto evidenzia il rapporto del novembre 2016

dell'OCSE (Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico) *Health at a Glance: Europe 2016 (Uno sguardo alla sanità: Europa 2016)*: sarà richiesta una rivoluzione dell'assistenza sanitaria che comprenderà lo sviluppo dell'eHealth,

la riduzione dell'assistenza ospedaliera mediante una migliore organizzazione dell'assistenza sanitaria di base e dell'assistenza extra-ospedaliera, nonché la razionalizzazione della spesa farmaceutica per tutti.

Premesso quanto sopra ed in seguito a valutazione e condivisione dei principi ispiratori del progetto, il Comune/l'Unione dei Comuni/l'Ente ..... condivide ed approva le finalità della costituenda Rete per il Benessere, nata grazie al progetto EMP-H ed esprime parere favorevole all'attuazione sul territorio biellese di una rete territoriale orientata alla promozione della salute, alla prevenzione ed al benessere dei cittadini.

Come portare il background culturale del progetto nella comunità?

TRE PASSAGGI:

- partire da risorse e reti esistenti
- rafforzare la rete
- formalizzare le intese

**Premesso quanto sopra ed in seguito a valutazione e condivisione dei principi ispiratori del progetto, il Comune/l'Unione dei Comuni/l'Ente**

**..... condivide ed approva le finalità della costituenda Rete per il Benessere, nata grazie al progetto EMP-H ed esprime parere favorevole all'attuazione sul territorio biellese di una rete territoriale orientata alla promozione della salute, alla prevenzione ed al benessere dei cittadini.**



Enti  
Agenzie  
Associazioni  
aderenti

Ordine Provinciale dei Medici di Biella	Fondazione Edo ed Elvo Tempia	L.I.L.T. Sezione di Biella
Città di Cossato	Comune di Cavaglià	Consorzio Socio Assistenziale del Biellese Orientale
Città di Candelo	Comune di Verrone	Consorzio IRIS
Comune di Vallanzengo	Comune di Bioglio	Associazione A.I.M.A.
Comune di Mezzana Morgoglio	Comune di Banna	
Comune di Valle Mosso	Comune di Mottalciata	Comune di Quaregna
Unione dei Comuni “Biellese Centrale”, comprendente: - Comune di Cerrione - Comune di Ponderano - Comune di Sandigliano - Comune di Borriana	Promisalute – Regione Veneto	Collaborating partner Emp-H. - Regione Piemonte - Rete HPH - Fondazione Edo ed Elvo Tempia - L.I.L.T. Sezione di Biella
Unione Montana “Valle del Cervo – La Bursch” comprendente: - Comune di Andorno Micca - Comune di Sagliano Micca - Comune di Tollegno - Comune di Pralungo - Comune di Tavigliano - Comune di Miagliano - Comune di Ronco Biellese - Comune di Ternengo - Comune di Zumaglia - Comune di Campiglia Cervo - Comune di Quittengo - Comune di San Paolo Cervo - Comune di Rosazza - Comune di Piedicavallo	Unione Montana della Valle dell’Elvo, comprendente : - Comune di Sordevolo - Comune di Pollone - Comune di Occhieppo Inferiore - Comune di Occhieppo Superiore - Comune di Camburzano - Comune di Mongrando - Comune di Graglia - Comune di Donato - Comune di Netro - Comune di Zimone - Comune di Magnano - Comune di Sala Biellese - Comune di Torrazzo - Comune di Zubiena	Unione dei Comuni “Tra Baraggia e Bramaterra”, comprendente: - Comune di Gifflegna - Comune di Castelletto Cervo - Comune di Buronzo (ASL VC) - Comune di Carisio (ASL VC) - Comune di Balocco (ASL VC)

# Salute in cammino



10.000 passi per stare bene





**L'attività fisica ha un ruolo trasversale nel favorire il cambiamento verso stili di vita salutari**

**Favorire l'attività fisica non è necessariamente un processo costoso**



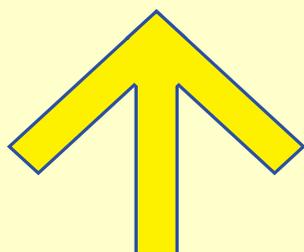
Image Landsat / Copernicus  
© 2009 GeoBasis-DE/BKG

© 2018 Google

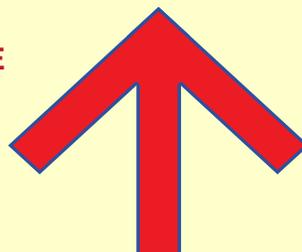
Google Earth

# Partenza percorsi

Segui i cartelli con le frecce per camminare lungo i due percorsi di Massazza: quello giallo della Scuola di Cammino, di 750 metri e quello rosso del Cammino delle Risaie, di 4000 metri.



FAI PARTIRE IL CRONOMETRO E CAMMINA...



Il percorso giallo compie un anello urbano e termina esattamente in questo punto. Usate la tabella a fianco per vedere a quale velocità avete percorso il giro.

Il percorso rosso compie un anello di circa 4000 metri passando tra le risaie, ritorna sulla Strada Trossi e arriva in piazza Don Vigna.



## Sei all'arrivo

### PERCORSO GIALLO

Tempo dalla partenza	Velocità
11'15''	4 km/ora
10'00''	4,5 km/ora
9'00''	5 km/ora
8'11''	5,5 km/ora
7'30''	6 km/ora

Se hai camminato secondo le indicazioni iniziali, a passo veloce riuscendo a parlare ma non a cantare, hai scoperto la velocità di cammino che corrisponde all'intensità moderata adatta a te. Utilizza sempre questa velocità e questa intensità e raggiungi ogni giorno i **10.000 passi per stare bene!**

Ricorda, camminando sempre più spesso la velocità del passo può aumentare, quindi per raggiungere un'intensità moderata (parlare ma non cantare) potresti aver bisogno di camminare a una velocità maggiore. Gli effetti positivi dell'attività fisica seguono la legge dose-risposta: quindi **più ne fai, meglio è!**

E dopo aver fatto la Scuola di Cammino potrai portarti i compiti a casa, andando a camminare dove più ti piace!



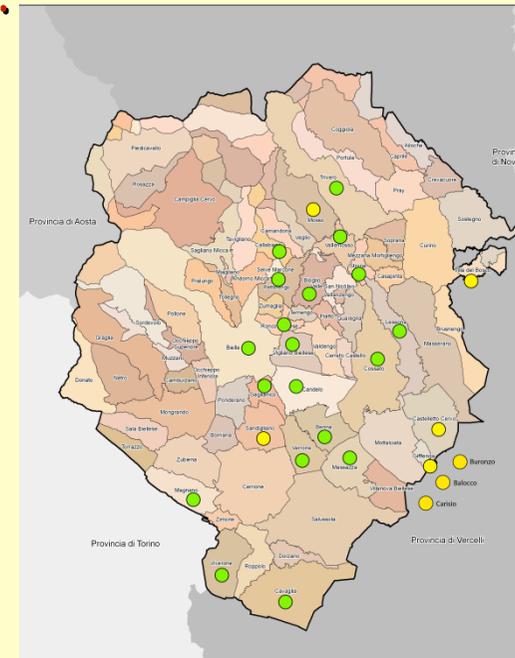
# L'esperienza della Provincia di Biella

## COMUNI CON SCUOLA DI CAMMINO

- **Percorsi inaugurati:**
- Biella, Vigliano, Candelo, Cossato, Lessona
- Viverone, Magnano, Valle Mosso, Callabiana, Pettinengo, Verrone, Benna,
- Ronco Biellese, Trivero, Massazza, Cavaglià, Bioglio, Gaglianico
- **In attesa di inaugurazione:**
- Strona

## IN REALIZZAZIONE

- Salussola, Giffenga, Castelletto Cervo, Villa del Bosco, Buronzo, Balocco, Carisio.





# VALLE MOSSO

## La Scuola di Cammino di Valle Mosso

Per uno stato di salute ottimale, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di praticare ogni settimana almeno 150 minuti di attività fisica a intensità moderata: significa **camminare a passo svelto 30 minuti al giorno per 5 giorni a settimana** (se cammini di più tanto meglio).

**L'intensità di marcia è moderata se mentre cammini riesci a parlare ma non a cantare.**

Alla partenza avvia il cronometro, seguendo il segnale del **Bruco Millepiedi**. Circa ogni 300 metri e all'arrivo un cartello ti dice, in funzione al tempo impiegato fino a quel punto, a quale velocità stai camminando.

Sei a 250 m	
3'45"	4 km/ora
3'20"	4,5 km/ora
3'00"	5 km/ora
2'42"	5,5 km/ora
2'30"	6 km/ora



Scala di percezione della fatica mentre si cammina	
Adattata dalla Scala di Borg CR-10 (fonte: www.cardiacscience.com)	
Massima fatica	non riesci più a parlare
Molto intensa	riesci a dire solo qualche parola
Intensa	hai fatica a parlare
Moderata	puoi parlare, ma non cantare (3/4 della)
Leggera	puoi parlare e cantare
Molto leggera	puoi parlare, cantare e fiocchiare
Nulla	puoi parlare, cantare e fiocchiare

Quando avrai imparato a camminare bene, cioè con l'intensità di marcia più adatta a te, potrai fare tutti i percorsi di Salute in Cammino, e raggiungere ogni giorno i **10.000 passi per stare bene**.



**FAI PARTIRE IL CRONOMETRO E INIZIA LA SCUOLA DI CAMMINO**

Grazie al percorso della Scuola di Cammino, un anello di 630 m da ripetere due volte, potrai scoprire qual è la velocità di cammino più adatta a te. Affrontalo con passo svelto (come quando sei in ritardo ad un appuntamento) e **se riesci a cantare accelera, se non riesci a parlare rallenta**.

### SCUOLA DI CAMMINO

Percorso Giallo 880 m

Partenza dal viale verso la Pro Loco. In leggerissima salita si va verso la chiesa di S. Rocco, prendendo la stradina alla sua destra, in direzione di frazione Massaro. Al bivio di Massaro tenere la sinistra e proseguire fino ad immettersi sulla strada sterrata e poi sul sentiero verso Premarcia. Proseguire fino all'arrivo posto a termine del sentiero, in prossimità dell'incrocio con la strada provinciale per Strona.

### QUATTRO PASSI per VALLE MOSSO trekking e cultura

Percorso Rosso

12 km

Alla riscoperta dei sentieri del lavoro, quelli che consentivano agli operai residenti nelle varie frazioni, di raggiungere le fabbriche. Il percorso è una parte della sentieristica esistente che tocca una serie di frazioni e permette di osservare alcuni elementi peculiari del territorio. Da piazza Martini della Libertà, davanti alla chiesa parrocchiale, si attraversa il centro di Valle Mosso e si raggiunge la frazione Falzero e da qui, sulla riva destra del torrente Strona, si segue il vecchio tracciato della ferrovia "Cossato-Valle Mosso" fino a frazione Campore. Ripassato lo Strona si raggiunge il "Rio Campore" e si prende il sentiero per frazione Simone, toccando Piana, Oricurto, Premarcia, con breve sosta alla "pera del Diau" (pietra del diavolo). Passando per la frazione Massaro si giunge alla sede della Pro Loco di Crocemosso. Toccando le frazioni Molino, Bonizzi, Venalba e Ormezzano si torna in piazza Martini a Valle Mosso.



# Piano d'Azione Globale per l'Attività Fisica 2018-2030

## Persone più attive per un mondo più in salute

- **2 Creare ambienti attivi**
- **2.1 Integrare le politiche di trasporto e di pianificazione urbana**
- **2.2 Migliorare le reti pedonali e ciclabili**
- **2.3 Rafforzare la sicurezza stradale**
- **2.4 Migliorare l'accesso agli spazi aperti pubblici**
- **2.5 Implementare politiche proattive nell'ambito dell'edilizia**

# Piano d'Azione Globale per l'Attività Fisica 2018-2030

## Persone più attive per un mondo più in salute

- **4 Creare sistemi attivi**
- **4.1 Rafforzare le politiche, la leadership e la governance**
- **4.2 Migliorare e integrare i sistemi informativi**
- **4.3 Sostenere la ricerca e lo sviluppo**
- **4.4 Ampliare le azioni di advocacy**
- **4.5 Sviluppare meccanismi di finanziamento innovativi**

# Piano d'Azione Globale per l'Attività Fisica 2018-2030

## Persone più attive per un mondo più in salute

- **1 Costruire società attive**
- **1.1 Realizzare campagne di marketing sociale**
- **1.2 Promuovere i benefici correlati all'attività fisica**
- **1.3 Organizzare eventi rivolti alla popolazione**
- **1.4 Costruire le competenze professionali**

# Piano d'Azione Globale per l'Attività Fisica 2018-2030

## Persone più attive per un mondo più in salute

- **3 Permettere alle persone di essere attive**
- **3.1 Potenziare l'educazione fisica e i programmi di attività fisica nella scuola**
- **3.2 Inserire l'attività fisica nell'offerta dei servizi sanitari e sociali**
- **3.3 Attuare programmi trasversali a molteplici contesti**
- **3.4 Aumentare le opportunità per la popolazione anziana**
- **3.5 Dare priorità ai programmi rivolti ai soggetti inattivi**
- **3.6 Attuare interventi per l'intera comunità**

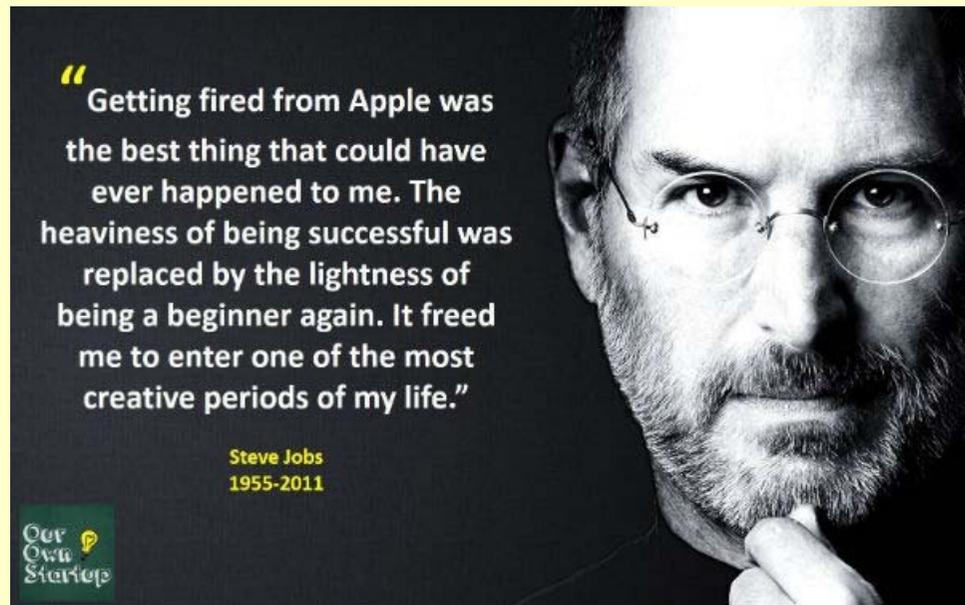
# L'esperienza della Provincia di Biella



# L'esperienza della Provincia di Biella: la formazione e l'apprendimento di buone pratiche

L'umiltà intellettuale è conoscere la natura parziale delle conoscenze di ognuno e valutare sempre l'intelligenza degli altri. In pratica è l'attitudine ad avere una mente aperta e ciò è chiaramente un vantaggio nel processo di apprendimento

**“Le persone con molto talento ottengono quasi sempre risultati di alto livello ma i migliori—il meglio del meglio in assoluto—sono coloro che raggiungono le vette più elevate perché possiedono lo spirito di apprendimento.” John Maxwell**





**Grazie per l'attenzione !!**