

# Camminare è salute

**Camminare è una delle prime cose che un bambino vuole fare, è una delle ultime che ognuno di noi vuole abbandonare.**

*Sussman / Goode, The magic of walking*



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



federfarmabologna  
associazione provinciale delle farmacie

LloydsFarmacia

Il cammino è uno dei modi migliori per diventare fisicamente attivi, è semplice e produce grandi benefici per la salute, è socializzante, economico e facile da praticare tutti i giorni durante le normali abitudini di vita ed è ecologico. Camminare è l'esercizio fisico più vicino alla perfezione.

**Questo** opuscolo si rivolge alle persone sedentarie o parzialmente attive, giovani, adulte ed anziane che vogliono migliorare il proprio stato di salute grazie alla semplice attività del camminare. Molte ricerche scientifiche hanno evidenziato come camminare comporti un'azione sia preventiva che terapeutica VERSO numerose malattie e, se fatto in gruppo, favorisce la socializzazione e la conoscenza del territorio contrastando così l'isolamento.

## Camminare

- Tiene in forma il cervello.
- Previene le malattie cardiovascolari e respiratorie.
- Migliora le funzioni neuromuscolari che regolano e controllano i movimenti, come l'equilibrio.
- Regola il peso e combatte le malattie metaboliche.
- Migliora la postura e la flessibilità.
- Migliora il benessere psicologico e favorisce l'amicizia.
- Rinforza i muscoli e le ossa.

# Come utilizzare l'opuscolo

## 1 LA PRIMA PARTE

---

fornisce alcuni consigli su come realizzare in modo facile e sicuro una camminata e beneficiare immediatamente del benessere psicofisico e dell'azione positiva sulla salute. Lo scopo è quello di **fornire le basi per un primo approccio al cammino**, da realizzare singolarmente, con parenti ed amici oppure partecipando ai **gruppi di cammino** presenti sul territorio. Camminare in gruppo, tra l'altro, favorisce la nascita di nuove amicizie e permette di conoscere e godere delle bellezze del territorio e mantenere alta la motivazione.

## 2 LA SECONDA PARTE

---

propone alcune indicazioni per **rendere più precisa l'attività del cammino** allo scopo di aderire il più possibile alle indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), affinché ogni passo sia un *passo di salute*.

## 3 LA TERZA PARTE

---

propone **un esempio, adatto a tutti, di una seduta strutturata di cammino**, suddivisa in tre fasi:

- 1 riscaldamento;
- 2 parte centrale, ovvero la camminata che ci si ripropone di fare;
- 3 defaticamento.

## IN APPENDICE

---

è riportata **la piramide della salute** che rappresenta una sintesi delle tre componenti utili a garantire benessere al proprio organismo: movimento, alimentazione e relax.

# 1 LA PRIMA PARTE

## I CONSIGLI DELL'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ (OMS) PER MANTENERSI IN SALUTE CON L'ATTIVITÀ FISICA

### COME E PERCHÉ INIZIARE

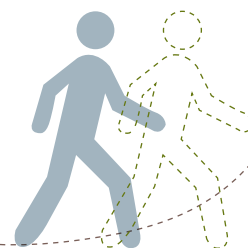
Per potere giovare al meglio degli effetti benefici dell'attività fisica, l'OMS raccomanda di praticare almeno **30 minuti al giorno** di attività fisica moderata, anche suddivisi in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi (camminando a passo svelto, facendo le scale, andando in bicicletta o ballando), per **5 giorni alla settimana** (pari a 150 minuti). In alternativa l'OMS raccomanda 75 minuti alla settimana di attività intensa, suddivisi nell'arco della settimana, anche in sessioni di 20 minuti al giorno o una combinazione equivalente di attività moderata ed intensa.

## LA GRADUALITÀ

Le raccomandazioni dell'OMS sono un obiettivo alla portata di tutti e costituiscono, per una persona sedentaria, **la meta da raggiungere con gradualità e costanza**. Per cominciare sono sufficienti anche 2-3 camminate a passo lento nella settimana, della durata di 15-30 minuti, a seconda delle proprie possibilità. È bene ricordare che gli obiettivi devono essere realistici e rapportati alle proprie capacità. Aggiungere varietà alle passeggiate è un metodo per appassionarti ancora di più al cammino e renderlo un'abitudine quotidiana. Non pensare di dover camminare fin dal primo giorno per molto tempo o ad un ritmo sostenuto. Puoi fare i tuoi passi con calma aumentandoli gradualmente e non passerà molto tempo prima di iniziare a vederne i benefici.

I consigli dell'OMS ti saranno utili per rendere questa attività ancora più proficua. Sebbene una semplice camminata non richieda particolari accorgimenti, per dare gradualità a questa meravigliosa attività tieni presente alcuni semplici suggerimenti (vedi la terza parte dell'opuscolo "Come organizzo la camminata?").

- **Inizia gradualmente** l'attività camminando per qualche minuto a passo lento e prepara il tuo corpo con alcuni esercizi di riscaldamento.
- Inizia la tua camminata **mantenendo un ritmo piacevole** e una sensazione di benessere.
- Terminata la camminata, **effettua la fase di defaticamento**, che consiste nel camminare lentamente ancora per qualche minuto e svolgere alcuni semplici esercizi di allungamento.



## LA CONTINUITÀ



È vero che con piccole dosi di attività fisica si ottengono immediati benefici per la salute, ma **per mantenerli nel tempo ci vuole continuità** ed essere regolari e costanti nel tempo. Il cammino deve diventare parte integrante delle abitudini quotidiane, come il bere o il mangiare. Di seguito, piccoli accorgimenti per aumentare il tempo giornaliero dedicato al cammino, modificando solo leggermente le tue abitudini quotidiane.

## Accorgimenti

- Se scendi dal bus **una o due fermate prima del previsto** per recarti al lavoro o a un appuntamento, aumenterai significativamente il tempo dedicato al cammino, potrai inoltre osservare meglio scorci del tuo quartiere o della tua città che prima non avevi notato.
- **Parcheggia l'auto un po' distante dalla meta** o, meglio ancora, cerca di utilizzarla il meno possibile.
- **Se hai un cane portalo a spasso** più frequentemente.
- Utilizza un **contapassi**.
- Fai una **passeggiata con la famiglia** o con gli amici **dopo cena**.
- Nel caso tu debba far visita a un parente o un amico, fai una **passeggiata attorno all'isolato** prima dell'appuntamento.
- Cerca di essere attivo nei momenti liberi facendo una passeggiata nella pausa pranzo.
- Organizza **gite domenicali all'aria aperta** e vai alla ricerca di luoghi nuovi da esplorare.



Rivolgiti all'indirizzo mail [edusan@ausl.bologna.it](mailto:edusan@ausl.bologna.it) per conoscere i gruppi di cammino e ulteriori iniziative proposte sul tuo territorio.

## COME FACCIAMO A SAPERE SE STO FACENDO IL LAVORO GIUSTO?

### Il test del parlare

Utilizza il seguente accorgimento per capire se l'intensità del lavoro che stai svolgendo è quella giusta.

Un'attività leggera può essere svolta cantando, un'attività moderata chiacchierando, durante un'attività intensa puoi dire solo poche parole e devi riprendere fiato, quindi:



SE SUDI UN PO' E RIESCI A CAMMINARE PARLANDO SENZA INTERRUZIONI, MA NON RIESCI A CANTARE LA TUA CANZONE PREFERITA, STAI CAMMINANDO ALLA TUA GIUSTA INTENSITÀ (MODERATA).

Non avere fretta,  
lavora al tuo  
ritmo, ascolta  
il tuo corpo.

## COME CAMMINARE

### La postura

- Mantieni una **postura eretta**, allineata verso l'alto, confortevole e naturale, evitando di stare rigido o impettito.
- Lo **sguardo in avanti** ed il mento parallelo al terreno.
- Le **spalle rilassate**, non sollevate o curve.
- Le **braccia oscillano**, coordinate con le gambe.
- Aiuta il tuo cammino con un **movimento sciolto delle anche**.
- **Non allungare troppo il passo** in avanti.
- **Appoggia morbido il tallone**, poi la pianta e infine spingi con la parte anteriore del piede.
- Di tanto in tanto **lascia cadere le braccia sciolte** e rilassate lungo i fianchi e muovi le dita delle mani.

### La respirazione

Lascia **libero il tuo respiro** mentre cammini. Espandi l'addome ed il torace inspirando dal naso e poi espira lentamente dalla bocca a labbra socchiuse per un tempo un po' più lungo rispetto all'inspirazione.

## Avvertenze

- Fai attenzione alle superfici irregolari e agli ostacoli che possono favorire le cadute.
- Evita le strade molto trafficate.
- Valuta la sicurezza degli attraversamenti.
- Organizza il percorso in modo tale che eventuali tratti di salita e discesa siano affrontati nella fase centrale della camminata, dopo un adeguato riscaldamento.

“

*Soprattutto non perdere la voglia di camminare: io, camminando ogni giorno, raggiungo uno stato di benessere e mi lascio alle spalle ogni malanno; i pensieri migliori li ho avuti mentre camminavo, e non conosco pensiero così gravoso da non poter essere lasciato alle spalle con una camminata... stando fermi si arriva a sentirsi malati. Perciò basta continuare a camminare e andrà tutto bene.*

Soren Kierkegaard,  
Lettere a Jette

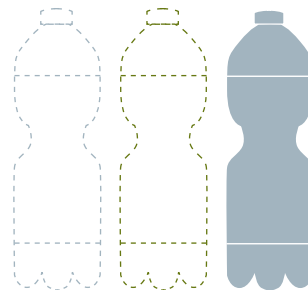
”

- Evita percorsi con pendenze eccessive.
- Evita momenti della giornata, particolarmente caldi e umidi o con freddo intenso.
- Dopo un periodo di inattività riprendi l'attività fisica con gradualità.
- Fai attività fisica lontano dai pasti principali
- Cerca di scegliere un momento fisso nella giornata da dedicare al cammino.
- Evita le ore più calde o quelle in cui avverti stanchezza.
- Bevi prima, durante (un poco e a piccoli sorsi) e dopo la camminata.

### Consigli per l'abbigliamento

- Indossa indumenti leggeri e comodi.
- Scegli dei colori brillanti, per aumentare la visibilità.
- Utilizza marsupi o zainetti alle borse a tracolla, per favorire una postura corretta.
- Usa scarpe comode, leggere, con suola flessibile e robusta e scarico sul tallone.

Una buona scarpa deve assorbire gli impatti con il terreno, agevolare il movimento tallone-punta lasciando la caviglia libera e permettere alle dita di distendersi con agio.



Porta con te una borraccia. L'acqua è la miglior bevanda!

### IL PASSO

Da tempo negli Stati Uniti molte persone aderiscono a gruppi di cammino organizzati dall'Associazione "10.000 steps", che ha lo scopo di far realizzare ai propri aderenti, **almeno 10.000 passi durante tutta la giornata**. Sebbene questo sia un ottimo obiettivo, da raggiungere con gradualità e secondo le proprie capacità personali, non vederlo come un obiettivo assoluto, puoi comunque beneficiare dell'azione del cammino seguendo indicazioni di seguito riportate.

#### Numero di passi raccomandati in relazione all'età

**7.000 - 13.000** passi al giorno  
per adulti in buona salute.

**6.000 - 8.500** passi al giorno  
per anziani in buona salute.

Di questi, circa 3.000 devono essere svolti a intensità moderata, i restanti durante la normale attività quotidiana.

*(Tudor-Locke e Meyers, 2004)*



**100**  
passi al minuto

=

**3.000**  
passi in 30 minuti  
**equivalgono**  
**a circa 2.000/2.300**  
**metri in base**  
**alla lunghezza**  
**individuale**  
**del passo**

#### Il ritmo dei tuoi passi

«Il ritmo dei 100 passi al minuto»: un altro semplice metodo per sapere se l'intensità di esercizio è quella giusta, viene proposto dall'ACSM (American College of Sports Medicine's).

L'obiettivo, che soddisfa il limite minimo di attività fisica di intensità moderata, è quello di riuscire gradualmente a camminare ad una velocità di **almeno 100 passi al minuto** per 30 minuti al giorno suddivisi anche in periodi di 10 minuti. Questa distanza, se suddivisa in periodi di 10 minuti, **corrisponde a 700-800 metri** da percorrere ad esempio scendendo dal bus una o due fermate prima del previsto oppure facendo una passeggiata attorno all'isolato o parcheggiando l'auto un po' distante dalla meta.

#### Come aumentare la velocità di cammino

L'incremento di velocità **deve rimanere nell'ambito dell'intensità moderata** e le modalità per sapere se si sta facendo il lavoro nel modo corretto sono le stesse esposte precedentemente. La modalità corretta per aumentare la velocità è quella di **fare passi un po' più corti ma rapidi**, spingendo più forte con i piedi e muovendo le braccia un po' più velocemente.

L'ambito di velocità moderata è compreso **tra i 4,5 km/h ed i 6 km/h** a seconda delle possibilità individuali e del grado di allenamento. Prova a **incrementare gradualmente**, mentre svolgi la tua camminata abituale, la velocità del cammino per un breve periodo (ad esempio da 1 a 5 minuti).

**Aumentando la lunghezza del passo, viceversa, ci si espone a stress articolari maggiori e a maggior fatica.**

Nel tempo riuscirai a camminare ad una velocità moderata per alcune decine di minuti, in modo tale da raggiungere i maggiori benefici di questa splendida attività.

Distanze percorse				
Tempo/ Intensità	10 minuti	20 minuti	30 minuti	60 minuti
<b>Leggera</b>	0,6 km	1,2 km	1,8 km	3,6 km
<b>Moderata</b>	0,75 km	1,5 km	2,25 km	4,5 km
<b>Intensa</b>	1,1 km	2,2 km	3,3 km	6,6 km

Nella tabella sopra è riportata la distanza di cammino percorsa in relazione all'intensità e al tempo impiegato.

*I dati in tabella sono solo indicativi e possono variare a seconda degli individui e delle età.*

**Calcola, aiutandoti con un contapassi**, in una settimana quanti passi fai mediamente ogni giorno e confronta il tuo livello di attività con la tabella sotto. Se sei sedentario aggiungi il 10% di passi\* ogni settimana. Se la tua media è di 3.000 passi al giorno aggiungi 300 passi in più ogni settimana, ad esempio scendendo dall'autobus una fermata prima del previsto, etc.

Numero di passi al giorno	Livello di attività
0-5.000	Sedentario
5.000-7.499	Poco attivo
7.500-9.999	Discretamente attivo
10.000-12.500	Attivo
12.500 o più	Molto attivo

\* I passi si riferiscono a tutti quelli che si fanno nell'arco della giornata da quando ci si sveglia a quando si torna a letto la sera.

## 3 LA TERZA PARTE

### COME ORGANIZZO LA CAMMINATA?

## Riscaldamento

Prima di iniziare il cammino, esegui un **riscaldamento di 10 minuti** dei muscoli che saranno principalmente impegnati.

## Cammino

Scegli la velocità di cammino ed il percorso in modo tale da avvertire una sensazione di benessere durante l'attività fisica. Sono raccomandati **almeno 30 minuti al giorno ad intensità moderata per 5 giorni** la settimana. Puoi suddividere il tempo anche in periodi di 10 minuti ciascuno. Per ottenere ulteriori effetti positivi l'OMS consiglia di aumentare a 300 i minuti di attività moderata, a 150 i minuti di attività intensa o una combinazione equivalente di attività moderata e intensa.

## Defaticamento

Dopo aver camminato, **cammina più lentamente per alcuni minuti** ed esegui 5-10 minuti di stretching.



## UN PROGRAMMA PER INIZIARE

La tabella è indicativa e sottolinea la **gradualità necessaria in ogni programma**. Il tempo dedicato al cammino moderato può essere inizialmente di 5 minuti o anche inferiore, se le tue condizioni non sono ottimali. **Evita inizialmente i tratti in salita**. Bevi prima, durante (un poco e a piccoli sorsi) e dopo la camminata. Cammina in modo piacevole e gratificante, poniti obiettivi alla tua portata.

Settimana	Cammino e esercizi di riscaldamento	Cammino lento	Cammino moderato	Cammino lento	Esercizi di defaticamento	Totale
1 <sup>a</sup>	5'	5'	5'	5'	5'	25'
2 <sup>a</sup>	5'	5'	8'	5'	5'	28'
3 <sup>a</sup>	5'	5'	11'	5'	5'	31'
4 <sup>a</sup>	5'	5'	14'	5'	5'	34'
5 <sup>a</sup>	5'	5'	17'	5'	5'	37'
6 <sup>a</sup>	5'	5'	20'	5'	5'	40'
7 <sup>a</sup>	5'	5'	23'	5'	5'	43'
8 <sup>a</sup>	5'	5'	26'	5'	5'	46'
9 <sup>a</sup>	5'	5'	30'	5'	5'	50'

All'inizio basta camminare **anche solo a giorni alterni**, poi deve diventare un'abitudine quotidiana.

## COME FACCIAMO A SAPERE SE L'INTENSITÀ DEL CAMMINO È MODERATA?

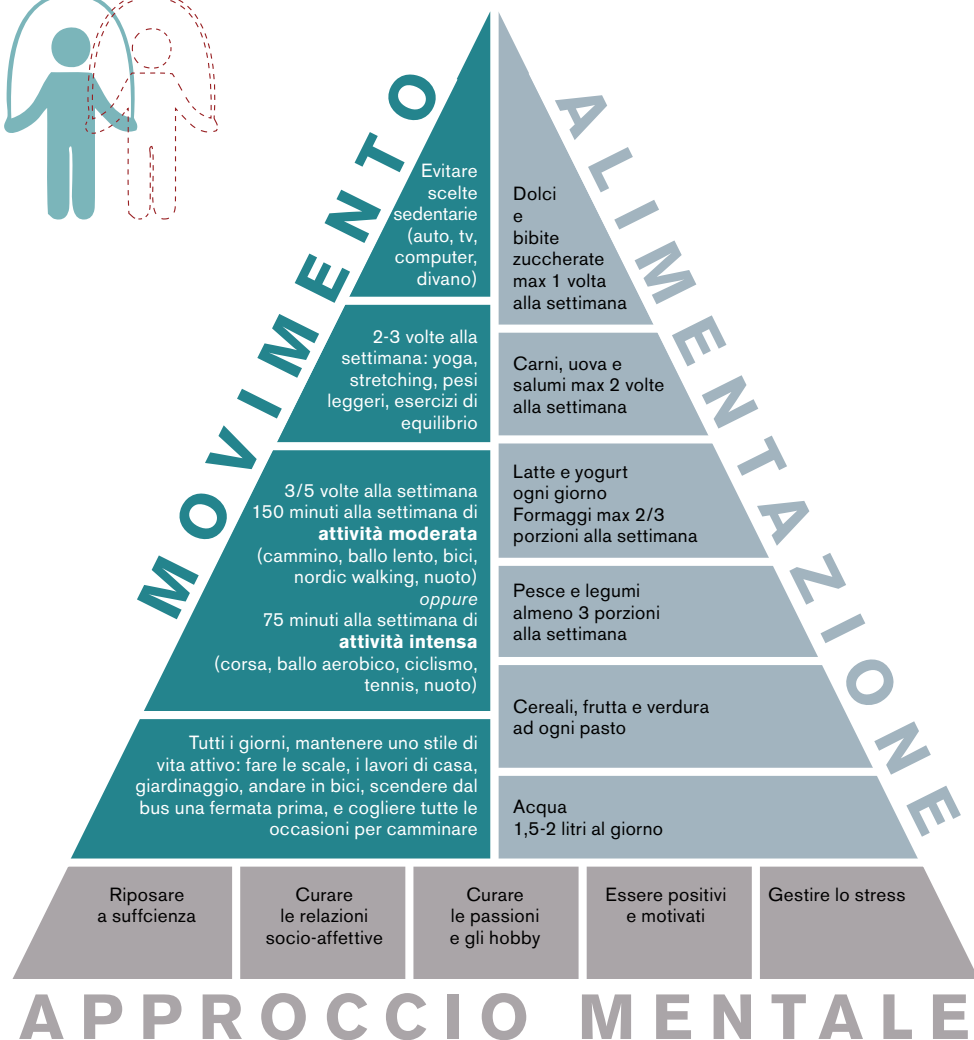
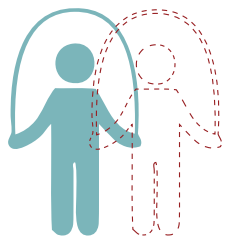
Nella prima parte ti sono stati suggeriti due semplici metodi per capire se l'intensità del cammino utilizzata è corretta con il *Test del parlare* e *100 passi al minuto*. Questi test rimangono validi, ma una volta raggiunti progressi sostanziali, potresti aggiungere un'ulteriore modalità per verificare l'andamento del lavoro che stai facendo. Si tratta del *Calcolo della fatica percepita*. Questo

si basa sul fatto che dopo un breve periodo di pratica, le persone riescono a distinguere gli sforzi percepiti e ad associare a essi un giudizio quantitativo che, come evidenziato da diversi studi, corrisponde effettivamente alle modificazioni fisiologiche in atto. Se ad esempio sei steso sul divano, il livello di sforzo percepito corrisponderà a "nullo" e il valore numerico del voto sarà uguale a 0. Viceversa se stai compiendo un lavoro estremamente intenso il

voto sarà 9. L'attività moderata richiede che durante il cammino, la tua percezione della fatica sia compresa tra 3 e 4 in una scala da 0 a 10. Il *Calcolo della fatica*: dai un punteggio al grado di fatica che percepisci, l'ideale è restare tra il 3 e il 4.

Punteggio	Sforzo percepito
0	NULLO
1	MOLTO LEGGERO
2	LEGGERO
3	MODERATO
4	MODERATO
5	INTENSO
6	INTENSO
7	MOLTO INTENSO
8	ESTREMAMENTE INTENSO
9	ESTREMAMENTE INTENSO
10	MASSIMO SFORZO

# La piramide della salute



Lo stile di vita salutare è dato dalla giusta combinazione di attività fisica, alimentazione equilibrata e giusto relax ricreativo. La piramide mostra come il movimento e l'alimentazione devono essere integrati per vivere in salute e migliorare il proprio benessere. Quindi muoversi per mantenersi attivi e mangiare bene per stare meglio.

## Bibliografia

- *American College of Sports Medicine. ACSM's Complete Guide to Fitness & Health.* Bushman BA editor. Champaign: Human Kinetics, 2011.
- *Camminare è tutta un'altra vita!* Lucia De Noni, Paola Ciddio, Andrea Lauria, Diego Soave, Laura Valenari, Progetto Nazionale di Promozione dell'Attività Motoria.
- *Borg's perceived exertion and pain scales.* Borg, Gunnar Champaign, IL, US Human Kinetics, 1998.
- *Tudor-Locke C, Blair SN: How many steps/day are enough? For adults.* International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2011.
- *Global Recommendations on Physical activity for Health.*
- *American Heart Association Recommendations for Physical Activity in Adults.*

A cura del Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Azienda USL di Bologna.

**Federfarma Bologna**

[www.federfarma-bo.it](http://www.federfarma-bo.it)

**Farmacie comunali**

[www.epn.lloydsfarmacia.it](http://www.epn.lloydsfarmacia.it)

