

ITINERARI | Ballabio - Balisio A/R

Ciclopedonale di Balisio

Lunghezza percorso: 6,3 Km A/R
Partenza: Parcheggio della ciclabile via Provinciale Ballabio (LC)
Arrivo: Chiesetta dei Grassi Lunghi 3,2 Km e ritorno
Tempo medio di percorrenza: 1 ora e 20 minuti
Percorso: pianeggiante, eccetto la parte sterrata (sentiero del Pialleral) che porta alla chiesetta S.Cuore dei Prati Lunghi

Ciclopedonale panoramica che costeggia la strada Provinciale per poi collegarsi al sentiero che porta al Gruppo delle Grigne. Non presenta salite di rilievo ed è quindi adatta a qualunque tipo di walker. Si parte dal parcheggio adiacente al centro di raccolta differenziata di Ballabio. Il percorso, inizialmente ai piedi del Monte Due Mani, porta velocemente all'imbocco del sottopasso che permette di attraversare la statale in sicurezza e imboccare la via dei Grassi Lunghi che in meno di 2 Km porterà alla chiesetta.





Ciclopedonale di Balisio: papaveri



Utilizza il tuo smartphone per guardare e scaricare il tracciato GPS (QR code)

ITINERARI | Barzio - Primaluna A/R

Ciclopedonale della Valsassina

Lunghezza percorso: 12 Km A/R
Partenza: Parcheggio Comunità Montana - via Fornace Merlo Barzio (LC)
Arrivo: Ponte di Primaluna 6 Km e ritorno
Tempo medio di percorrenza: 2 ore e 20 minuti
Percorso: suggestiva ciclopedonale interamente asfaltata con lieve pendenza (2%) adatta anche alle famiglie

Splendido itinerario asfaltato e chiuso al traffico veicolare, non presenta salite di rilievo ed è quindi adatto a qualunque tipo di walker. Si parte dal parcheggio della Comunità Montana per imboccare subito l'inizio della Ciclopedonale. Si incontrano una bella cascata, diversi chioschi con giochi per bambini, aree di sosta attrezzate con postazioni per griglia e maneggi per ippoturismo. Il percorso è stato ampliato fino a Taceno (26 Km A/R).





Barzio: partenza della Ciclopedonale



Utilizza il tuo smartphone per guardare e scaricare il tracciato GPS (QR code)

FOTOGALLERY | il nostro gruppo di Nordic Walking





Centro Analisi Barzano
poliagnostico
salute
diagnosi
cura

www.analisi-barzano.it
Prenotazione Visite
Tel. 039/9210202 - Fax 039/9217095
poliagnostico@analisi-barzano.it
Lun-Ven 8.00 - 20.00 Sab 8.00 - 13.00




Giretto.it
ASSOCIAZIONE PROMOZIONE SOCIALE
tel. 366 7291389
nordic@giretto.it
www.nordic.giretto.it



NORDIC WALKING GIRETTO





NORDIC WALKING GIRETTO
GRUPPO DI CAMMINO

**Una pratica sportiva
che pensa più
al benessere e meno
alla competizione**

#3 Notiziario 2014

Editoriale

La terza uscita del notiziario ci regala anche una grossa novità: un portale interamente dedicato alle attività del gruppo Nordic Walking Giretto. Si chiama **www.nordic.giretto.it** il sito che, realizzato con le più moderne tecnologie, riporta la cronologia dettagliata degli eventi in programma con un pratico form per iscrizione e prenotazione. Oltre alla parte che descrive gli obiettivi, il progetto e i consigli del medico dello sport, è disponibile una sezione interamente dedicata ai partner che, sostenendo le nostre iniziative, offrono sconti e agevolazioni a tutti i nostri utenti. **Buona navigazione a tutti !!!**



Un racconto in cammino...

Driiiiin. Driiiiin.

Suona la sveglia, potrebbe essere normale, ma sono le 21:45, eh cosa? È la sveglia per andare a letto! Ma la sveglia non si mette per "sveglia"rsi?

Evvabè allora vi do io la spiegazione...seguitemi, ragionando a ritroso. Domani avrò l'uscita con il gruppo, anzi con gli amici del Nordic Walking Giretto. Non voglio mancare e devo essere puntuale; il problema è il lavoro, o meglio il tragitto lavoro-casa, devo uscire presto per evitare il traffico stresso-caotico della città di Milano che devo attraversare; dal luogo di lavoro a casa e da qui a...domani ci si trova a Nibionno; ma per uscire presto (dal lavoro) devo entrare presto, per entrare presto devo partire prima, si insomma avete capito: io per andare a Nordic punto la sveglia un giorno prima. E sono fiero di farlo!

Se tu che stai leggendo sei un amico del NWGiretto so che stai annuendo e sorridendo perché conosci i benefici della disciplina e l'amicizia che scorre tra i partecipanti, senza tralasciare i sani principi che il nostro statuto prevede: puntualità e comunicazione, basti dire che il giorno del ritrovo non è fisso (es. tutti i giovedì) per dare la possibilità a chiunque di partecipare (p.e. chi ha un ristorante può venire il solo giorno di chiusura, chi fa i turni, ecc).

Se tu che stai leggendo non sei ancora un amico del Nordic Walking Giretto so che con le ciglia aggrottate pensi che tutto ciò è molto, molto strano, un po' come vedere uno che "cammina con i bastoncini", ma ti assicuro che non punterei la sveglia un giorno prima se non ne valesse la pena. Ti suggerisco di "googlare Nordic Walking", ebbene? quante pagine ci sono? Tutta gente strana? Sarà. Ma "questi strani" ti aspettano per esporti i benefici della disciplina armati dei loro bastoncini e dei loro sorrisi.

E chissà che non ci sia una sveglia in più a suonare.



Fisioterapia e prevenzione

La fisioterapia è una disciplina medica che si è molto diffusa ed evoluta negli ultimi anni, riconosciuta in campo ortopedico, respiratorio, cardiologico, neurologico e in molte altre branche della medicina.

Collegata al concetto di "Riabilitazione", la fisioterapia è fondamentale per il recupero di una o più funzioni del nostro corpo, andata persa ad esempio dopo un intervento chirurgico, un incidente, una malattia. La Prevenzione è il settore della fisioterapia che spesso molti non valutano nel dovuto modo e con la giusta considerazione. "Prevenire" oggi è combattere una vita per lo più sedentaria, vincolata a lavori d'ufficio, ore spese davanti al pc, lunghi spostamenti in auto, che ci costringono ad assumere posizioni scorrette per gran parte della giornata senza renderci conto che la posizione più comoda non è sempre la più corretta! Il movimento, il moto e la dinamica del corpo umano sono oggi le chiavi più importanti per evitare il presentarsi delle più comuni patologie muscolo-scheletriche, quali le lombalgie, lombo sciatalgie, cervicalgia e quanto altro di patologico ostacola la nostra vita sana e naturale.

Si calcola che più del 70% delle persone adulte abbia sofferto di "mal di schiena" almeno una volta nella vita, ed è inoltre la maggior causa di assenteismo dal lavoro. A volte non vengono tenuti in considerazione i piccoli dolori giornalieri: i "fastidi", fino a quando non si ripresentano periodicamente per diventare cronici (N.d.r.: si definisce cronico il dolore quando si presenta per un periodo superiore ai 6 mesi) per arrivare poi ad essere invalidanti per le attività quotidiane. In questi casi è ormai troppo tardi parlare di prevenzione, bisogna solo considerare l'uso di cure vere e proprie che portano il riposo a letto, l'uso di farmaci, le terapie fisiche, e nel peggiore dei casi anche l'intervento chirurgico.

Il Fisioterapista, può evitare queste situazioni gravi con una corretta Igene Posturale. Insegna quindi come eseguire correttamente i movimenti più comuni per le attività della vita quotidiana e come fare alcuni esercizi che possono aiutare a mantenere la muscolatura più elastica e rilassata, dedicando anche solo pochi minuti tutti i giorni al movimento e alla cura del proprio corpo.

Qui al CAB Polidiagnostico abbiamo creato un'Equipe Medica e fisioterapica di specialisti in grado di offrire un servizio riabilitativo a 360° che si occupi di prevenzione, diagnosi e cura della maggior parte delle patologie. In aiuto del fisioterapista intervengono sia esercizi attivi, che manovre manuali o con l'ausilio di macchinari specifici (terapie fisiche); nei nostri studi sono presenti strumentazioni di ultima generazione e alcune delle più innovative terapie, come la Human Tecar, di cui CAB Polidiagnostico è "Centro Ufficiale Autorizzato". A Barzanò non meno importante è il ruolo della fisioterapia nelle malattie neurologiche gravi (Sclerosi Multipla, SLA, Morbo di Parkinson).

Contiamo la collaborazione di parecchi fisioterapisti specializzati in questo settore dove è fondamentale per un paziente con difficoltà motorie o addirittura allettato, mantenere il più possibile la mobilità delle articolazioni e l'elasticità dei muscoli. Il movimento aiuta la circolazione sanguigna, l'apparato respiratorio... nel complesso tutta la macchina del corpo umano. Proprio per questo nel nostro centro sono presenti diversi specialisti che con un lavoro coordinato sono in grado di affrontare tutte le esigenze dei nostri pazienti, oltre al fisioterapista sono presenti: fisiatra, ortopedico, osteopata, massoterapista, medico sportivo, personal trainer... In questo modo è possibile gestire le esigenze patologiche di ognuno, dallo sportivo professionista, all'impiegato "sedentario", dai giovani "rampanti" agli anziani ormai in pensione.

Dr. Matteo Godina
(Fisioterapista e Responsabile del Centro Riabilitativo)
CAB Polidiagnostico Barzanò



Lotta alla sedentarietà: attività fisica regolare

L'attività fisica è definita dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) come "qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico". Per attività fisica regolare si intende almeno 30 minuti al giorno di attività fisica di intensità moderata, come quella che consente di parlare durante la sua pratica con un modesto incremento della frequenza cardiaca, del respiro e una lieve sudorazione. È una "ginnastica cardiovascolare" che conserva in salute le 2 pompe del nostro sistema circolatorio:...il cuore e...l'elasticità delle arterie.

Un criterio per valutare il peso dei comportamenti sulla nostra salute è il calcolo dei DALY (anni persi per mortalità e disabilità precoci, prima dei 75 anni). Il Global Burden of Disease Study - GBD (Lim 2012) ha stimato per l'Italia nel 2010 una carico di malattia di circa 11.175.000 DALY attribuibili ai fattori di rischio a cui è esposta la popolazione italiana; i primi 7 fattori che spiegano l'84% di tutti i DALY stimati per l'Italia sono, in ordine di importanza, ipertensione, tabacco, sovrappeso/obesità, inattività fisica, iperglicemia, ipercolesterolemia, basso consumo di frutta e verdura, inquinamento e alcool, spesso tra loro correlati, tutti modificabili attraverso cambiamenti di stile di vita. Rispetto al 2005 l'inquinamento atmosferico è passato dal 5° all'8° posto, a conferma del successo degli sforzi che sono stati effettuati in Italia per il miglioramento della qualità dell'aria. Anche il peso della dieta, dell'ipertensione e del fumo di tabacco si sono ridotti, seppure in misura minore, mentre sono aumentati quelli relativi all'iperglicemia e al BMI elevato (indice di sovrappeso-obesità).

Un significativo cambiamento è dato dall'inserimento di un fattore nuovo, non considerato nello studio del 1990, l'inattività fisica, a cui sono attribuiti circa 900.000 DALY e il 4° posto in classifica. Una regolare attività fisica rappresenta un fattore protettivo per le malattie cardiovascolari e il diabete, sia in termini di mortalità che di morbidità. In particolare, agisce:

- abbassando la pressione arteriosa
- riducendo i valori dei trigliceridi nel sangue
- aumentando il colesterolo protettivo HDL
- migliorando la tolleranza al glucosio
- stimolando la produzione di endorfine
- incrementando le difese immunitarie

Recenti studi hanno dimostrato l'incremento delle cellule staminali nel sangue, con funzioni protettive e riparatrici della parete dei vasi. Praticare una regolare attività fisica di intensità moderata, come camminare, andare in bicicletta o fare sport, ha benefici importanti per la salute. Aiuta, per esempio, a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e di malattie croniche e influisce positivamente anche sullo stato psicologico delle persone. Al contrario la sedentarietà è una condizione predisponente, insieme ad una cattiva alimentazione, per importanti patologie, quali:

- diabete di 2° tipo (27%)
- disturbi cardiocircolatori: infarto miocardico, ictus, insufficienza cardiaca (30%)
- insufficienza venosa
- sovrappeso e obesità
- osteoporosi, artrite
- ipertensione arteriosa
- aumento dei livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue
- tumori mammella e colon (21-25%)
- depressione.

Anche per chi è già affetto da malattie croniche, la regolare attività fisica migliora l'efficacia delle cure e l'andamento della patologia. In Italia si stimano 22 milioni di sedentari (130.000 in provincia di Lecco) e 30.000 morti correlabili all'anno. L'attività fisica giornaliera dovrebbe essere accettata come la pietra miliare di uno stile di vita salutare.

Un primo e ovvio approccio dovrebbe essere l'uso delle scale invece che dell'ascensore, lasciare l'auto ogni giorno più lontana dal luogo di lavoro o della spesa, camminare o andare in bicicletta per viaggi brevi. Più del 30% delle distanze percorse in auto in Europa sono inferiori ai 3 km e possono essere percorse in 15-20 minuti a piedi. Le strategie dell'ASL di Lecco in questi anni sono state: per i bambini: il Piedibus: ogni mattina 3110 studenti delle scuole primarie vanno regolarmente a scuola a piedi attraverso 145 linee in 41 comuni, grazie all'impegno di 1250 accompagnatori volontari. per gli adulti e anziani: i Gruppi di Cammino. Una rete di offerta di 58 gruppi attivi in 49 Comuni, condotti da 154 walking leader addestrati dall'ASL che organizzano una camminata di circa 1 ora per 2-3 volte alla settimana. Secondo uno studio condotto dall'ASL di Lecco su 275 camminatori, si registrano significativi miglioramenti sia di salute (aumento della distanza percorsa, riduzione della circonferenza addominale e del peso) che di benessere relazionale. per i lavoratori: Scale in salute: Sono stati diffusi presso 187 sedi di strutture pubbliche (ASL, Comuni, ospedali, scuole...) manifestini che invitano alla scelta dell'uso delle scale in ogni occasione utile. per le famiglie: Pillole di Salute: che hanno consentito a 1645 utenti di pratica un'attività sportiva o ludico motoria, 101 hanno poi proseguito regolarmente l'attività.

Il territorio provinciale presenta già condizioni naturali favorevoli per la pratica di attività fisica con una notevole rete di piste ciclopedonali e sentieristiche per un totale provinciale di circa 380 km suddivisi in numerosi tracciati che coprono l'intero territorio dalla Brianza alla Valsassina, tra cui un'alzaia lungo tutto l'Adda da Verderio Inf a Lecco, anelli intorno al Lago di Annone-Oggiono, Garlate-Olginate e Sartirana, parte della Ciclovia dei Laghi, la Ciclopedonale della Valsassina, il Sentiero del Viandante pedemontano sulla sponda orientale del Lago di Lecco. Nella provincia esistono 3 Parchi Regionali: Parco di Montevecchia e Valle del Curone, Parco della Valle del Lambro, Parco Adda Nord e il Parco naturale del Monte Barro e la Riserva regionale di Sartirana con presenza di numerosi sentieri attrezzati praticabili e classificati per difficoltà.

Insomma, non ci sono alibi "ALZATI E CAMMINA..."

Dott. Franco Tortorella S.
Medicina Preventiva di Comunità

