

SALUZZO

una città in cammino

Saluzzo è diventata negli anni una città "da camminare e per camminare".

Il cammino, nella sua veste sportiva, ha portato lustro internazionale grazie alle vittorie conquistate nella marcia sotto la guida di Sandro Damilano, prima con Maurizio Damilano e poi con i grandi campioni italiani e stranieri che negli anni si sono allenati sulle strade saluzzesi.

Saluzzo ha inoltre dato i natali alla disciplina motoria del "Fitwalking" ideata dai fratelli Damilano, e ospita il più partecipato evento di Fitwalking, il Fitwalking del Cuore, in programma domenica 23 gennaio 2022.

La città ospita iniziative di promozione dell'attività fisica e del cammino da molti anni, è stata certamente pioniera con "I Mercoledì del Cammino", progetto proposto dal dott. Santo Alfonzo, direttore dello S.Pre.S.A.L dell'ASL CN1 e con il progetto "Bancari in movimento o movimenti bancari" che ha avuto riconoscimenti anche a livello europeo come "buone pratiche".

CALENDARIO

uscite gratuite di cammino

- Sabato **11 dicembre** 2021
- Sabato **18 dicembre** 2021
- Sabato **8 gennaio** 2022
- Sabato **15 gennaio** 2022

RITROVO

ore 14.00 in piazza Buttini (Tribunale)

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

A.s.d. Scuola del Cammino Fitwalking Italia
tel./ WhatsApp 338 6151466 • info@scuolacaminosaluzzo.it



Scuola Cammino Saluzzo



@fitwalkingdelcuore



SI RICORDA DI:

- Accertarsi personalmente dell'assenza di febbre o altre forme influenzali. Nello specifico la temperatura corporea dovrà risultare inferiore ai 37,5°.
- Indossare la mascherina.

Prima dell'inizio dell'attività verranno fornite le indicazioni da seguire per il mantenimento del distanziamento fisico.

Con il sostegno della

FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO DI SALUZZO



Con il patrocinio della



«Camminare è la miglior medicina per l'uomo»

Ippocrate (460-377 circa a.C.), considerato il padre della medicina, sosteneva che «Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute».

LA SALUTE VIEN CAMMINANDO

La sedentarietà è oggi considerata dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) come uno dei principali fattori di mortalità nel mondo. Circa 3.200.000 morti all'anno nel mondo sono correlate alla mancanza di esercizio fisico o sport. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Salute i benefici derivanti da un esercizio fisico o sportivo moderato e continuativo sono molti e contribuiscono a ridurre i rischi dell'insorgenza di molte patologie e della mortalità ad esse collegate.

Camminare, come ricorda la stessa OMS, è uno degli strumenti più indicati per ottenere importanti benefici per la salute, ed in modo particolare utilizzando una camminata vigorosa e dinamica. Importante è che questo esercizio fisico sia svolto con continuità e con una intensità di attività moderata o moderata/intensa (per le persone già sufficientemente preparate o in una fascia di età più giovane).

Questi sono 10 DEI MOLTI BENEFICI che ne scaturiscono per le diverse forme di prevenzione delle patologie che definiamo "attività sensibili", ossia che traggono evidenti benefici dal movimento.

1 PERDIAMO PESO E SIAMO PIÙ IN FORMA

Camminare è certamente un freno ai chili di troppo. Il cammino veloce è quindi un ottimo alleato per chi vuole perdere peso e dimagrire, con il vantaggio che si tratta di un'attività praticabile da tutti con un po' di buona volontà. Mantiene inoltre un buon tono muscolare e migliora la qualità respiratoria.

2 PREVIENE LE MALATTIE SOCIALI DEL NOSTRO TEMPO

Le malattie Croniche Non Trasmissibili (come il diabete, le malattie circolatorie, respiratorie e il tumore) sono al giorno d'oggi le prin-

cipali cause di cattiva salute nelle persone. Esse sono molto influenzate dalla mancanza di movimento e da un aumento di peso. Camminare con regolarità aiuta a contrastarle.

3 MANTIENE SANO IL CUORE

L'OMS indica che la mancanza di movimento è causa di circa il 30% delle morti collegate a sistema cardiocircolatorio e vascolare. Camminare in maniera dinamica fa bene al cuore e offre importanti benefici per un buon funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio. Allena il cuore attraverso un buon lavoro mai eccessivo che ne migliora la funzionalità.

4 MENO RISCHI DI TUMORE CAMMINANDO

Recenti studi evidenziano come l'esercizio fisico, in particolare di tipo aerobico, quindi camminare, sia correlato alla diminuzione della possibilità di ammalarsi di vari tipi di cancro. I tumori della mammella e del colon (ma non i soli) sono quelli più indagati e che risultano trarre grandi benefici preventivi dalla pratica di esercizio fisico e di cammino dinamico.

5 AUMENTA LE DIFESE IMMUNITARIE

Uno studio su oltre mille uomini e donne ha concluso che camminare rinforza le difese del nostro sistema immunitario allontanando l'influenza e i malanni di stagione e non solo. Chi si è dedicato al cammino per una ventina di minuti (almeno cinque giorni alla settimana) è stato provato che ha avuto il 43% in meno di giornate di malattia durante l'anno rispetto a quelli che si esercitavano una volta alla settimana o meno.

6 RESPIRIAMO MEGLIO

Il cammino sportivo migliora la potenza dei muscoli respiratori facilitando il rapporto perfusione/ventilazione negli alveoli polmonari. La miglior circolazione di ossigeno induce anche un generale aumento del lavoro muscolare.

7 PIÙ ALLEGRI E SERENI

Anche le malattie del sistema nervoso trovano beneficio dall'utilizzo del cammino quale forma di esercizio fisico. Depressione, ansia, irritabilità, stress, stati di malessere comuni nelle società moderne necessitano di trovare il miglior equilibrio psico-fisico. Per questo motivo è di forte sollievo la pratica del cammino, un esercizio di facile pratica ed aggregativo.

8 COLESTEROLO SOTTO CONTROLLO

I grassi circolanti nel sangue (dette dislipidemie) sono pericolosi per la salute ed in particolare per l'arteriosclerosi, malattia delle arterie che può portare all'infarto miocardico, ictus cerebrale e malattie delle arterie degli arti inferiori. La camminata vigorosa riduce questi rischi contribuendo tra l'altro a regolare il rapporto tra colesterolo HDL e LDL.

9 VIA STANCHEZZA E OSTEOPOROSI

La stanchezza si vince muovendosi e ridonando vigore ai muscoli. Per questo camminare è importante e ancor di più con la corretta postura. Camminare molto, soprattutto in giovane età, aiuta a mantenere alto il livello del calcio osseo causa dell'osteoporosi.

10 EFFICACE ANCHE A COMBATTERE LA SOLITUDINE

In modo particolare negli ultimi anni, a causa del mutare della vita sociale, si è evidenziato il tema della lotta alla solitudine. La formula dei gruppi di cammino o simili si dimostra molto utile nel contrasto di questo fenomeno, non solo per gli evidenti vantaggi salutistici, anche per permettere una maggiore socializzazione.

