



6 APRILE: GIORNATA MONDIALE DELL'ATTIVITÀ FISICA TUTTE LE INIZIATIVE DI ATS VAL PADANA

Il 6 aprile si celebra la Giornata Mondiale dell'Attività Fisica voluta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per promuovere uno stile di vita attivo e la pratica della regolare attività fisica, in tutta la popolazione e in ogni fase della vita al fine di migliorarne la salute. Sono numerose le evidenze scientifiche che dimostrano, in modo inequivocabile, gli effetti preventivi e terapeutici di attività fisica ed esercizio fisico, in termini di riduzione della morbilità e della mortalità.

“L'ATS della Val Padana, all'interno del programma **Comunità Attive** (contenuto nel Piano Nazionale e Regionale della Prevenzione) e in linea con le raccomandazioni di Regione Lombardia, ha attivato in questi anni una serie di iniziative rivolte a tutte le fasce della popolazione – spiega la dott.ssa **Laura Rubagotti, Dirigente della Struttura Promozione della Salute e Prevenzione Fattori di Rischio Comportamentali** -. Penso ad esempio ai **Gruppi di Cammino** che sono stati attivati nelle province di Cremona e Mantova, ovvero gruppi di persone guidate da un walking leader che si trovano regolarmente in un luogo definito per camminare insieme, al fine di promuovere l'attività fisica e migliorare la qualità della vita e la socialità. L'ATS ne promuove la formazione, collaborando con Comuni e Associazioni Sportive in prima linea per organizzare questa buona pratica di salute. Un altro progetto al quale teniamo molto è quello di **Mamme in Movimento**. Si tratta di camminate libere guidate da personale volontario formato e rivolto a mamme in gravidanza, neomamme e neopapà con bimbi in fascia o nel passeggino. La camminata è un valido strumento per mantenersi in forma, per socializzare e un'occasione per parlare anche di allattamento. L'iniziativa gratuita è promossa in stretta collaborazione con i Consultori Pubblici e Privati, i Gruppi Mamme, le Associazioni Sportive interessate del territorio e le sedi Unicef Italia, Comitati di Cremona e Mantova. Il tema dell'Attività Fisica trova applicazione anche nel progetto **Workplace Health Promotion (WHP)**, promuovendo la cultura il movimento nei luoghi di lavoro grazie all'Area Tematica dell'attività fisica, infatti, anche nel setting lavorativo si sono realizzati dei gruppi di cammino aziendali”.

“Per i bambini in età scolare c'è il **Pedibus** – sottolinea Rubagotti -. Il progetto funziona come un vero autobus di linea, con un suo itinerario, orari e fermate precise e stabilite lungo il percorso. Presta servizio tutti i giorni, con qualsiasi condizione atmosferica, secondo il calendario scolastico. Sempre in ambito scolastico, non va dimenticato anche il **progetto Whole Active Health Promoting Schools (WAHPS)**, proposto nelle scuole del nostro territorio. La scuola è riconosciuta come setting privilegiato per il conseguimento dei livelli raccomandati di attività fisica la quale consente di raggiungere gli obiettivi di istruzione e salute, attraverso un piano educativo strutturato e sistematico a favore del benessere e dello sviluppo degli studenti, del personale docente e non docente. Esso, inoltre, prevede l'apertura della comunità scolastica al territorio e il rafforzamento delle relazioni con la comunità globale. Per persone anziane, pazienti cronici o “fragili” c'è invece il percorso di **Attività Fisica Adattata** che prevede una serie di programmi di attività motoria di gruppo, finalizzati a migliorare il benessere della persona e a contrastare le difficoltà di movimento temporanee o conseguenti a malattie croniche. Non si tratta di percorsi sanitari di riabilitazione ma di esercizi fisici semplici, messi a punto da personale qualificato a gestire questa specifica attività: gli istruttori sono professionisti qualificati e la qualità di ambienti e delle strutture è garantita dall'ASST di riferimento”.



Direzione Generale

Attività di comunicazione aziendale e relazioni esterne

“Inoltre, ATS ha attivato e sta attivando una serie di **protocolli per l’attività fisica e il movimento** con i Comuni del territorio, le Associazioni Sportive ed il Terzo Settore attraverso i quali si consolidano iniziative orientate al movimento e all’attività fisica – prosegue Rubagotti -. Questo perché l’ATS deve sempre più accompagnare gli Enti Locali nel ripensamento del concetto di rigenerazione urbanistica ed edilizia verso quello di Urban Health, ovvero ambienti e territorio che generano e/o contribuiscono alla salute e al benessere degli individui che vivono in quel contesto; ciò facilita lo svolgimento di attività fisica, che preveda spazi per lo svago, il tempo libero, l’inclusione e l’interazione sociale, la sicurezza degli ambienti e dei luoghi, la mobilità sostenibile. Il coinvolgimento e la sinergica partecipazione dei decisori, delle amministrazioni, degli Enti, sono fondamentali e preziose per la salute delle persone e del territorio rivelandosi la chiave di volta per ripensare a progetti di inclusione sociale e riduzione delle diseguaglianze di salute anche nell’ambito dell’attività fisica. Infine, uno degli ultimi progetti è la sperimentazione “**Sport a scuola**”. L’ATS, in collaborazione con l’Associazione Medico Sportiva “Cremona” (Federazione Medico Sportiva Italiana) e il Panathlon Club, ha dato avvio a questa attività di formazione finalizzata a qualificare gli Istituti Secondari di Secondo Grado di Cremona sui temi dell’attività fisica e motoria orientati alla salute. Gli obiettivi sono: far conoscere i benefici dell’attività fisica per la salute, potenziando le life skills e le capacità d’azione che favoriscono uno stile di vita attivo; supportare gli Istituti nell’integrare il movimento nella programmazione scolastica; approfondire la conoscenza sulla fisiologia e sugli adattamenti fisici nei vari sport, sui benefici e i rischi legati alla pratica sportiva (con particolare riferimento al doping) e sulla corretta alimentazione dello sportivo”.

Per saperne di più è possibile consultare il sito dell’ATS della Val Padana al link <https://www.ats-valpadana.it/comunita-attive>