

## **PROGETTO:**

### **“CAMMINARE UN TOCCASANA PER IL CUORE”**

#### **(Camminare in salute con il nordic walking)**

#### **Strutturato per le persone affette da problemi cardiopatici**

Il progetto formativo e informativo intende proporre un nuovo modo di muoversi: il **Nordic Walking**, quale attività benefica di prevenzione per la salute della persona.

La finalità di questa proposta, che già ha trovato ampi consensi in ambito sanitario nella provincia di Trento, è di far camminare con i bastoncini anche le fasce di utenza meno inclini all'attività fisico/sportiva, affetti da patologie vascolari e cardiopatiche, perciò più esposti a rischio salute.

L'utilizzo funzionale del bastoncino riduce il carico sulle articolazioni, generando un movimento armonico, fluido e completo, perfeziona la coordinazione motoria, allena la resistenza fisica, rafforza la parte superiore del corpo, aiuta a ottimizzare la respirazione, fa bene al cuore, rende più efficace l'attività metabolica, migliora la postura. Viene coinvolta una percentuale altissima (circa 85%) di muscoli del nostro corpo, bruciando il 45% in più di calorie rispetto alla camminata tradizionale. È una disciplina praticabile da tutti, non preclusa a nessuno, ideale per chi è affetto da sindrome metabolica o malattie cardio vascolari, si pratica ovunque, all'aria aperta, in compagnia, ovunque anche in città.

Fare prevenzione insomma, sembra paghi positivamente in termini di salute ed in termini economici, per l'intera cittadinanza.

Camminare con i bastoncini (Nordic Walking), con la tecnica adeguata aiuta a raggiungere uno stato di benessere **PSICO/FISICO** ed a socializzare.

È una disciplina a un costo sostenibile, è richiesto solo un abbigliamento comodo o tuta e scarpe da ginnastica.

Si propone un calendario di 2 uscite settimanali della durata di circa un'ora/un'ora e mezza, corsi di avvicinamento e mantenimento su percorsi individuati sul territorio, con modalità e quant'altro da concordare con l'Associazione ALMAC, con la quale dovremo agire in sinergia per la presentazione, la divulgazione, e la buona riuscita del progetto stesso.

Gli utenti saranno seguiti da **ISTRUTTORI CERTIFICATI** dalla **SCUOLA ITALIANA NORDIC WALKING** facenti parte **dell'Associazione Nordic Walking Arcobaleno**, che metteranno a disposizione i bastoncini per l'intera durata dei corsi per chi ne fosse sprovvisto.

#### **OBIETTIVI FINALI:**

- a. coinvolgere le persone interessate a problemi cardiaci o metabolici;
- b. promuovere un'esperienza positiva che avvicini le persone al mondo del movimento in modo semplice ed efficace facendo conoscere una disciplina che può essere vista anche come forma di espressione, di aggregazione sociale e di associazionismo sportivo;
- c. aiutare i partecipanti a percepire un'armonica crescita psico-fisica per raggiungere e migliorare lo stato di benessere;

- d. coinvolgere tutti in modo particolare coloro che di propria iniziativa non fanno attività fisica.

### **DESTINATARI:**

#### **SOCI DELL'ASSOCIAZIONE ALMAC**

Il progetto si riferisce ai SOCI e familiari.

Il numero presunto dei partecipanti è a partire da un minimo di 5 persone con un massimo di 10 persone per istruttore.

Saranno presenti sempre minimo 2 istruttori.

### **SPAZI:**

- ✚ Bosco della Città di Trento (S. Rocco di Villazzano) e Ponte delle Zigherane a Rovereto
- ✚ Pista ciclabile,
- ✚ Percorsi adeguati già identificati anche in zone limitrofe

### **METODOLOGIA DIDATTICA:**

Proponiamo:

- un corso di 6 lezioni della durata di circa un'ora/ora e mezza al costo di € 45,00 comprensivo di tessera associativa e assicurazione. Il lunedì e mercoledì dalle ore 18.00 alle 19.30 a Trento; il martedì e giovedì a Rovereto;
- un programma di proseguimento e mantenimento della forma fisica.
  - composto da 2 uscite settimanali, stessi luoghi e orari del corso base con possibili modifiche di percorsi, con una tessera fedeltà 6 uscite € 25,00 oppure 12 uscite € 50,00.

### **DAL WEB:**

*La camminata nordica è semplicemente l'inserimento di appositi bastoncini nella camminata normale e naturale. La tecnica dell'utilizzo dei bastoncini è simile a quella di uno dei movimenti appartenenti alla tecnica classica dello sci di fondo, vale a dire il passo alternato: il bastone destro è appoggiato al terreno in corrispondenza dell'appoggio del tallone sinistro e viceversa alternando i movimenti.*

#### **Studi scientifici sui benefici del Nordic Walking nella prevenzione e nella riabilitazione di patologie cardiovascolari:**

*Poiché il numero di appassionati del Nordic Walking sta crescendo in maniera esponenziale, 10,5 milioni di praticanti nel mondo, contemporaneamente sono pubblicati anche parecchi studi scientifici che illustrano i benefici che questa pratica sportiva produce. Questi dati sono stati confermati dal rinomato Cooper Institut di Dallas (USA) che ha esaminato l'effetto del Nordic Walking nell'ambito di uno studio durato alcuni mesi. I risultati dello studio hanno evidenziato in tutte le persone esaminate un significativo aumento del 20% nel consumo di ossigeno ed energia rispetto al Walking normale. Inoltre è stato rilevato un aumento del 6% della frequenza cardiaca.*

*Tutti i partecipanti hanno trovato il Nordic Walking meno faticoso del classico Walking. I risultati individuali sono stati notevoli. In alcuni esaminati il consumo di ossigeno ed energia è aumentato fino al 46%. L'aumento del consumo energetico è dovuto proprio al grande coinvolgimento muscolare (85% della muscolatura corporea, vale a dire circa 600 muscoli); infatti, attraverso l'uso dei bastoni viene allenata e tonificata anche la muscolatura della parte superiore del corpo (spalle,*

petto e braccia). La naturalezza e la grande adattabilità del movimento nel Nordic Walking permettono a chiunque di poter praticare una forma di movimento completa, armonica e divertente che possiede innumerevoli varianti secondo gli obiettivi: dalla performance al semplice controllo del peso corporeo; infatti, con una adeguata attività aerobica (es. Nordic Walking a una intensità tale da poter mantenere velocità costante per almeno 40 - 50 minuti) è notevolmente stimolato il consumo dei grassi che, nel nostro metabolismo, sono utilizzati solo dopo un certo tempo di attività.

Pertanto la camminata nordica è sicuramente lo sport ideale per perdere peso. Il Nordic Walking è adatto a tutti non presentando particolari controindicazioni e, come tutte le attività di tipo aerobico ne possiede le caratteristiche di allenamento del sistema cardiocircolatorio (muscolatura cardiaca e circolazione sanguigna) e l'aumento della capacità aerobica (migliora il trasporto dell'ossigeno nell'organismo - VO2 max). Contemporaneamente si realizzano effetti benefici anche sull'apparato respiratorio, rinforzando i muscoli della gabbia toracica e aumentando il volume d'aria inspirato. Il polmone, e di conseguenza tutto l'organismo, trae il massimo del vantaggio se si cammina all'aperto, in spiaggia, in un ambiente salubre come un parco o lungo gli argini, in collina o in montagna, comunque fuori dal traffico.

Si modifica, inoltre, il metabolismo degli zuccheri: aumenta il colesterolo "buono" HDL, si riduce quello "cattivo" LDL, migliora la sensibilità all'insulina prevenendo il diabete ("Progetto Nordic Walking Diab" coordinato in Italia dall'istruttore Paolo Cristoforetti), si riducono i livelli di fibrinogeno e l'adesività delle piastrine prevenendo le trombosi. Agendo su più fronti il Nordic Walking previene così il rischio d'infarto, arteriosclerosi e ictus. Lo sforzo richiesto durante il Nordic Walking è stato anche studiato in pazienti con cardiopatia coronarica (Walter e altri, 1996).

Tutti i soggetti esaminati erano stati sottoposti a bypass al cuore oppure a operazioni di angioplastica o avevano subito infarti cardiaci. I pazienti, compresi in una età media di 61 anni, sono stati sottoposti a due camminate intense, secondo le possibilità di ciascuno, di 8 minuti, la prima col cammino tradizionale e la seconda coi bastoncini. Durante la deambulazione con i bastoncini, il consumo medio di energia è aumentato del 21%, la frequenza cardiaca di 14 battiti/minuto e la più alta pressione sistolica/diastolica rispettivamente di 16 mmHg e 4 mmHg, variazioni queste dovute al consumo di ossigeno moltiplicato per la frequenza cardiaca e non connesse ad aumenti indesiderati della pressione arteriosa. Il gruppo di ricerca ha concluso che camminare coi bastoncini è una forma sicura di riabilitazione per i malati di cuore. Altri studi confermano che il Nordic Walking è particolarmente adatto per terapie riabilitative. Ha, infatti, anche effetti positivi su persone con problemi di schiena.

Ricerche effettuate in Finlandia (Anttila e altri 1999) hanno dimostrato che il Nordic Walking ha favorito enormi miglioramenti su persone con danni alla schiena causati da errori di postura. La colonna vertebrale delle persone esaminate è diventata più mobile, l'intera muscolatura del busto è migliorata e si è rinforzata, migliorando anche l'irrorazione sanguigna nella parte superiore del corpo. Le tensioni alla nuca e alle spalle si sono ridotte e inoltre nel 70% degli esaminati sono spariti i disturbi. È per questo che il Nordic Walking è già impiegato in molte cliniche della Scandinavia e della Germania come terapia riabilitativa.

In definitiva passeggiare con i bastoncini permette a tutti di praticare un'attività motoria all'aria aperta, con un allenamento che sviluppa resistenza e forza e che si accompagna anche a un beneficio mentale e psicologico, grazie all'ambiente in cui tale attività è praticata.

## **CONCLUSIONI:**

*Il Nordic Walking o camminata nordica con bastoncini è una disciplina sportiva destinata ad espandersi, visto il suo grande appeal e la facilità nell'essere praticata, ma c'è anche chi pensa che sia solo una moda momentanea destinata in pochi anni a scomparire. Sarà anche possibile che questa crescita esponenziale di praticanti prima o poi si fermerà e qualcuno, ora entusiasta, richiederà poi a se stesso una disciplina sportiva più prestativa, ma rimarrà per sempre la sua efficacia come attività terapeutica per un recupero del cammino dopo problematiche ortopediche, traumatiche, neurologiche, metaboliche e cardiovascolari.*

*Conforta sapere da questo punto di vista che i benefici di questo sport siano oggetto di studi sempre più approfonditi e, altresì è indicativo che in Scandinavia e in Germania sia già impiegato come terapia riabilitativa.*