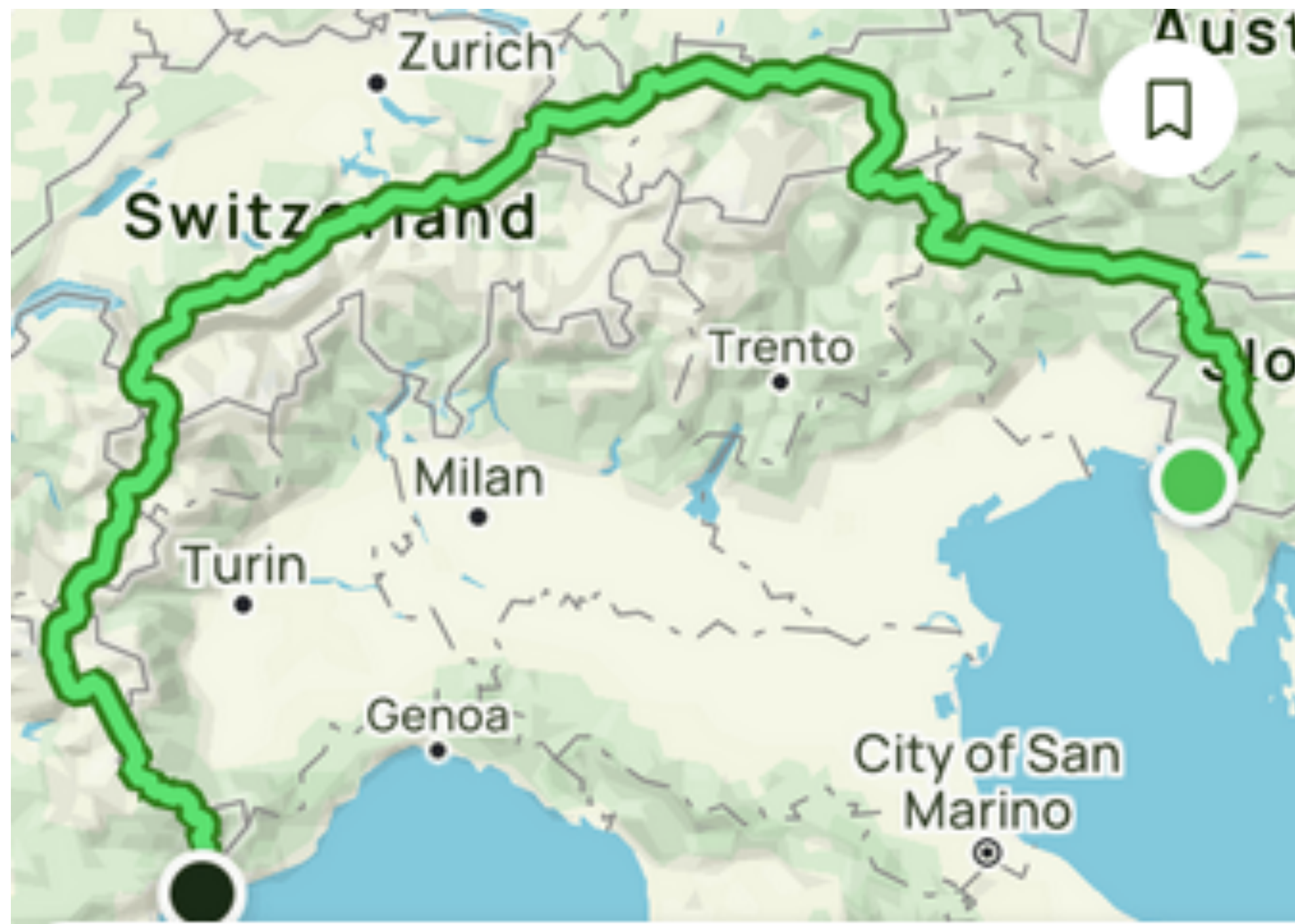


la strada della salute

Nel 2011 ho percorso in solitaria i 2600 km della VIA ALPINA da Trieste a Montecarlo



Ho impiegato 93 giorni e per i primi 42
HA SEMPRE PIOVUTO



Ma è stato il periodo della mia vita
di maggior **BENESSERE**
e
non ho **MAI AVUTO UN RAFFREDDORE!**

Da allora non uso più il cammino per raggiungere un luogo
bensì per mantenere il **BENESSERE** e la **SALUTE**





due cose che forse non sappiamo

L'essere umano è programmato
per vivere 120 anni!

L'essere umano è strutturato per
**camminare
20 km al giorno**

per tutti i giorni della vita

l'essere umano è programmato per vivere 120 anni!

escludendo cause genetiche o accidentali

la durata della vita
è condizionata dal nostro

stile di vita

fumo, alcool, droghe

- 20 anni

errata alimentazione

- 15 anni

ambiente inquinato

- 10 anni

sedentarietà

- 10 anni

infelicità

- 7 anni

STRESS

è un moltiplicatore

e abbatte le difese immunitarie

di positivo c'è che

modificando lo

stile di vita

è possibile recuperare fino a

no fumo, alcool, droghe

+ 4 anni

corretta alimentazione

+ 4 anni

ambiente salubre

+ 3 anni

consapevolezza

+ 3 anni

felicità

+ 4 anni

CAMMINARE



è un moltiplicatore

L'essere umano è strutturato per camminare 20 km al giorno

Sembra un'esagerazione,
MA



Ancora oggi l'**85%** della popolazione mondiale cammina 20 km al giorno

fino al dopoguerra in Italia **era normale camminare** per km



Ministero della Salute

*Dipartimento della sanità pubblica e dell'innovazione
Direzione generale dei rapporti europei ed internazionali*

Informativa n. 384
Febbraio 2014

Elementi chiave

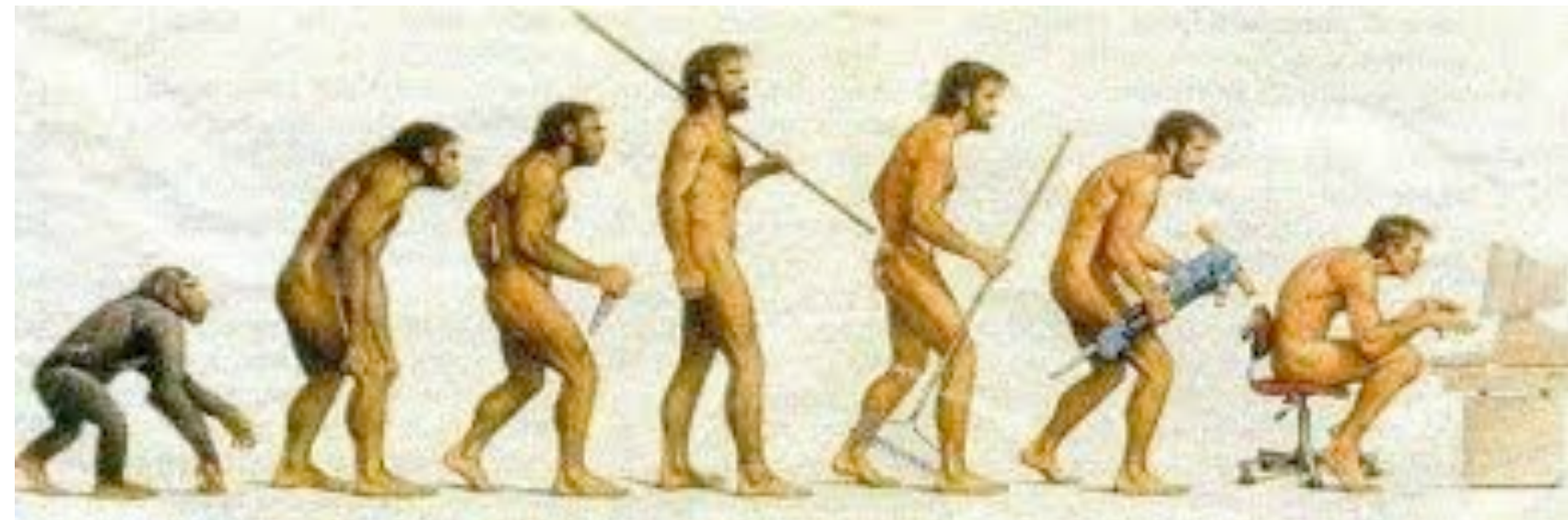
- L'inattività fisica è il quarto più importante fattore di rischio di mortalità nel mondo.
- Circa 3,2 milioni di persone muoiono ogni anno a causa dell'inattività fisica.
- L'inattività fisica è un fattore di rischio fondamentale per le malattie non trasmissibili, quali le patologie cardiovascolari, i tumori e il diabete.
- L'attività fisica apporta benefici significativi alla salute e contribuisce a prevenire le malattie non trasmissibili.
- Nel mondo, un adulto su tre non è sufficientemente attivo.

il rischio è talmente elevato che

L'OMS, ovvero l'Organizzazione Mondiale della Salute, ci raccomanda da ormai tanti anni di fare almeno diecimila passi al giorno.

Diecimila da spalmare lungo tutto l'arco della giornata, senza pressioni, ma rimanendo comunque attivi e positivi.

10000 passi equivalgono a 6 km e circa 75 minuti di impegno



Una ricerca dell'Università di Berna (2014) ha riscontrato che gli svizzeri percorrevano mediamente **920** mt al giorno!!!

Nel 1997 lo stato finlandese, per migliorare il benessere dei cittadini e diminuire la spesa sanitaria, istituisce un bando per identificare un'attività fisica che avesse questi requisiti:

fosse praticabile a qualunque età
fosse praticabile in ogni stagione
fosse praticabile in ogni luogo
e fosse decisamente economica



Vince Marko Kantaneva, uno studente di scienze motorie, che propone il NORDIC WALKING ovvero la camminata con i bastoncini

**e sebbene l'OMS lo raccomandi vivamente
in Italia non viene riconosciuto**

ma è anche un problema di carattere culturale

**come reagireste se il medico
vi prescrivesse questa ricetta?**



© pixers

SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE		RICETTA ELETTRONICA - PROMEMORIA PER L'ASSISTITO		
Regione Piemonte				
COGNOME E NOME:				
INDIRIZZO:	CAP:	COMUNE:	PROV:	
ESENZIONE: NON ESENTE	SIGLA PROVINCIA:	CODICE ASL:	DISPOSIZIONI REGIONALI:	
TIPOLOGIA PRESCRIZIONE(S,H):	ALTRO:	PRIORITA' PRESCRIZIONE(U,B,D,P):		
PRESCRIZIONE			QTA'	NOTA
1234 (1234) - SERIE DI CAMMIMATE SOSTENUTE			1	-

POSOLOGIA

*5000 passi prima di colazione + 5000 passi prima di cena
da ripetersi 3 volte alla settimana
continuare per 6 settimane*

come da indicazione dell'OMS - Organizzazione mondiale della sanità

Codice autenticazione: 140120161040035230000474354561

COGNOME E NOME DEL MEDICO: MEDICO PROVA

Rilasciato ai sensi dell'art. 11, comma 16 del DL 31 mag 2010, n. 78 e dell'art. 1, comma 4 del DM 2 nov. 2011

IL PARADOSSO DELL'AUTO NUOVA

SE COMPRIAMO UN'AUTO E LA CHIUDIAMO IN GARAGE



COME SARA' DOPO UN ANNO?

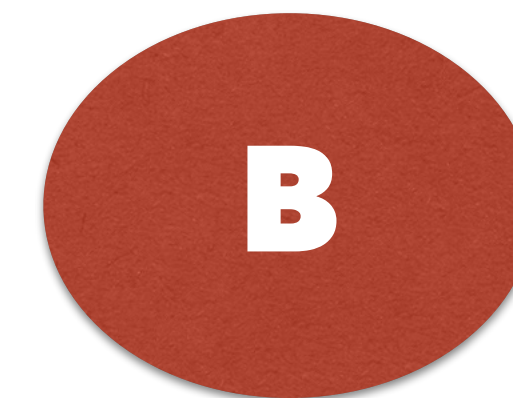
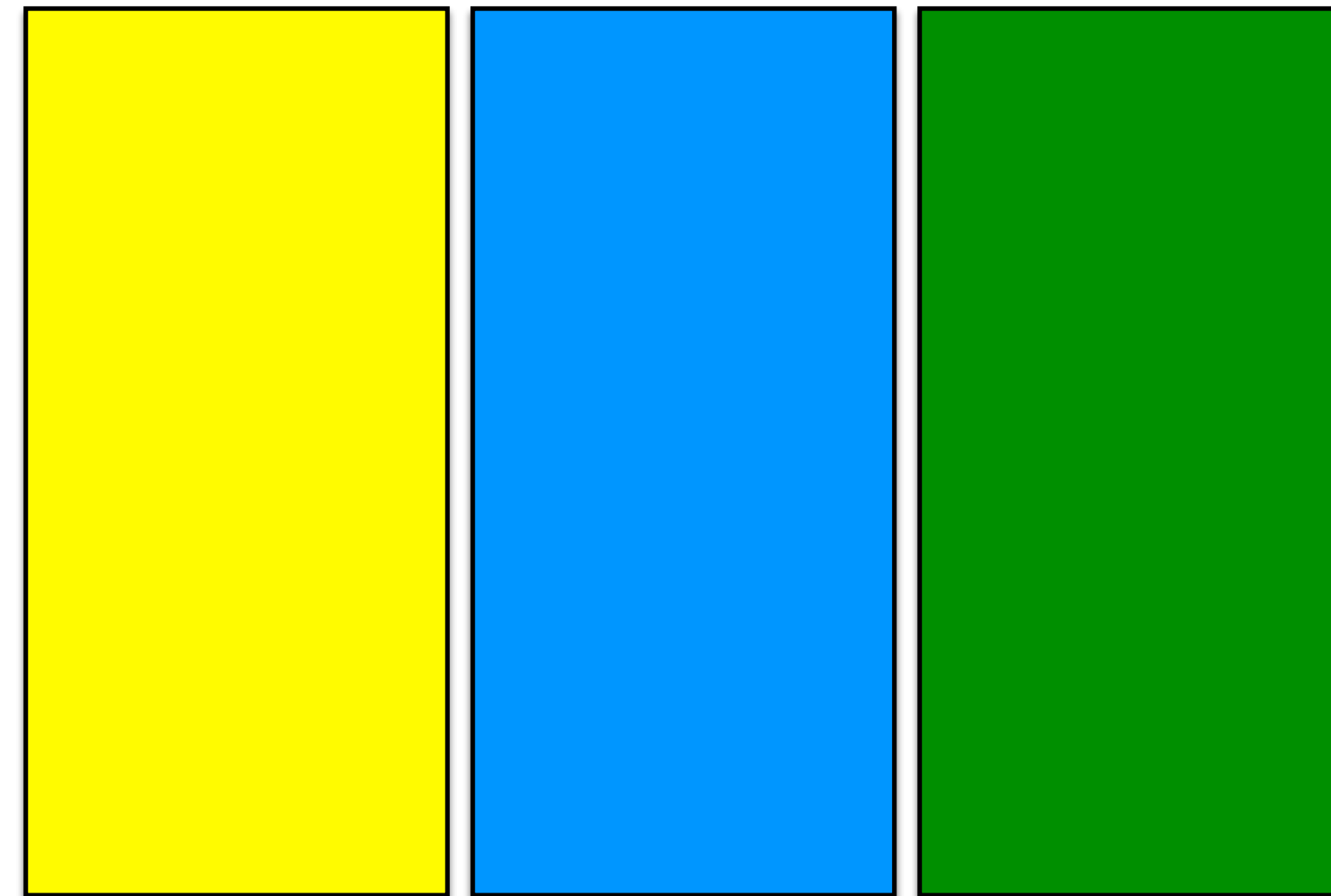
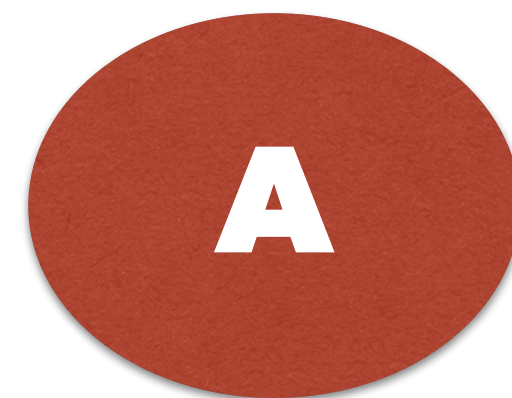
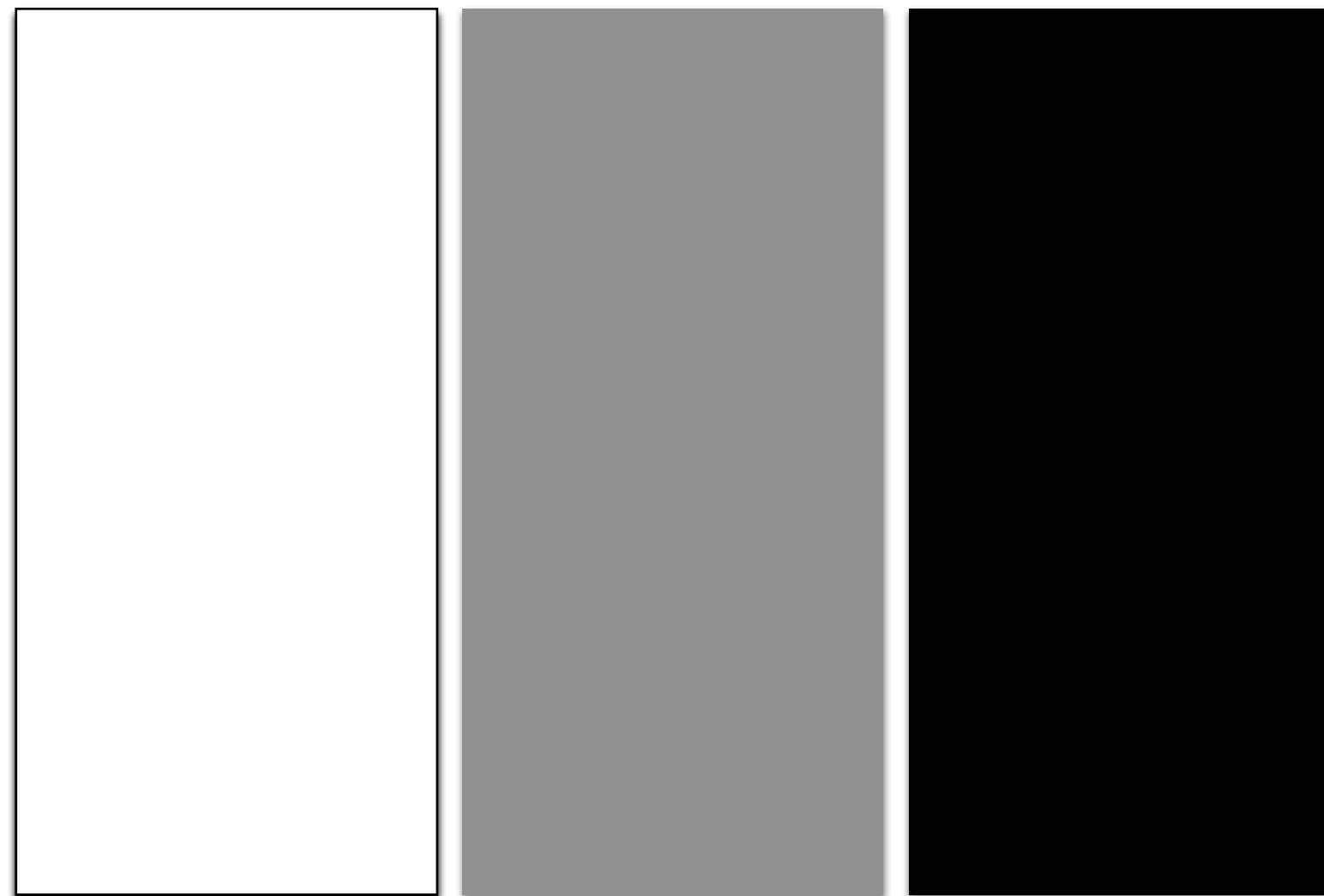
**SARA' PIU' VECCHIA DI UN ANNO ANCHE SE NON L'ABBIAMO MAI USATA
E PROBABILMENTE NON RIPARTIRA'**

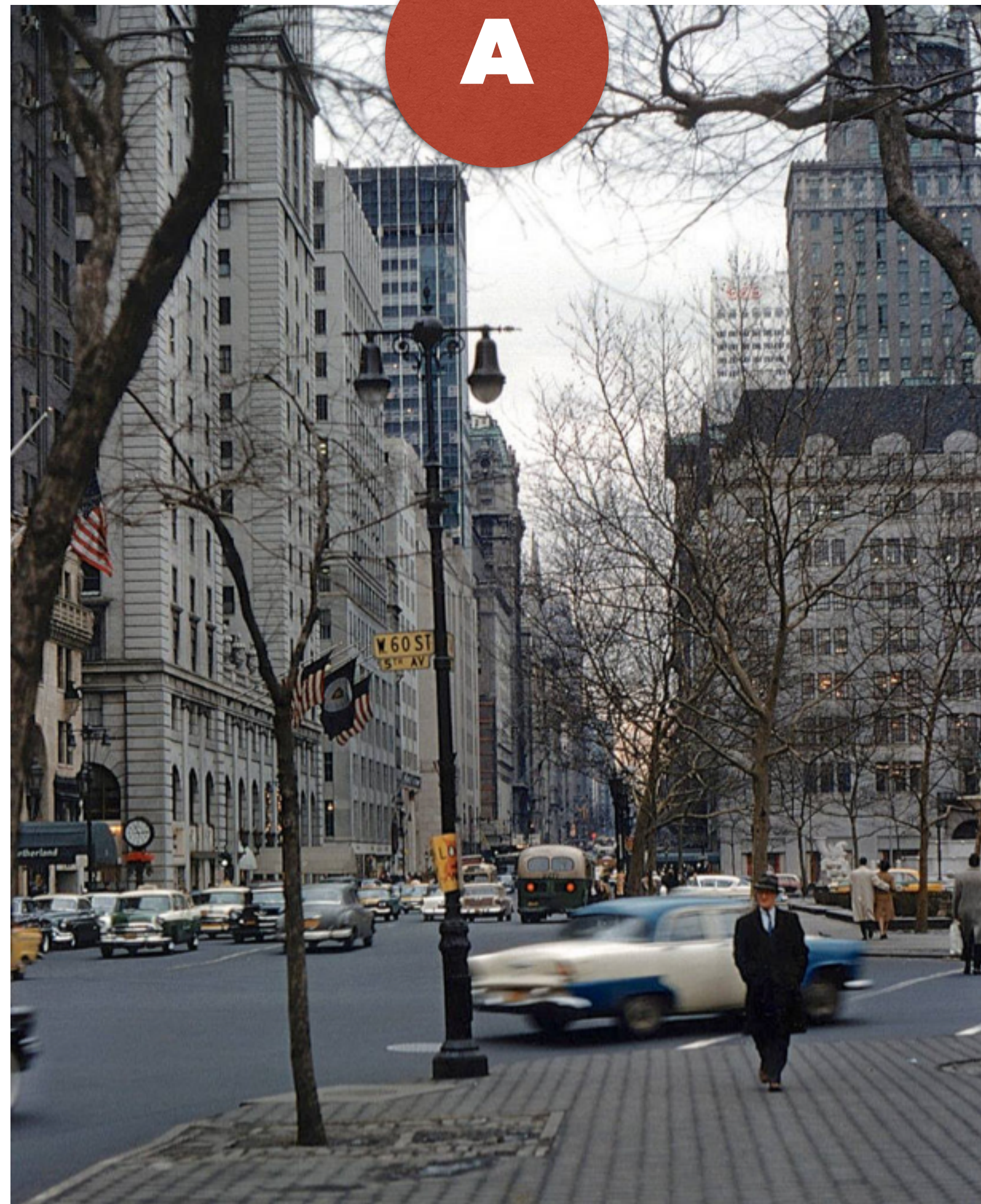
Piramide del BENESSERE



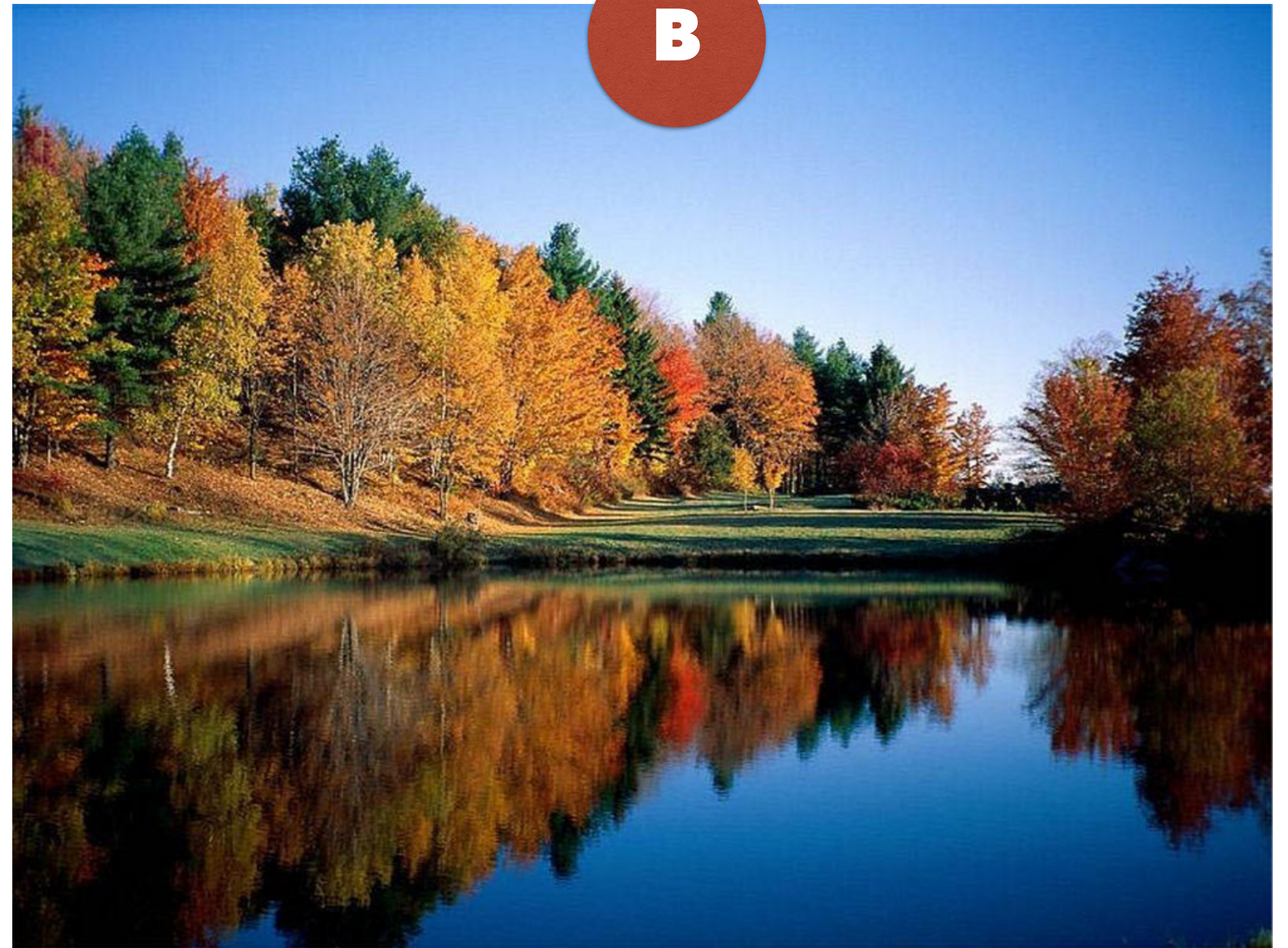
DOVE CAMMINARE?

SCEGLI UN GRUPPO DI COLORI





città - chiuso



natura - aperto

I colori, gli odori e i rumori influenzano il nostro stato d'animo

SIAMO FATTI PER VIVERE IN NATURA

almeno in questo siamo fortunati



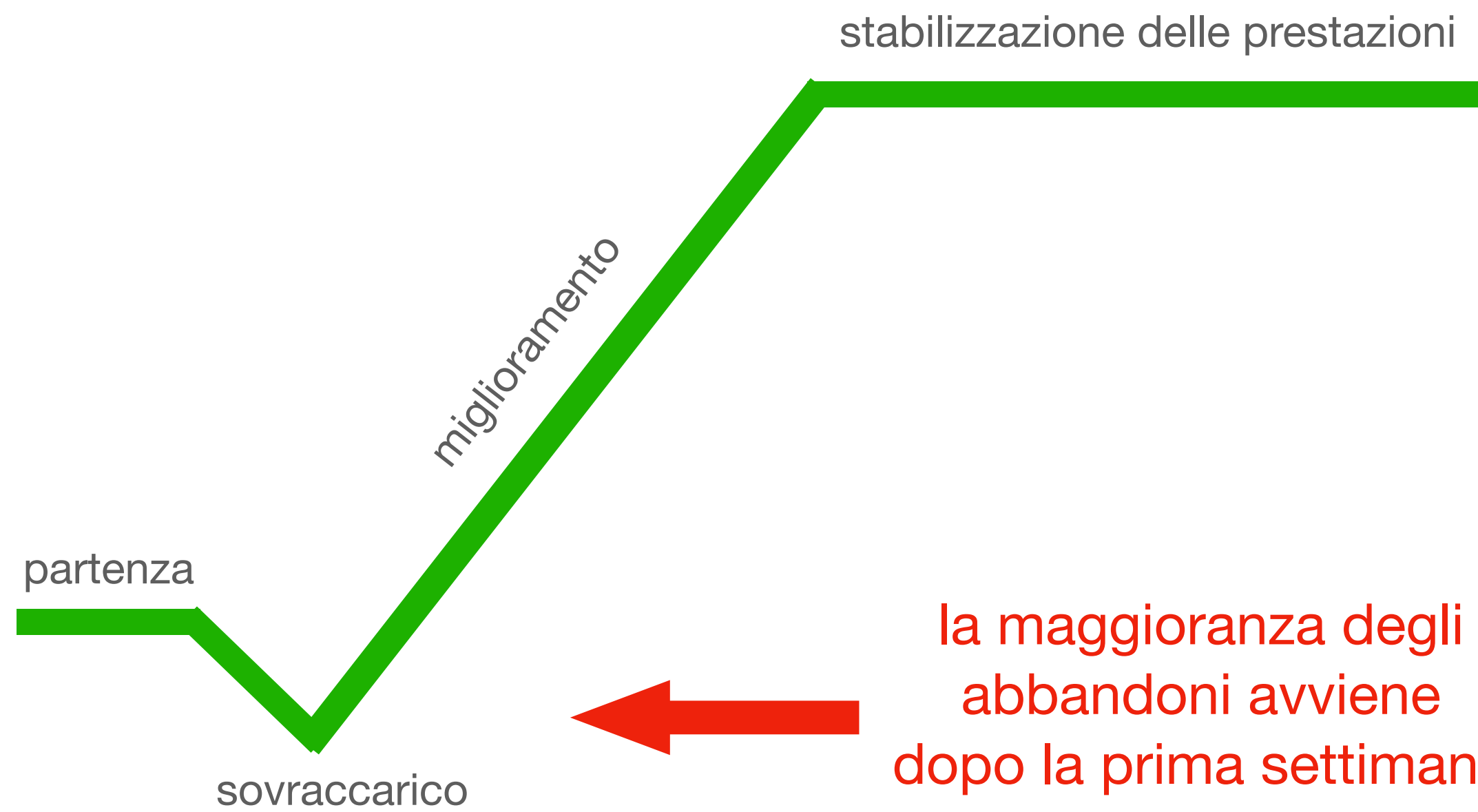
viviamo in un luogo fantastico



per quanto tempo?

3 volte a settimana

per almeno 6 settimane



con chi?

CAMMINARE in COMPAGNIA



CI FA STARE MEGLIO !!!

**preferibilmente con amici
e/o BAMBINI**



anche il cervello ha bisogno di riposo

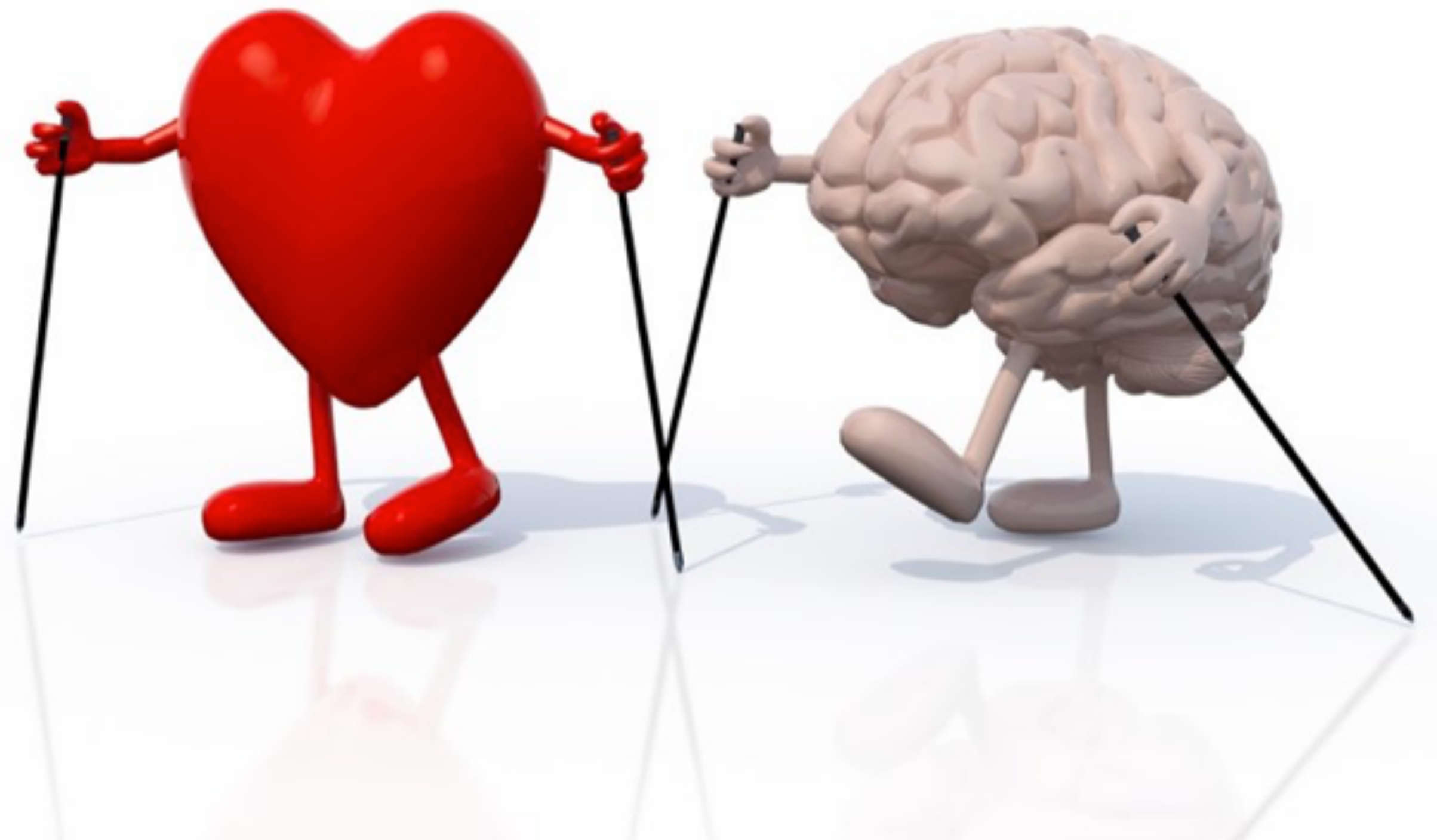


un'idea

**Quando appare la pubblicità in televisione
abbassate l'audio e chiudete gli occhi**

**Un paio di volte al giorno fermatevi
e non pensate a nulla!**

**Non serve molto tempo
Anche solo 2 minuti sono sufficienti**



Le cure sono un percorso lungo e impegnativo



**Voi iniziereste
un viaggio lungo e impegnativo
con un'auto come questa?**

**Migliorando il nostro stile di vita
daremo migliori risposte alla terapia
e ai medici maggiori chances
di successo.**



Grazie