

[rosannalabonia@gmail.com](mailto:rosannalabonia@gmail.com)

----- Messaggio Inoltrato -----

**Oggetto:**abstract Dottoressa Rosanna Labonia

**Data:**Thu, 3 Aug 2023 17:24:08 +0200

**Mittente:**Rosanna Labonia <rosannalabonia@gmail.com>

**A:**isde@isde.it

## **Titolo: I BORGHI: BENESSERE IN CAMMINO**

**Introduzione:** Gli italiani sono pigri, tra i più pigri in Europa (41,4%)

(prevalenza al Sud Italia 47%)

L'OMS definisce gli obiettivi strategici da realizzare attraverso azioni politiche per ridurre del 15% la prevalenza globale dell'inattività fisica entro il 2030.

Occorre investire in politiche sociali, culturali, economiche, ambientali, educative, per raggiungere obiettivi di sviluppo sostenibile (SDG). In Italia la sedentarietà è responsabile del 14,6% di tutti i decessi e costa al sistema sanitario 1,6 miliardi di euro.

**Metodo:** Camminare a piedi tra i bei borghi italiani, li trasforma in catalizzatori ed emanatori di salute, promuovendo turismo, economia, attività fisica, stili di vita sani con indubbi vantaggi ambientali (abbattimento di CO2 in atmosfera, riduzione incidenti stradali, patologie da rumore). Camminando si scoprono inattesi tesori di cultura, storia, arte, natura, tradizioni e si fa attività fisica. E' una forma di mobilità sostenibile, di cui abbiamo tutti bisogno, con restituzione della città e del borgo ai cittadini, rivitalizzazione dei quartieri, aumento del senso di identità nell'ambito di una comunità.

**Risultati:** Un gruppo di persone di Associazioni varie, dopo aver individuato posti di interesse naturalistico, storico, monumentale, si sono ritrovati per esplorare i borghi della Calabria. Dopo la spiegazione degli effetti benefici su salute ed ambiente, abbiamo camminato per le vie di Rose, Rende, Bisignano, Torano (Cs). Con l'Associazione Ande leader al progetto, ci siamo recati a far visita al platano secolare di Curinga (Cz) accompagnati dal CAI. Sono state programmate altre camminate, seguendo lo schema del gruppo di cammino, attività motoria spontanea guidata da un Walk Leader che conosce il percorso, coordina e supervisiona il cammino.

**Conclusioni:** Per la riuscita del progetto bisogna attivare e coinvolgere le comunità locali (governance collaborativa). Camminare per i borghi vuol dire: Senso di appartenenza, bisogno di relazioni, emozioni, condivisione, salute fisica, psichica e sostenibilità.