

SCHEMA

Titolo:

Camminare: una forma di mobilità ecologica che fa bene alla salute

Autore:

Gianfranco Porcile, Presidente ISDE Liguria

Tel 3485600035

Gianfranco.porcile@gmail.com

Pubblicazione: NO, neppure in attesa di pubblicazione

ABSTRACT

Introduzione

ISDE ha fin dalla sua nascita privilegiato l'impegno per la Prevenzione Primaria. E' forse l'Associazione che maggiormente promuove la lotta alle diverse fonti di inquinamento dell'aria, del suolo, dell'acqua, ecc. legate allo sviluppo industriale e alle attività produttive spesso tossiche. A fronte di questo impegno preponderante, non ha mai trascurato di sottolineare l'importanza di corretti stili di vita. Tra questi, negli ultimi anni si è sempre più dimostrata la urgente necessità di contrastare il deleterio comportamento della sedentarietà.

Stato dell'arte

Camminare è la forma di mobilità più ecologica e fa bene alla salute. L'attività fisica si è rivelata utile nel prevenire tumori maligni all'intestino, al seno, all'endometrio; previene malattie cardiocircolatorie come ictus e infarto miocardico e sintomi come l'ipertensione; combatte l'obesità sia in senso preventivo che terapeutico; è efficace nel trattamento del Diabete di tipo2.

Camminare all'aria aperta e non inquinata è la situazione più efficace: alcuni meccanismi fisiopatologici oggi sono chiariti anche grazie alle recenti acquisizioni scientifiche della Epigenetica. Non esistono ancora certezze nella letteratura scientifica che dimostrino che il beneficio della attività fisica in ambiente con aria inquinata sia superiore al danno degli inquinanti atmosferici presenti.

Camminare nella Natura e nel Verde è dimostrato essere utile nella prevenzione di molte forme di disagio psicologico e nel controllo di molte malattie neurodegenerative (ad es. Morbo di Parkinson). Questa scelta terapeutica potrebbe a pieno titolo rientrare nel novero delle Prescrizioni Verdi, da affiancare alle Terapie Forestali e le immersioni in foreste terapeutiche (P.F. Piras, Il Cesalpino 57, 2023)

Conclusioni e proposte

Il medico ha il dovere di informare i suoi assistiti sulla necessità di una attività fisica moderata e regolare: questo tipo di prescrizione non deve essere considerato una scelta opzionale o secondaria rispetto alla prescrizione di farmaci.

Si propone che ISDE istituisca un apposito Gruppo di lavoro per un approfondimento scientifico (position paper) e un progetto di implementazione anche esperienziale volto agli iscritti ed ai loro assistiti.

I dati forniti tramite questa scheda saranno trattati tutelando la Sua riservatezza e i Suoi diritti ai sensi del Regolamento UE 2016/679 sul trattamento dei dati personali e del precedente d.lgs. 196/03. Non verranno comunicati ad altri soggetti, saranno utilizzati, previo consenso, ai fini statistici e per informarla di ulteriori iniziative.

Acconsento Gianfranco Porcile

