

PREVENZIONE: UNA STRADA CHE PARTE DAL CUORE

Giacomo Crotti
Specialista in Igiene e Medicina Preventiva - ATS Bergamo

In occasione della Giornata Mondiale del Cuore, vale la pena ricordare che **la prevenzione** non vive solo negli ambulatori: **vive anche nelle scelte quotidiane**. Camminare è una di queste: semplice, accessibile, concreta. Non richiede imprese eroiche, scarpe da campione o salite da Giro d'Italia: richiede soprattutto continuità.

In Italia le malattie del sistema circolatorio causano ancora quasi una morte su tre: un numero grande, che però ci invita a guardare alle piccole scelte di ogni giorno.¹ Anche in provincia di Bergamo il tema è vicino: nel 2024 le malattie del sistema circolatorio hanno causato oltre 3.000 decessi, circa 1.700 tra le donne e 1.400 tra gli uomini.²

La buona notizia è che una parte della prevenzione è davvero **alla portata di molti**. La ricerca ci dice che arrivare intorno ai **7.000 passi al giorno - circa un'ora di cammino distribuita nella giornata** - rispetto a una vita molto sedentaria, è associato a una mortalità generale e cardiovascolare più bassa di quasi il 50%, ma non solo: meno malattie cardiovascolari, meno diabete di tipo 2, meno demenza, meno sintomi depressivi e una minore mortalità per tumore.³

Non significa che camminare sia una bacchetta magica: significa che **il movimento quotidiano è uno dei mattoni più solidi della salute**. Camminare con regolarità può anche abbassare la pressione "massima" di circa 4 mmHg: poco per il singolo numero in sé, tanto per la salute di una comunità.⁴

Aiuta inoltre il peso, il girovita e la forma fisica: piccoli cambiamenti che, sommati nel tempo, contano. E poi c'è ciò che i Camminatori conoscono bene: due chiacchiere, una risata, il passo che si aggiusta su quello degli altri. Perché **camminare** non muove solo le gambe: **rimette in moto abitudini, relazioni e fiducia**.⁵

Ogni uscita è un piccolo investimento su di noi e sulla nostra comunità. Non serve partire forte: serve partire. Non serve essere perfetti: serve tornare, una volta ancora. La prevenzione, in fondo, non è una predica: è una strada. E percorrerla insieme può renderla più leggera, più bella e più duratura.

29 SETTEMBRE GIORNATA MONDIALE DEL CUORE

Il 29 Settembre ricorre la **Giornata Mondiale per il Cuore**: un'occasione per ricordare l'importanza di prenderci cura del nostro cuore, attraverso uno stile di vita sano, alimentazione equilibrata e attività fisica regolare.

Adotta uno stile di vita sano e approfitta dei servizi di prevenzione e controllo disponibili sul territorio, come screening gratuiti e consulenze specialistiche!



Note

- 1_ ISTAT. Cause di morte in Italia – Anno 2022. Le malattie del sistema circolatorio hanno causato 222.717 decessi nel 2022, circa un terzo dei decessi totali.
- 2_ ATS Bergamo. Portale Profili di Salute – Indicatori territoriali. Indicatore: "Tasso di mortalità per malattie del sistema circolatorio", femmine e maschi. Provincia di Bergamo, anno 2024: 1.704 decessi tra le donne e 1.366 tra gli uomini, arrotondati nel testo a circa 1.700 e 1.400; totale 3.070 decessi. Disponibile su: <https://portaleprofilisalute.ats-bg.it/hp.php>
- 3_ Ding D, Nguyen B, Nau T, Luo M, del Pozo Cruz B, Dempsey PC, et al. Daily steps and health outcomes in adults: a systematic review and dose-response meta-analysis. The Lancet Public Health. 2025;10:e668–e681. Nel confronto tra 7.000 e 2.000 passi al giorno, lo studio riporta un rischio inferiore del 47% per mortalità generale, del 25% per incidenza cardiovascolare, del 47% per mortalità cardiovascolare, del 14% per diabete di tipo 2, del 38% per demenza, del 22% per sintomi depressivi e del 37% per mortalità per tumore.
- 4_ Murtagh EM, Nichols L, Mohammed MA, Holder R, Nevill AM, Murphy MH. The effect of walking on risk factors for cardiovascular disease: an updated systematic review and meta-analysis of randomised control trials. Preventive Medicine. 2015;72:34–43.
- 5_ Hanson S, Jones AP. Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. British Journal of Sports Medicine. 2015;49:710–715.



SCOPRI I GRUPPI ATTIVI:

scansiona il qr code, scarica il volantino e leggi le info per partecipare anche tu!

GIORNATE ED EVENTI IN CAMMINO

29 SETTEMBRE
GIORNATA MONDIALE
DEL CUORE

SALUTE, NATURA
E BUONA COMPAGNIA

GRUPPO DI CAMMINO DI MOZZO

EMERGENZA CALDO

IL DECALOGO DI ATS BERGAMO
PER PROTEGGERE LA SALUTE

NOVITÀ INCAMMINO

PREVENZIONE: UNA STRADA
CHE PARTE DAL CUORE



Editore

AGEZIA DI TUTELA DELLA
SALUTE DI BERGAMO Via
Gallacchioni, 4 24121 Bergamo

Redazione

SC Promozione della Salute
e Prevenzione dei Fattori di
Rischio Comportamentali
promosalute@ats-bg.it

Trimestrale - 2026 Luglio / Agosto / Settembre

Franco Martinoni
035 2270 372
franco.martinoni@ats-bg.it

Giulia Parisi
035 2270 326
giulia.parisi@ats-bg.it

Sistema Socio Sanitario
Regione
Lombardia
ATS Bergamo



SALUTE, NATURA E BUONA COMPAGNIA

GRUPPO DI CAMMINO DI MOZZO

Annamaria

Quando ho raccontato al mio odontoiatra della mia partecipazione al gruppo di cammino del mio paese, egli ha cominciato ad illustrarmi i **benefici** che avrei ricavato da questo tipo di attività fisica, compreso il giovamento che ne avrebbe avuto **anche la mandibola**.

Alla mia espressione un po' meravigliata, in quanto mi chiedevo cosa c'entrasse la mandibola col camminare, ha aggiunto tra il serio e il faceto: *"Quanto chiacchierano quelli del gruppo di cammino!"*. Ecco, questo è stato un modo simpatico per dire che **le camminate con i gruppi riescono a coniugare più attività salutari**. Principalmente **l'esercizio fisico**, fondamentale ad ogni età, nondimeno nell'avanzare della stessa, poi il **contatto con la natura** dato che gli itinerari vengono scelti perlopiù con percorrenze su ciclopeditoni, carrarecce o sentieri tra boschi e campagna. Infine, ma non meno importante, la **socialità**, perché le relazioni che si creano tra i membri del gruppo portano a chiacchierate del più o del meno, a scambi di opinioni o addirittura culturali, a confidenze, ed è facile che si creino rapporti di **amicizia** o comunque di buona **compagnia** che rendono piacevoli le ore passate a camminare.

Questi buoni rapporti tra le persone aiutano anche a far sentire meno pressanti i problemi di ogni giorno e le preoccupazioni e rendere più sopportabili situazioni pesanti dovute all'invecchiamento o ad esempio a una vedovanza: **lo stare insieme può far vivere con più serenità anche certi momenti bui dell'esistenza**.

Faccio parte del **Gruppo di cammino di Mozzo**, nato diciassette anni fa, tra i primi voluti dalla dottoressa Rocca; siamo circa una **trentina di iscritti di varie età**, abbiamo anche tre persone in età avanzata tra cui **una signora di 94 anni**. Ci troviamo il **martedì e il giovedì dalle 9.30 alle 11.30** circa. Noi di Mozzo siamo fortunati perché viviamo in un territorio che offre la possibilità di scegliere tra vari itinerari interessanti in quanto parte del paese è compreso nel Parco dei Colli di Bergamo, inoltre siamo vicini al Parco del fiume Brembo nonché a vari luoghi di interesse naturalistico e culturale. A volte facciamo piccole trasferte nei dintorni, altre in luoghi più lontani e in quei casi viviamo anche **momenti di convivialità** pranzando insieme. Io sono la più giovane del gruppo e mi sono iscritta per motivi di salute, ma ben presto ho capito che lo stare in salute era solo uno dei benefici delle camminate: ho trovato infatti persone affabili e simpatiche, in una parola mi sono

sentita accolta da subito ed è proprio questa accoglienza uno dei valori che caratterizzano lo spirito del gruppo stesso. **L'inclusione è, al pari dell'accoglienza**, una condizione imprescindibile: non si lascia indietro nessuno, **ci si aspetta e ci si aiuta** se l'itinerario presenta qualche difficoltà, dimostrando attenzione soprattutto per le persone più anziane. Per finire consentitemi di dire che è impagabile quella sensazione di benessere e di, come la chiamo io, **"sana stanchezza"** che sopraggiunge dopo una bella camminata in compagnia: **provare per credere!**



LA SALUTE SI IMPARA DA PICCOLI

PROGRAMMA DI PROMOZIONE DELLA SALUTE NELLA SCUOLA DELL'INFANZIA

Il programma **"la salute si impara da piccoli"** è un'iniziativa di promozione della salute rivolta alle scuole dell'infanzia e finalizzata a favorire **l'adozione precoce di stili di vita sani** nei bambini di età compresa tra i 3 e i 6 anni. Il progetto nasce dalla **collaborazione tra il sistema sanitario e il sistema educativo** e si inserisce nel quadro delle strategie di promozione della salute promosse a livello internazionale e nazionale.

L'obiettivo è sostenere le scuole nella realizzazione di **percorsi educativi** che favoriscano lo sviluppo di competenze legate al benessere, attraverso attività didattiche, esperienziali e partecipative rivolte ai bambini e alle loro famiglie. **Camminando si impara**: si propone una breve passeggiata a piedi, sicura e adatta all'età dei bambini, guidata dai Gruppi di Cammino locali. L'esperienza della camminata permette ai bambini di vivere il movimento in modo naturale e piacevole, favorendo al tempo stesso la **scoperta** del territorio, il **rispetto** dell'ambiente, la **socializzazione** e lo **scambio** tra generazioni.

Per info e adesioni chiama lo 0352270372.

EMERGENZA CALDO

IL DECALOGO DI ATS BERGAMO PER PROTEGGERE LA SALUTE

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria (DIPS)

ATS Bergamo

L'estate è sinonimo di sole, vacanze e tempo all'aria aperta, ma quando le temperature diventano molto elevate è importante prestare attenzione alla propria salute. **Le ondate di calore possono infatti rappresentare un rischio**, soprattutto per le persone più fragili, come anziani, bambini, persone con malattie croniche e chi lavora o svolge attività all'aperto. Per questo, **ATS Bergamo invita tutti ad adottare alcuni semplici comportamenti** che aiutano a prevenire disidratazione, colpi di calore e altre conseguenze legate alle alte temperature.

10 REGOLE PER AFFRONTARE IL CALDO IN SICUREZZA

1. **Bere frequentemente** durante la giornata, anche quando non si avverte lo stimolo della sete, **preferendo acqua e bevande non zuccherate**.
2. **Evitare** di uscire o svolgere **attività all'aperto** nelle ore più calde, **tra le 11.00 e le 17.00**.
3. Mantenere freschi gli ambienti domestici, **chiudendo tapparelle o persiane** durante il giorno e **arieggiando la casa** nelle prime ore del mattino o in serata.
4. Indossare **abiti leggeri, di colore chiaro** e realizzati con fibre naturali.
5. Scegliere un'**alimentazione leggera, ricca di frutta e verdura**, limitando cibi grassi, bevande alcoliche e troppo zuccherate.
6. Prestare particolare **attenzione alle persone più vulnerabili**, verificando che bevano a sufficienza e vivano in **ambienti adeguatamente freschi**.
7. Ridurre l'attività fisica intensa durante le ore centrali della giornata.
8. Non lasciare mai bambini, persone anziane o animali all'interno dell'automobile, nemmeno per pochi minuti.
9. **Contattare il medico** o chiedere assistenza in presenza di sintomi quali **debolezza, crampi muscolari, nausea, vertigini o confusione**.
10. Informarsi attraverso i canali istituzionali e seguire le indicazioni diffuse dai servizi sanitari durante i periodi di caldo intenso.

Prendersi cura della propria salute durante l'estate significa anche prendersi cura della comunità. **Bastano piccoli gesti quotidiani**, come bere regolarmente, evitare l'esposizione nelle ore più calde e prestare attenzione alle persone più vulnerabili, per contribuire a prevenire situazioni di rischio e affrontare l'estate in sicurezza.

NUMERI UTILI

Per ricevere informazioni e supporto sono disponibili:

1500 - Numero gratuito di pubblica utilità, attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 18.00, fino al 20 settembre.

800 844 999 - Numero Verde ATS Bergamo, attivo dal 24 giugno al 31 agosto, dal lunedì al venerdì (esclusi festivi e prefestivi), dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 16.00.

I CONSIGLI IN BREVE

- Bevi spesso, anche se non hai sete
- Mantieni fresca la casa
- Evita il sole nelle ore più calde
- Mangia leggero e ricco di frutta e verdura
- Controlla ogni giorno le persone anziane o fragili
- Non lasciare mai persone o animali in auto
- In caso di malessere, contatta il medico o i servizi sanitari