FRIULI VENEZIA GIULIA
IN MOVIMENTO
10mila PASSI di salute

FEDERSANITÀ ANCI Friuli Venezia Giulia

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

FVG *in* Movimento

10mila PASSI *di* salute



WALKING LEADER

CONDUTTORE GRUPPI DI CAMMINO

Seguici su:
invecchiamentoattivo.regione.fvg.it
Facebook:
@FVGinMovimento10milapassidisalute

#FVGinMOVIMENTO

Friuli Venezia Giulia in MoViMento.
10mila passi di Salute



Gruppi di cammino

A cura di

Corso di Laurea in Scienze Motorie - Dipartimento di Medicina - Università degli Studi di Udine:

- Prof. Lazzer Stefano
- Dott. Mirco Floreani
- Dott. Filippo Vaccari
- Dott.ssa Ester Cella

Direzione centrale salute politiche sociali e disabilità - Regione Friuli Venezia Giulia

- Dott.ssa Luana Sandrin - P:O. Promozione della salute-

Il progetto **FVG in movimento 10mila passi di salute**, rientra nelle attività previste dal Programma 2 Comunità attive del Piano Regionale della Prevenzione del Friuli Venezia Giulia, coordinato dalla dott.ssa Luana Sandrin della Direzione centrale salute politiche sociali e disabilità - Regione Friuli Venezia Giulia e realizzato da Federsanità ANCI FVG, con la collaborazione del Presidente dott. Giuseppe Napoli e della Segretaria regionale dott.ssa Tiziana del Fabbro, d'intesa con ANCI FVG e con il coinvolgimento dei Referenti promozione della salute delle aziende sanitarie regionali.
La valutazione e monitoraggio del progetto sono a cura della prof. Laura Pagani del Dipartimento di Scienze Economiche e Statistiche dell'Università degli Studi di Udine.
Si ha inoltre il supporto della dott.ssa Alessia Del Bianco, di Promoturismo FVG, per la valorizzazione del territorio.

Per informazioni:
Tiziana Del Fabbro federsanita@anci.fvg.it telefono cell. 335 -7965403
Luana Sandrin luana.sandrin@regione.fvg.it telefono 040 3775574

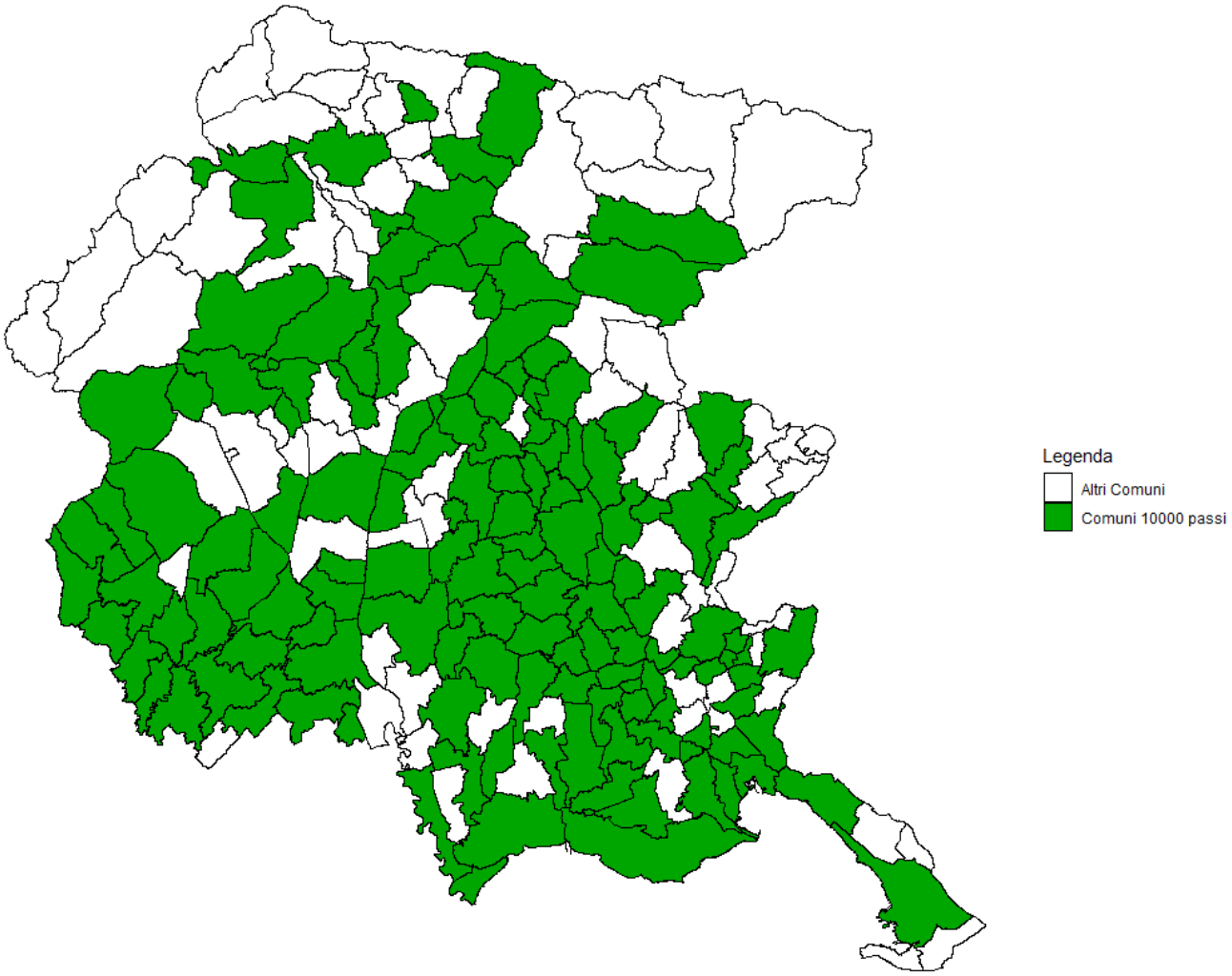
Aggiornato a gennaio 2026

Sommario

FRIULI VENEZIA GIULIA IN MOVIMENTO 10 MILA PASSI DI SALUTE 4
PERCHÉ CAMMINARE? 8
ATTIVITÀ FISICA E SALUTE 9
CHE COS'È UN GRUPPO DI CAMMINO 12
IL WALKING LEADER 12
PIANIFICARE L'USCITA 12
QUANTO CAMMINARE? 14
A QUALE VELOCITÀ? 14
L'USCITA 15
PRIMA DELLA PASSEGGIATA 15
DURANTE LA PASSEGGIATA 15
AL TERMINE DELLA PASSEGGIATA 16
LA PARTECIPAZIONE DEI SOGGETTI DISABILI AL GRUPPO DI CAMMINO 17
LA GESTIONE DEL RISCHIO 17
COSA INDOSSARE 18
RESPONSABILITA' e NORME LEGALI 18
PROMOZIONE DEL GRUPPO DI CAMMINO 18
DIARIO DELLE USCITE 20
Allegato 1 22

FRIULI VENEZIA GIULIA IN MOVIMENTO
10 MILA PASSI DI SALUTE

130 percorsi per 139 Comuni, dal mare ai monti, laghi, fiumi e colline, alla scoperta dei tesori della nostra regione.



Di seguito le località sedi dei percorsi:

1	Aiello del Friuli	68	Monfalcone
2	Amaro	69	Montenars
3	Ampezzo	70	Moraro
4	Andreis	77	Palazzolo dello Stella
5	Aquileia	78	Palmanova
6	Arta Terme	79	Pasian di Prato
7	Artegna	80	Pasiano di Pordenone
8	Attimis	81	Paularo

9	Aviano	82	Pavia di Udine
10	Azzano Decimo	83	Polcenigo
11	Bagnaria Arsa	84	Porcia
12	Barcis	85	Pordenone
13	Basiliano	86	Povoletto
14	Bertiolo	87	Pozzuolo del Friuli
15	Bicinicco	88	Pradamano
16	Bordano	89	Prata di Pordenone
17	Brugnera	90	Prepotto
18	Budoia	91	Pulfero
19	Buia	92	Ragogna
20	Buttrio	93	Reana del Rojale
21	Campoformido	94	Remanzacco
22	Campolongo Tapogliano	95	Resia
23	Caneva	96	Rivignano Teor
24	Capriva del Friuli	97	Ronchi dei Legionari
25	Casarsa della Delizia	98	Ruda
26	Cassacco	99	Sacile
27	Castelnovo del Friuli	100	Sagrado
28	Castions di Strada	101	San Canzian d'Isonzo
29	Cavasso Nuovo	102	San Daniele del Friuli
30	Cavazzo Carnico	103	San Giorgio di Nogaro
31	Cercivento	104	San Lorenzo Isontino
32	Cervignano del Friuli	105	San Martino Al Tagliamento
33	Chions	106	San Pier d'Isonzo
34	Chiopris Viscone	107	San Pietro al Natisone
35	Chiusaforte	108	San Quirino
36	Cividale del Friuli	109	San Vito al Tagliamento
37	Clauzetto	110	San Vito al Torre
38	Codroipo	111	San Vito di Fagagna
39	Colloredo di Monte Albano	112	Santa Maria la Longa
40	Cordenons	113	Sauris
41	Cordovado	114	Sedegliano
42	Cormons	115	Sesto al Reghena
43	Dignano	116	Spilimbergo
44	Doberdò del Lago	117	Staranzano
45	Duino Aurisina	118	Talmassons
46	Fagagna Farra d'Isonzo	119	Tarcento
47	Fiume Veneto	120	Tavagnacco
48	Fiumicello Villa Vicentina	121	Terzo d'Aquileia
49	Fontanafredda	122	Tolmezzo
50	Frisanco	123	Torviscosa
51	Gemona del Friuli	124	Tramonti di Sopra
52	Gonars	125	Tramonti di Sotto
53	Gorizia	126	Tricesimo
54	Grado	127	Trieste
55	Latisana	128	Trivignano Udinese

56	Lestizza	129	Turriaco
57	Lignano Sabbiadoro	130	Udine
58	Magnano in Riviera	131	Valvasone Arzene
59	Majano	132	Venzone
60	Manzano	133	Verzegnis
61	Marano Lagunare	134	Villa Santina
62	Mariano del Friuli	135	Visco
63	Martignacco	136	Vito d'Asio
64	Medea	137	Vivaro
65	Meduno	138	Zoppola
66	Mereto di Tomba	138	Zoppola
67	Moimacco		

10.000mila passi di Salute (6/7 km circa) è l'attività motoria media quotidiana raccomandata dagli esperti di Salute, non tutti riescono a praticarla ogni giorno, ma almeno come impegno/obiettivo è una "buona abitudine" che fa bene alla salute fisica e al benessere generale, anche psicologico, delle persone e aiuta a prevenire molte malattie cardiologiche, polmonari, sovrappeso e obesità, diabete, etc. Oggi, poi, con i moderni device (cellulari e orologi) tutti possiamo facilmente monitorare i metri/passi che ogni giorno facciamo. Si tratta di un'attività facile e accessibile per tutti, da praticare all'aperto, ovunque e in grande libertà di orari e luoghi, ancor più piacevole nella bella stagione, ma non solo. Le passeggiate all'aperto, corse e corsette, nordic walking, si possono praticare da soli o in piccoli gruppi e consentono di scoprire ambiente, natura, bellezze paesaggistiche, artistiche e storiche di piccole e medie località, spesso vicine e poco conosciute.

Proprio con questo spirito è nato il progetto "FVG in Movimento.10mila passi di Salute", finanziato dalla Direzione centrale salute politiche sociali e disabilità della Regione Friuli Venezia Giulia, nel dicembre 2018 (L.R. 25/2018 art. 9 co. 25-27), che si inserisce nella più ampia programmazione integrata e coordinata delle attività di promozione della salute prevista anche nel "Piano regionale della Prevenzione".
La finalità è quella di creare delle condizioni ambientali per rendere "facilmente accessibili a tutti le scelte salutari", con l'obiettivo della massima diffusione e coinvolgimento della popolazione.

Il progetto coordinato dalla Direzione centrale salute, è realizzato da Federsanità ANCI FVG, d'intesa con ANCI FVG, in collaborazione con il Dipartimento di Scienze Economiche e Statistiche dell'Università degli Studi di Udine, per la valutazione dei risultati raggiunti e PromoTurismo FVG per la valorizzazione del territorio. Fondamentale è la collaborazione con i Comuni, le comunità e le associazioni locali che hanno definito, pulito e attrezzato (esempio con panchine, cestini) i percorsi per renderli accessibili e fruibili al meglio. Attualmente, Comuni e associazioni locali collaborano per la partecipazione e promozione delle passeggiate guidate e degli incontri informativi, nonché per l'organizzazione di passeggiate e l'attivazione dei "Gruppi di cammino".

ANCI FVG per coinvolgere i Comuni ha attivato tre bandi dedicati per invitare ad aderire per la realizzazione dei percorsi (anni 2019 -2021-2023) e poi successivi inviti, nel 2024, 2025 e gennaio 2026 anche per passeggiate guidate e corsi teorico pratici per Conduttori di Gruppi di Cammino. Hanno aderito, complessivamente, 139 (su 215) Comuni per 130 percorsi.

Tutti i Comuni si sono impegnati a realizzare e promuovere percorsi pedonali/o prevalentemente pedonali per i quali, Federsanità ANCI FVG ha fatto realizzare e installare i cartelloni, in italiano e inglese, qualcuno anche in sloveno e friulano, con itinerari, foto e mappe, insieme alla segnaletica coordinata e dedicata.
Dal 2023 insieme al prof. Stefano Lazzer, Dipartimento di Medicina dell'Università di Udine, Corso di laurea magistrale in Scienze motorie, i Dipartimenti di Prevenzione delle Aziende sanitarie e i Comuni, sono stati organizzati una decina di incontri teorico - pratici per Walking Leader / Conduttori dei Gruppi di Cammino. Dal 2024, vengono organizzate e promosse le passeggiate guidate sui percorsi "10mila passi di Salute", sempre in collaborazione con i Comuni e le Associazioni locali, curate e guidate dai laureati in Scienze Motorie, A.S.D. "Sport&Fun", o da guide storiche e naturalistiche.
Le passeggiate hanno avuto grande partecipazione e richieste di adesione spontanea, spesso ci sono stati oltre un centinaio di partecipanti. Visti i positivi risultati, attualmente molti Comuni si stanno organizzando in proprio con le associazioni locali per procedere in autonomia sul *percorso tracciato*. È questo uno dei principali "risultati attesi" –*"effetto volano"*- che si confida possa ulteriormente diffondersi ed amplificarsi con l'obiettivo di promuovere la Salute delle Comunità e sani stili di vita.

Si ringraziano tutti i partner e i Comuni che si sono impegnati a realizzare e promuovere i percorsi, tutte le persone e associazioni locali che seguono 10mila Passi di Salute FVG anche tramite la pagina FaceBook dedicata (circa 10.000 iscritti) dimostrando interesse e partecipazione e, soprattutto, il loro gradimento e il "Piacere di fare Comunità attive" per muoversi, incontrarsi e conoscere il bellissimo e vario paesaggio e le località del Friuli Venezia Giulia.

Tutti i cartelloni dei percorsi con la rispettiva georeferenziazione sono disponibili online tramite i seguenti link https://federsanita.anci.fvg.it/progetti/e e nella pagina Facebook dedicata al progetto FVGINMOVIMENTO https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute/?locale=it_IT

Inoltre, è possibile consultare notizie e aggiornamenti su iniziative quali inaugurazioni di nuovi percorsi, passeggiate guidate, incontri e altro sui temi della promozione della Salute e sani stili di vita.

https://www.facebook.com/search/top?q=fvg%20in%20movimento.%2010mila%20passi%20di%20salute
https:// invecchiamentoattivo.regione.fvg.it

Da aprile del 2026 presso tutti gli Infopoint di PromuTurismo FVG saranno disponibili i nuovi depliant e le pubblicazioni con tutti i nuovi percorsi. Potrete richiederli anche scrivendo a federsanita@anci.fvg.it

PERCHÉ CAMMINARE?

Molte malattie croniche, quali il diabete le cardiopatie, ictus, ipertensione arteriosa, sono determinate da stili di vita scorretti, in particolare da scelte incongrue legate all'alimentazione e all'attività fisica.

I sistemi di sorveglianza attivi in FVG evidenziano che il 20% degli adulti e il 60% degli anziani sono affetti da almeno una patologia cronica. La prevalenza di eccesso ponderale è stabile negli anni e aumenta con l'età: nella fascia di età tra 50 e 69 anni; il 37% è in sovrappeso ed il 20% è obeso.

Per quanto riguarda l'attività fisica e il movimento, la prevalenza di adulti fisicamente attivi è notevolmente migliorata negli ultimi anni. Però ancora un terzo degli adulti sono "parzialmente attivi" o "sedentari" non raggiungendo i livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS.

È stato stimato che svolgere attività fisica in modo regolare può ridurre del 15-39 % le malattie cardiovascolari, del 33% i casi di ictus, del 22-33% i casi di cancro del colon e del 22% i casi di diabete.

Il nostro corpo generalmente risponde bene all'attività fisica e camminare è una delle forme più facili. I primi miglioramenti riguardano la funzione cardiaca e polmonare, la forza muscolare e la resistenza allo sforzo, la flessibilità ed una maggiore capacità di rispondere agli stimoli. Il fare movimento non solo migliora la funzionalità ma anche il nostro modo di sentirci, generando senso di benessere, alleviando lo stress e la tensione, migliorando la qualità del sonno.

I vantaggi dell'attività fisica

L'attività fisica è l'insieme dei movimenti del corpo che comporta un dispendio energetico. Comprende movimenti necessari alla vita quotidiana incluso il lavoro e le attività domestiche, quelle ricreative, l'esercizio fisico e lo sport. L'attività fisica fa lavorare il cuore e i polmoni ed è importante ad ogni età.

Camminare è il modo più semplice ed economico per prevenire diverse malattie. Sono sufficienti 30 minuti di cammino al giorno per vivere a lungo e in salute

Poco è meglio di niente anche una quantità minima di attività (esempio 60 minuti alla settimana) fatta dalle persone adulte, porta a dei benefici per la salute.

I medici raccomandano che:

- **i bambini e ragazzi di età compresa fra i 5 e 17 anni** dovrebbero compiere giornalmente almeno 60 minuti di attività fisica di intensità variabile da moderata a vigorosa,
- **gli adulti di età compresa tra i 18 e 64 anni** dovrebbero compiere almeno 150 minuti di attività aerobica alla settimana di moderata intensità e dovrebbero aumentare fino a raggiungere i 300 minuti a settimana. Viene indicata un'attività di rafforzamento dei gruppi muscolari maggiori due volte la settimana.
- **gli adulti over 65** anni dovrebbero fare almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità. Gli adulti con una mobilità scarsa dovrebbero svolgere attività fisica due o più giorni alla settimana al fine di migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute.

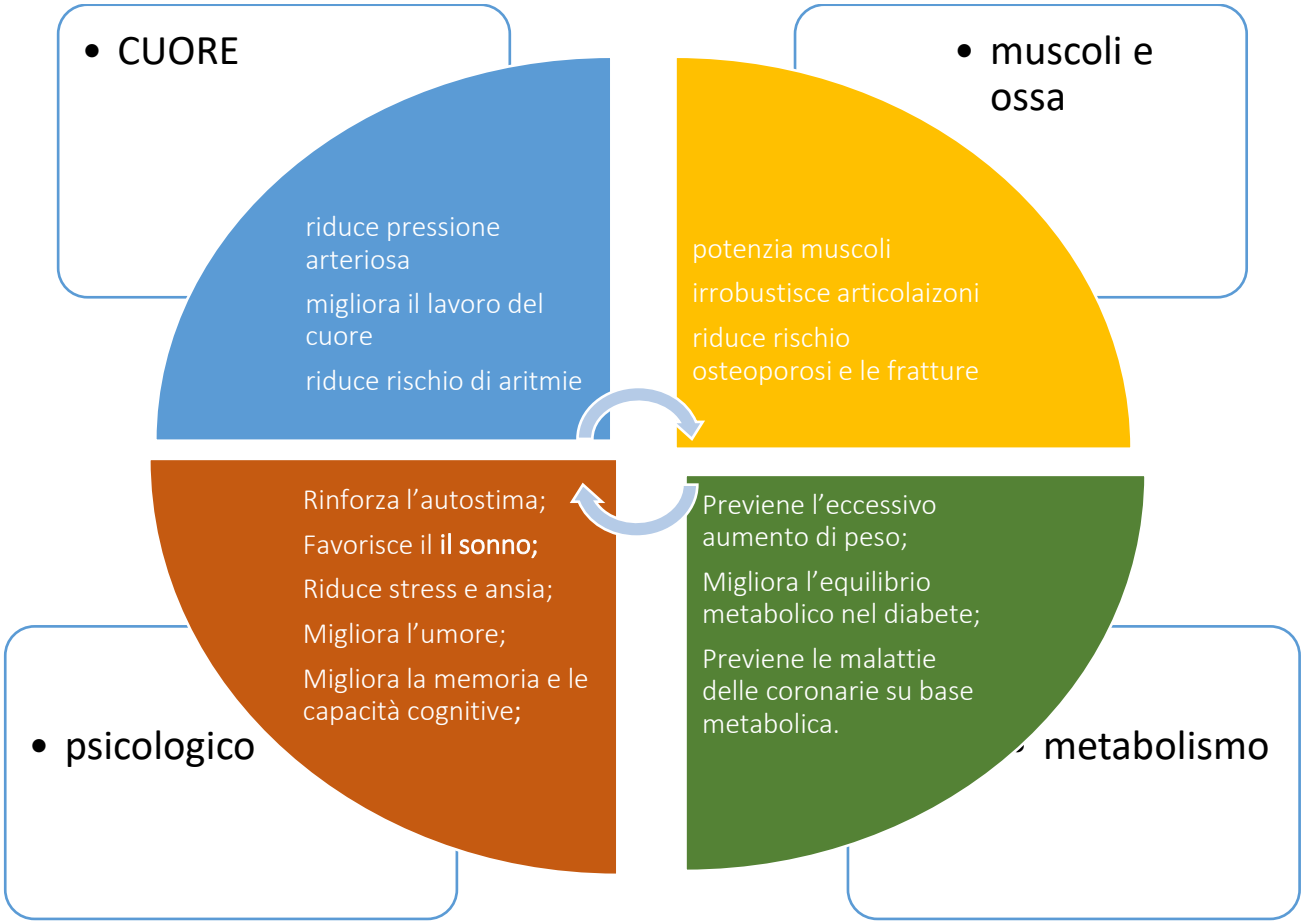
Effetti del fare attività fisica regolarmente

- Aumenta lo stato di benessere generale;
- Migliora globalmente la salute fisica e psichica;
- Contribuisce a mantenere l'autosufficienza nella normale vita quotidiana;
- Riduce i rischi connessi ad alcune malattie;
- Migliora il controllo di condizioni di vita sfavorevoli (stress);

- Può ridurre gli effetti di situazioni di disabilità e di condizioni dolorose;
- Può contribuire in modo rilevante a modificare l'immagine stereotipata dell'anziano come soggetto passivo;
- Previene alcune patologie tumorali (in particolare il tumore al colon).

ATTIVITÀ FISICA E SALUTE

L'attività fisica ha notevoli effetti positivi su tutti gli organi e apparti del nostro organismo:



Inoltre:

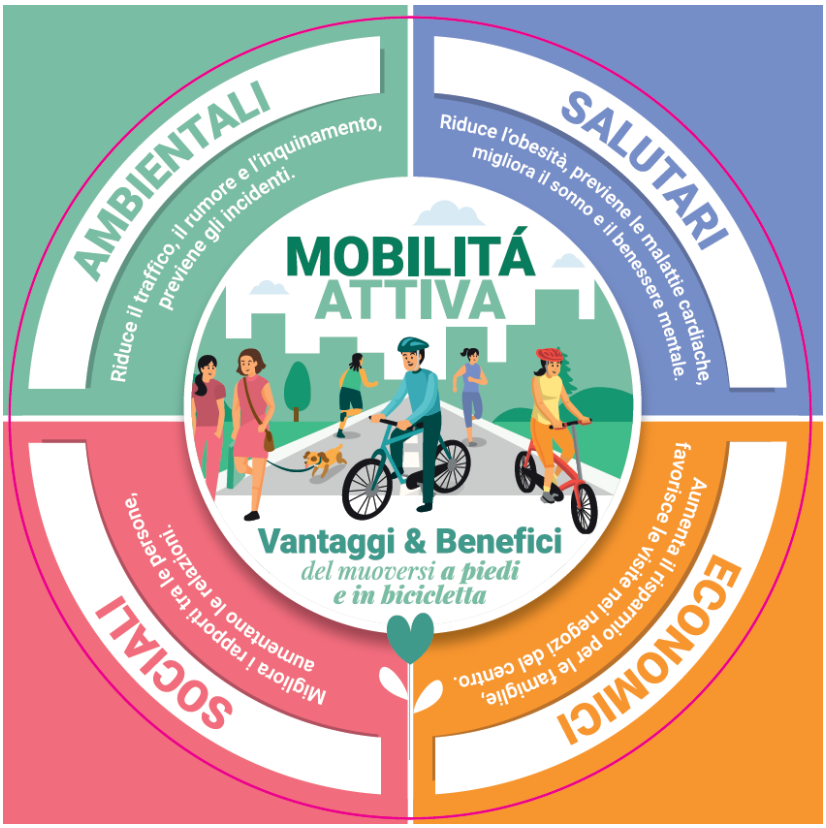
- Aumenta l'integrazione sociale favorendo la partecipazione attiva;
- Mantiene e rafforza il ruolo attivo nella società;
- Offre opportunità di fare nuove amicizie e conoscenze;
- Permette di ampliare la propria vita sociale;
- Diminuisce il rischio di istituzionalizzazione;
- Aumenta la sicurezza nel cammino riducendo la paura di cadere.



Secondo l'ultimo rapporto realizzato dall' Organizzazione per la Cooperazione e lo Sviluppo Economico CSE e l' Organizzazione Mondiale della Sanità mostra che se tutti gli abitanti dell'Unione Europea dovessero soddisfare i livelli di attività fisica raccomandati (150 minuti di attività fisica di intensità moderata a settimana e ogni movimento conta per una salute migliore) si potrebbero prevenire più di 10.000 morti premature ogni anno e ci sarebbe un risparmio dello 0,6%, in media, del budget sanitario in ogni paese dell'UE

Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe

Il muoversi in bici, a piedi e con i mezzi pubblici porta inoltre altri vantaggi oltre alla salute, all'ambiente, sociali ed economici.


AMBIENTALI
Riduce il traffico, il rumore e l'inquinamento, previene gli incidenti.
SALUTARI
Riduce l'obesità, previene le malattie cardiache, migliora il sonno e il benessere mentale.
MOBILITÁ ATTIVA
Vantaggi & Benefici
del muoversi a piedi e in bicicletta
SOCIALI
Migliora i rapporti tra le persone, aumentano le relazioni.
ECONOMICI
Aumenta il risparmio per le famiglie, favorisce le visite nei negozi del centro.


Muoviti
anche tu!
La **sedentarietà** è uno dei principali
fattori di rischio delle malattie cardiache e del diabete,
per prevenirle e combatterle è necessaria **l'attività fisica.**
IL MOVIMENTO PROMUOVE:
il benessere psicofisico, le relazioni sociali, protegge dallo stress, riduce il rischio di cadute, facilita il mantenimento del peso corporeo, aiuta la salute mentale e previene il declino cognitivo.
Usare la bici o andare a piedi negli spostamenti riduce il traffico con impatto positivo sull'ambiente, **riduce l'inquinamento acustico e dell'aria e l'occupazione degli spazi pubblici.**
FEDERSANITÀ ANCI
REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA
Direzione centrale salute politiche sociali e disabilità della Regione Friuli Venezia Giulia.

CHE COS'È UN GRUPPO DI CAMMINO

Un gruppo di cammino è un insieme di persone che si ritrova, due o tre volte alla settimana, per camminare assieme lungo un percorso con la guida di un conduttore (walking leader) che organizza e propone le uscite. Per poter svolgere in maniera ottimale l'attività sarebbe opportuno che, all'interno del Gruppo, una o più figure si assumessero l'impegno di fare da guida nell'attività di cammino.

IL WALKING LEADER

Conduttore del gruppo di cammino

I Walking Leader, sono persone formate, su cui si fa affidamento per sostenere e realizzare le uscite dei gruppi di cammino. Organizzano le uscite, propongono il percorso, stimolano le persone a partecipare, pubblicizzano le attività, possono creare un gruppo wup per facilitare gli scambi e i ritrovi.

Quali le caratteristiche del Walking leader

- Ha capacità di leadership (sa manifestare le proprie competenze);
- È amichevole è "alla mano";
- Sa coinvolgere i partecipanti;
- È affidabile e puntuale;
- Sa infondere entusiasmo e coesione al gruppo;
- Conosce una serie di semplici esercizi di riscaldamento, stretching e compensazione (esercizi di mobilità, forza ed equilibrio);
- Sa strutturare ed adattare la camminata alle capacità del gruppo;
- Sa selezionare percorsi in collaborazione con i partecipanti;

PIANIFICARE L'USCITA

Per pianificare l'uscita il Walking Leader deve tener in considerazione alcuni elementi.

Stabilire gli orari e il luogo di incontro

- Considerate la stagione. Camminare in estate può implicare orari diversi rispetto all'inverno, per evitare la calura.
- Scegliete un orario che potete mantenere con regolarità.
- Tenete conto di quali sono, in generale, gli orari preferenziali per una camminata-benessere. Spesso le persone preferiscono l'inizio o la fine della giornata, quando c'è ancora luce.
- Fate in modo di concludere la camminata (mattina o pomeriggio) con una sosta, in modo di dare ai partecipanti l'occasione di socializzare.

Scelta dei luoghi e percorso

- Il percorso deve essere confortevole. Questo significa tener conto del tracciato, della sua ampiezza se si snoda in piano o sulle colline, nonché di eventuali ostacoli. Controllare in Comune se sono programmati interventi che implichino manutenzioni e deviazioni.
- Il percorso è usufruibile anche da persone con disabilità? Per esempio, ci sono marciapiedi alti o rampe sugli attraversamenti?
- Il punto d'inizio e di conclusione del percorso deve essere fissato in modo tale da risultare accessibile ai

partecipanti. Controllare la presenza di parcheggi e trasporti pubblici adeguati.

- Meglio un punto di partenza che favorisca l'incontro dei partecipanti sia prima che dopo il gruppo di camminata, in modo da poter socializzare. Ad esempio, luoghi forniti di locali di ritrovo, parcheggi con tavoli e sedie all'ombra, vicini a un bar o alla sede di qualche organizzazione che faccia da supporto.
- Verificare la presenza di toilettes, ombra, acqua, aree di sosta.
- Ci sono pericoli o rischi lungo il percorso?
- Lo scenario è interessante e vario? Camminare in luoghi noiosi può scoraggiare la partecipazione. Chiedete informazioni in Comune sulla storia locale e i punti di interesse.
- Possono esser coinvolte persone che raccontano la storia o descrivono le opere?

Tenere conto del gruppo target durante l'organizzazione

- È importante calcolare il tempo e il percorso prestabilito, in modo che i partecipanti possano scegliere tempi e lunghezza a loro convenienti.
- Le camminate dovrebbero variare da un minimo di 30 minuti a un massimo di 1 ora.
- La distanza media può essere tra i 2 e 3 chilometri (tenendo conto del passo) quella massima dovrebbe essere di circa 4-5 km.
- Preparate un percorso che sia adeguato a ciascun gruppo target, tenendo conto che alcuni partecipanti potrebbero avere abitudini sedentarie.

FIGURA 1: Tavola delle distanze
(Questi dati sono indicativi e possono variare a seconda degli individui e delle età).

Intensità della camminata	Tempo		
	10 minuti	20 minuti	30 minuti
Bassa	0,6 km	1,2 km	1,8 km
Media	0,9 km	1,8 km	2,7 km
Alta	1,1 km	2,2 km	3,3 km

- Tenete conto di tutte le possibili opzioni nel vostro percorso. L'ideale sarebbe creare diverse opportunità a seconda dei livelli di preparazione. Questo però non è sempre realizzabile, e occorre tenerlo presente in caso di gruppo target più ampio.
- I percorsi possono essere calibrati in funzione di vari livelli di preparazione delle persone che partecipano. Può funzionare bene una combinazione di aree pianeggianti e leggermente collinari. Per esempio, se la camminata è medio-facile, potete pensare di introdurre delle variazioni. Esiste un punto per una breve sosta? Un luogo dove, a un certo punto, i camminatori possono procedere in coppia, tornare indietro e incontrare il resto del gruppo al luogo di partenza?
- Resistete alla tentazione di creare percorsi sempre più lunghi. I camminatori più esperti possono farlo da soli. *Il vostro gruppo target dovrebbe essere quello dei non-camminatori,* che non sarebbero in grado di sostenere percorsi troppo lunghi.
- Variate, se possibile, i percorsi ogni due o tre mesi, in modo da mantenere vivi l'interesse e la motivazione.
- Evitate di partire da una collina.

Attenzione a:

- Luoghi difficilmente accessibili – Potrebbe essere un problema per chi non ha un proprio mezzo di trasporto, specialmente se non sono serviti in maniera regolare dai mezzi pubblici.
- Cattive condizioni del suolo – Superfici irregolari possono causare cadute. Fate attenzione anche alle modificazioni delle superfici, soprattutto quando sono bagnate.
- Strade trafficate e loro attraversamenti – Evitate il più possibile le grandi strade e il traffico pesante. Cercate strade e luoghi tranquilli
- Troppe pendenze ripide – Ricordate che l'obiettivo principale del gruppo è incoraggiare chi non cammina a stare all'aperto e fare attività. Se i tratti ripidi sono troppi, i partecipanti che non hanno forma fisica adeguata si stancheranno facilmente, si sentiranno frustrati e non avranno desiderio di tornare un'altra volta.

Prima di iniziare le camminate consigliamo il conduttore di:

- Raccomandare ai partecipanti di procurarsi calzature adatte.
- Iniziare gradualmente in modo da evitare sforzi iniziali eccessivi.
- Fare un prospetto dei giorni in cui il gruppo si troverà a camminare.
- Incrementare la durata della camminata poco per volta, secondo le esigenze, cominciando con tempi più brevi fino ad arrivare a 30 o 40 minuti.
- Cominciare con ritmi lenti, aumentando di volta in volta in maniera graduale velocità e distanza.

QUANTO CAMMINARE?

Camminare è il migliore esercizio a basso costo capace di grandi benefici per la nostra salute. Tutti i principali riferimenti scientifici raccomandano almeno 30 minuti complessivi di moderata attività in più giorni la settimana per ricavare dei benefici. Questi 30 minuti possono venire suddivisi in sessioni più brevi di almeno 10 minuti nel caso siate principianti. Camminare, anche poco, è meglio di niente. Alcune persone possono avere bisogno iniziare gradualmente e costruire lentamente il loro livello di attività. Per chi non pratica alcuna attività fisica, una tranquilla camminata può essere un buon modo per cominciare.

A QUALE VELOCITÀ?

L'intensità dell'attività dipende dalla forma fisica delle persone. Per calibrare correttamente il proprio passo, occorre porsi come obiettivo:

- Un passo che sia piacevole da sostenere e che possa essere mantenuto per almeno 30 minuti, tenendo conto che l'obiettivo è il completamento del tragitto fissato insieme al conduttore (40–50 minuti). Più lunga è la camminata e meglio è, ma occorre non esagerare in fase iniziale.
- Un passo che faccia respirare un po' più velocemente, che porti al riscaldamento del corpo e a un battito cardiaco leggermente accelerato. È un ritmo di camminata che dovrebbe consentire di conversare ma non di cantare.
- Alcune fonti scientifiche suggeriscono di usare il test di conversazione. Se mentre camminate avvertite il bisogno di prendere fiato, forse il passo è troppo veloce: in questo caso rallentate. Se la velocità del passo è corretta, dovreste essere in grado di sostenere una conversazione, il vostro respiro sarà più veloce, il battito cardiaco lievemente accelerato e vi sentirete più caldi.

- Alla fine della camminata, la sensazione dovrebbe essere quella di moderato affaticamento.

L'USCITA

PRIMA DELLA PASSEGGIATA

- Se come conduttore del gruppo (il walking leader) non sei in grado di partecipare alla camminata cerca di trovare un sostituto. Assicurati che questa persona abbia i requisiti per fare in modo adeguato il conduttore.
- Prima di condurre la camminata familiarizza tu stesso con il percorso. È buona norma aver percorso (a piedi) tutto il tracciato previsto in modo da riconoscere eventuali punti "difficili" o "rischiosi". In questo modo potrai dare i consigli più adatti a quei partecipanti che presentano qualche elemento critico noto. Prendi in considerazione tutto ciò che può influenzare la scelta dell'abbigliamento e/o dell'attrezzatura. Individua i punti dove puoi far eseguire in sicurezza gli esercizi di ginnastica e stretching previsti.
- Porta sempre con te il cellulare e dell'acqua

Avvio della passeggiata

- Arriva nel luogo di incontro in tempo per accogliere i partecipanti
- Presentati – fornisci il tuo nome e saluta tutti i partecipanti
- Accogli le persone e fai le presentazioni agli altri componenti del gruppo
- Informa il gruppo in merito al percorso, alla lunghezza e ai tempi della passeggiata, alle attività sociali che si svolgeranno dopo la stessa, ecc.
- Invita tutti a camminare nel rispetto delle proprie capacità ad un ritmo in cui possano sentirsi a proprio agio. Ricordarsi che questa non è una gara
- Chiedi di avvisare il walking leader qualora volessero abbandonare il gruppo durante la passeggiata.
- Suggerisci di bere molta acqua prima, durante e dopo la camminata, in particolare d'estate
- Spiega gli esercizi di riscaldamento, stretching e rilassamento, componenti essenziali della passeggiata
- Incoraggia le persone a divertirsi, ad incontrare nuove persone a prendere un caffè tutti insieme alla fine della passeggiata. se questo fa parte del programma.

Quando si unisce al gruppo un nuovo partecipante

Le prime impressioni possono rappresentare un essenziale fattore decisivo perché le persone continuino a far parte di un programma di cammino:

- Sii sempre attento e cerca di relazionarti con i nuovi partecipanti in modo tale che si sentano accolti con entusiasmo, presentali agli altri
- Se una persona riferisce di avere varie patologie e non ha mai camminato invitala a consultare il suo medico prima di iniziare l'attività.

DURANTE LA PASSEGGIATA

- Riscaldamento: comincia a camminare ad un ritmo piuttosto lento per 5–10 minuti
- Si possono fare degli esercizi di allungamento-stretching dopo pochi minuti di cammino lento (vedi esercizi allegato1)
- Regola l'andatura durante la camminata in modo che si adatti a tutto il gruppo
- Posizionati in mezzo al gruppo per osservare chi possa avere dei problemi. Non camminare troppo lontano davanti al tuo gruppo
- Sii affabile e disponibile, chiacchiera lungo il percorso
- Incoraggia le persone a migliorare in modo appropriato la velocità della loro camminata e/o la distanza

- Ricorda alle persone che aumentando il passo potrebbero avere una respirazione un po' più veloce possono sentirsi un po' più accaldati e che il battito cardiaco aumenta ma che l'importante è che devono essere sempre in grado di tenere una conversazione, se non riescono devono diminuire l'andatura e andare più lenti.
- Tieni d'occhio i segni di sofferenza e avvisa i partecipanti di smettere immediatamente gli esercizi qualora provino: nausea o vertigini, sudore eccessivo, stanchezza eccessiva, instabilità, dolore al petto, fastidio o senso di pesantezza o di tensione al petto, strappi o crampi muscolari, una mancanza di respiro significativa. Nel caso chiama il 112.

AL TERMINE DELLA PASSEGGIATA

La passeggiata necessita di una precisa fase di conclusione:

- Controlla che tutti siano tornati e stiano bene;
- Ringrazia le persone per aver partecipato;
- Ricorda la data e l'ora della prossima passeggiata, invitali a partecipare con un amico o un membro della famiglia;
- Concedi del tempo per le domande e per una conversazione informale.

Bisogna tenere conto che ci vuole tempo perché una nuova attività si trasformi in un'abitudine. Per questo motivo è importante cercare di tenere alta la motivazione dei partecipanti soprattutto nelle fasi di avvio di un nuovo gruppo di cammino. La reiterazione delle azioni permetterà poi di creare nuovi circuiti neurali che codificheranno l'abitudine.
Il cervello si è evoluto per ripetere tutto ciò che dà soddisfazione immediata. L'abitudine di andare a camminare con una certa regolarità dà numerosi benefici alla salute, come già visto, ma soprattutto a lungo termine, dando ricompense per lo più tardive. Per facilitare il formarsi della nuova abitudine di andare a camminare, quindi, risulta importante far sì che ci siano anche dei rinforzi positivi con ricompense immediate per mantenere alta la motivazione, specialmente in un primo periodo. Esempi di ricompense immediate possono essere:

- Dedicare qualche minuto finale a uno stretching di gruppo guidato, magari con una playlist rilassante, per trasformare la fatica in una sensazione di benessere fisico immediato (vedi esercizi allegato 1);
- Fermarsi un attimo tutti assieme per prendere consapevolezza dell'obiettivo raggiunto e per concentrarsi sulle sensazioni positive provate;
- Prendere un caffè o qualcosa da bere tutti assieme dopo la camminata per dedicarsi a un momento di relax e socializzazione;
- Cercare assieme un nome simpatico da dare al gruppo di cammino può aiutare a generare un senso di identità di gruppo.

Creare questi rinforzi positivi immediati aiuta a voler ripete l'attività. Un'azione che desideriamo compiere porta ad un picco di dopamina che aumenta la motivazione e porterà a ripetere l'azione.

Può essere utile, infine, annotare quanto sia andata bene la passeggiata secondo il tuo punto di vista. I seguenti punti possono essere un buon metodo per farlo:

- Registra il numero dei partecipanti al gruppo;
- Incoraggia le persone ad esprimere un giudizio sulla passeggiata: prendi nota di alcuni suggerimenti per migliorare l'iniziativa;
- Fai periodicamente (un mese o tre, secondo quanto concordato) un resoconto sull'andamento del gruppo.

LA PARTECIPAZIONE DEI SOGGETTI DISABILI AL GRUPPO DI CAMMINO

Le persone disabili, come chiunque altro, possono desiderare ed aspettarsi di partecipare con i propri amici, familiari o badanti. Qui di seguito ci sono diversi punti di cui tu puoi prendere nota come walking leader se qualcuno dei membri del tuo gruppo è un disabile:

- Sapere in anticipo chi parteciperà
- Quali sono le sue necessità? Se non sei sicuro, verifica con lui o con chi lo assiste
- Percorri l'itinerario in anticipo così da sapere quali siano i mezzi a disposizione, i potenziali ostacoli e le opportune alternative. I potenziali ostacoli possono comprendere: rami che sporgono, riflessi, superfici riflettenti, ambienti rumorosi. Rischio di inciampare – superfici irregolari, bacche, ramoscelli, gradini. Pendenza, non più ripido di 1:14
- Fai attenzione ai sentieri stretti e ai passaggi laterali

Se possibile, inserisci nel tuo percorso di cammino le seguenti considerazioni. Questo non solo renderà possibile ad una persona disabile far parte del tuo gruppo di cammino, ma potrà essere di beneficio per tutto il gruppo:

- Percorsi continuativi accessibili di cammino larghi almeno 1,0 metro (meglio 1,2 m)
- Fermate per la sosta, dove sia possibile ristorarsi, dove ci sia ombra, dove siano accessibili bagni
- Itinerari che siano ben illuminati, con chiari cartelli indicatori e protetti dalle intemperie
- Percorsi con indicatori tattili sulla superficie del terreno, bordi dei percorsi con colori contrastanti, gradini e variazioni di dislivello uniformi

Comunicare con un disabile non è diverso che comunicare con chiunque altro. In termini generali:

- Ascolta la persona
- Mantieni un contatto con gli occhi
- Stai attento al linguaggio corporeo di una persona
- Parla chiaramente e con naturalezza
- Attendi risposta alle domande
- Guarda la persona non l'handicap
- Evita 'un linguaggio incomprensibile'
- Non parlare con qualcuno a bassa voce
- Se non sei sicuro di quello che è stato detto, chiedi alla persona di ripeterlo

LA GESTIONE DEL RISCHIO

L'attività di gruppo per un cammino a velocità adeguata alle capacità individuali è, di per sé, a bassissimo rischio. Occorre tuttavia che l'accompagnatore ponga attenzione ad alcuni fattori individuali di non idoneità temporanea o definitiva che ogni partecipante dovrà affrontare con il proprio medico di fiducia.
Oltre a ciò si deve porre una adeguata attenzione a tutti gli elementi organizzativi atti a ridurre a zero gli elementi di imprevedibilità che si possono presentare durante l'attività. In particolare ricordiamo:

- l'appropriatezza del percorso rispetto alle differenti capacità dei partecipanti;
- la sicurezza stradale
- le condizioni del fondo su cui si cammina in rapporto alle possibilità di caduta o di accidenti articolari;

- evitare condizioni climatiche estreme e consigliare l'adozione di abbigliamento adeguato per tutte le altre condizioni;
- la disponibilità di un telefonino;
- non lasciare isolato nessun partecipante durante il percorso;

COSA INDOSSARE

- È consigliato un abbigliamento con indumenti leggeri, comodi e non stretti. Meglio vestirsi a strati, in modo da poter togliere un giubbino o maglioncino legandolo attorno alla vita o alle spalle nel momento in cui vi scalderete. Le calze sono importanti vanno scelte in fibre naturali, come il cotone o la lana, che permettano la circolazione dell'aria.
- Per essere maggiormente visibili viene consigliato abbigliamento dai colori brillanti come il bianco e il giallo, in modo da essere facilmente visibili.
- Ricordarsi l'uso del cappello e crema solare.

Calzature

La scelta delle calzature è fondamentale, sono il capo d'abbigliamento più importante. Non devono causare vesciche, devono essere comode, leggere. Per scegliere le scarpe, potete farvi consigliare in negozio, da valutare la presenza delle seguenti caratteristiche:

- Spesso strato esterno di gomma e una soletta soffice su tutta la lunghezza.
- Parte superiore di buona qualità, in materiale traspirante
- Chiusure: preferibili scarpe con i lacci.
- Collo del piede: confortevolmente imbottito.
- Tallone: rigido e leggermente rialzato per un buon contenimento e una buona stabilità del piede.
- Sostegno dell'arco plantare.
- Tutta la scarpa dovrebbe essere disegnata per assorbire gli urti.
- Dita: devono potersi distendere con agio senza pressioni.
- Suola concepita per favorire un agevole movimento tallone-dita.

RESPONSABILITA' e NORME LEGALI

Fatto salvo il caso di indicazioni sbagliate in quanto contrarie alla legge, come ad esempio far attraversare la strada fuori dalle strisce pedonali, il walking leader non risponde per la responsabilità civile. Anche nel caso di infortuni causati da inciampi in tratti sconnessi del terreno, a rispondere (come previsto dall'articolo 2051 del Codice Civile) sarà il titolare della strada.

È tuttavia importante che il walking leader ponga in essere le attività di valutazione delle variabili relative al rischio individuate nel precedente paragrafo.

PROMOZIONE DEL GRUPPO DI CAMMINO

Il potere del passaparola

- Se il camminatore è soddisfatto, ne parlerà ai suoi amici, e questa è una delle forme più convincenti di promozione. Incoraggiate sempre i partecipanti a portare un amico, anche se all'inizio sarà solo per un caffè. Inoltre informate il più possibile sul programma le persone che conoscete o incontrate.

- Tenete sempre dei volantini sul gruppo di cammino e le sue attività a portata di mano durante il percorso, nel caso qualcuno vi chieda informazioni.
- Promuovete il gruppo di cammino, attraverso locandine presso l'amministrazione comunale, le associazioni locali, le proloco, i negozi, su facebook, sul sito regionale invecchiamento attivo FVG, inviando mail a Federsanità ANCI

Frasi promozionali

Queste brevi frasi possono essere usate per promuovere l'attività per mezzo di volantini, lettere e materiale stampato in genere.

- 30 minuti al giorno dedicali alla tua salute: cammina in compagnia!
- Ti sei preso i tuoi 30 minuti per l'attività fisica oggi?
- Esercizio fisico: non è un lavoro, basta praticarlo con regolarità.
- Un'attività fisica regolare aiuta a vivere più a lungo… e meglio.
- Camminare è il miglior modo per incontrare amici.

Referenti delle aziende sanitarie

In ogni azienda sanitaria ci sono dei professionisti che si occupano di promozione della salute che vi possono sostenere e aiutare, è possibile contattarli ai seguenti indirizzi mail:

- Pordenone - promozione.salute@asfo.sanita.fvg.it
- Gorizia - promozione.salute.isontina@asugi.sanita.fvg.it
- Trieste - promozione.salute@asugi.sanita.fvg.it
- Udine - promozione.salute@asufc.sanita.fvg.it

Friuli Venezia Giulia in MoViMento

Gruppi di cammino

DIARIO DELLE USCITE

Gruppo di cammino: _____ data INIZIO: _____

	Dati personali						Diario delle uscite e delle presenze				
Cognome/nome	M/F	Età (anni)	Test 6' (m)	Peso (kg)	Statura (m)	IMC (kg/m^2)					

Friuli Venezia Giulia in MoViMento

Gruppi di cammino

DIARIO DELLE USCITE

Gruppo di cammino: _____ data INIZIO: _____

	Diario delle uscite e delle presenze				
Cognome/nome	Percorso	Luogo	Durata uscita (min)	Fatica (1-10)	Note

Allegato 1

PROPOSTE DI ESERCIZI: Gli esercizi possono essere scelti in base ai distretti muscolari che si intendono coinvolgere a partire dalla parte alta del corpo per arrivare fino ai piedi.



FLESSIONE AVANTI DELLA TESTA

Difficoltà: ***

Posizione di partenza: In piedi, sguardo rivolto in avanti, mani sui fianchi e piedi a larghezza spalle.

Esecuzione: Dalla posizione di partenza, flettere il capo in basso, poi tornare e flettere la testa in dietro. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.

Note: Lo sguardo deve rimanere dritto, non guardare in alto o in basso.



FLESSIONI LATERALI DELLA TESTA

Difficoltà: ***

Posizione di partenza: In piedi, mani sui fianchi e piedi a larghezza spalle.

Esecuzione: Dalla posizione di partenza, con sguardo rivolto in avanti, piegare la testa lateralmente, ritornare alla posizione di partenza e ripetere il movimento dal lato opposto. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.

Note: movimento lento e controllato



ROTAZIONI DELLA TESTA

Difficoltà: ***

Posizione di partenza: In piedi, mani sui fianchi e piedi a larghezza spalle.

Esecuzione: Dalla posizione di partenza, con sguardo avanti, ruotare la testa lateralmente, completare la rotazione e ripetere il movimento dal lato opposto. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.

Note: movimento lento e controllato.



CIRCONDUZIONE SPALLE

Difficoltà: *

Posizione di partenza: Posizionarsi in piedi, gambe a larghezza spalle e braccia lungo i fianchi. Sguardo rivolto in avanti.

Esecuzione: Ruotare le spalle mantenendo le braccia lungo i fianchi. La rotazione avviene in avanti e all'indietro secondo il numero di ripetizioni e serie scelti.

Note: Mantenere il busto bene eretto.



ELEVAZIONE SPALLE

Difficoltà: *

Posizione di partenza: Posizionarsi in piedi, gambe a larghezza spalle e braccia lungo i fianchi. Sguardo rivolto in avanti.

Esecuzione: Alzare ed abbassare entrambe le spalle mantenendo le braccia lungo i fianchi. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.



CIRCONDUZIONI BACINO

Difficoltà: *

Posizione di partenza: In piedi, mani sui fianchi e piedi a larghezza spalle.

Esecuzione: Dalla posizione di partenza, effettuare delle circonduzioni con il bacino, immaginando di disegnare un cerchio con i fianchi. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti, poi cambiare il senso di rotazione.



ANTERO – RETROVERSIONE BACINO

Difficoltà: ***

Posizione di partenza: Posizionarsi in piedi, gambe a larghezza spalle e mani sui fianchi. Sguardo rivolto in avanti.

Esecuzione: Inclinare il bacino verso l'alto ed appiattire la normale curva lombare della schiena e mantenendo i piedi come appoggi fissi. Successivamente inclinare il bacino verso il basso ed accentuare maggiormente la curva lombare. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.



SQUAT SEMPLIFICATO

Difficoltà: ****

Posizione di partenza: Posizionarsi in piedi, gambe a larghezza spalle e braccia lungo i fianchi. Sguardo rivolto in avanti.

Esecuzione: Portare il sedere verso il basso e piegare le ginocchia arrivando ad un angolo superiore ai 90°. Le mani toccano le ginocchia. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.

Note: Mantenere le curve della schiena.



FLESSIONE DORSALE DI CAVIGLIA IN APPOGGIO

Difficoltà: ****

Posizione di partenza: In piedi, schiena in appoggio al muro/albero o ad un compagno e distaccati da esso di circa 15-20cm. Appoggiare i palmi delle mani al muro/albero o ad un compagno come sostegno.

Esecuzione: Dalla posizione di partenza, dorsiflettere entrambe le caviglie mantenendo il tallone a terra (portare la punta del piede verso la tibia). Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.



FLESSIONE DELLA GAMBA IN APPOGGIO

Difficoltà: **

Posizione di partenza: Posizionarsi in piedi, in appoggio al muro/albero o ad un compagno, gambe a larghezza spalle e una mano appoggiata al muro/albero o ad un compagno e l'altra lungo il fianco. Sguardo rivolto in avanti.

Esecuzione: Flettere la gamba verso dietro con un angolo di 90° mentre l'altra rimane in appoggio fisso. Ritornare in posizione iniziale e ripetere con l'altro arto. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.

Note: Mantenere la schiena ben eretta.



CIRCONDUZIONE GAMBA IN APPOGGIO

Difficoltà: **

Posizione di partenza: Appoggiarsi con una mano al muro/albero o ad un compagno e svolgere l'esercizio con la gamba opposta.

Esecuzione: Dalla posizione di partenza, staccare il piede dell'arto opposto a quello vicino al muro/albero o ad un compagno ed effettuare delle circonduzioni. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.

Note: È consigliabile fare circonduzioni sia in senso orario che antiorario.



FLESSO-ESTENSIONE ARTO INFERIORE IN APPOGGIO

Difficoltà: **

Posizione di partenza: Posizionarsi in piedi, lateralmente al muro/albero o ad un compagno, gambe a larghezza spalle, una mano appoggiata al muro/albero o ad un compagno e l'altra sul fianco. Sguardo rivolto in avanti.

Esecuzione: Portare in avanti (flettere) e portare all'indietro (estendere) l'arto inferiore opposto a quello vicino al muro/albero o ad un compagno, il piede teso e a martello, mentre l'altro rimane a terra in appoggio fisso. Ripetere con l'altro arto e per il numero di ripetizioni e serie scelti.



SKIP IN APPOGGIO

Difficoltà: **

Posizione di partenza: Posizionarsi in piedi, lateralmente al muro/albero o ad un compagno, gambe a larghezza spalle e una mano appoggiata al muro/albero o ad un compagno e l'altra lungo il fianco. Sguardo rivolto in avanti.

Esecuzione: Flettere la coscia e alzare il ginocchio in alto con una gamba mentre l'altra rimane in appoggio fisso. Ritornare in posizione iniziale e ripetere con l'altro arto. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.

Note: Mantenere la schiena ben eretta.



ABDUZIONE GAMBA IN APPOGGIO

Difficoltà: **

Posizione di partenza: Appoggiarsi con un braccio al muro/albero o ad un compagno e l'altra mano sul fianco, sguardo rivolto in avanti.

Esecuzione: Alzare ed abbassare la gamba lateralmente, senza appoggiare il piede a terra e mantenere l'altra gamba salda al terreno. Ripetere con l'altro arto e per il numero di ripetizioni e serie scelti.



AFFONDO FRONTALE

Difficoltà: ***

Posizione di partenza: Posizionarsi in piedi, gambe a larghezza spalle e mani sui fianchi. Sguardo rivolto in avanti.

Esecuzione: Appoggiare un piede un passo avanti e piegare il ginocchio avendo un angolo maggiore di 90°. Ritornare alla posizione di partenza e ripetere con l'altro arto. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.

Note: Mantenere curve rachide e la schiena ben eretta.



AFFONDO LATERALE

Difficoltà: ***

Posizione di partenza: Posizionarsi in piedi, gambe larghezza spalle e mani sui fianchi. Sguardo in avanti.

Esecuzione: Appoggiare un piede lateralmente e piegare il ginocchio avendo un angolo maggiore di 90°. Ritornare alla posizione di partenza e ripetere con l'altro arto. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.

Note: Mantenere curve rachide e la schiena ben eretta, aggiustare l'ampiezza per aumentare o diminuire la difficoltà.



AFFONDO POSTERIORE

Difficoltà: ***

Posizione di partenza: Posizionarsi in piedi, gambe a larghezza spalle e mani sui fianchi. Sguardo rivolto in avanti.

Esecuzione: Appoggiare un piede un passo indietro e piegare il ginocchio avendo un angolo maggiore di 90°. Ritornare alla posizione di partenza e ripetere con l'altro arto. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.

Note: Mantenere curve rachide e la schiena ben eretta.



RCONDUZIONI CAVIGLIA

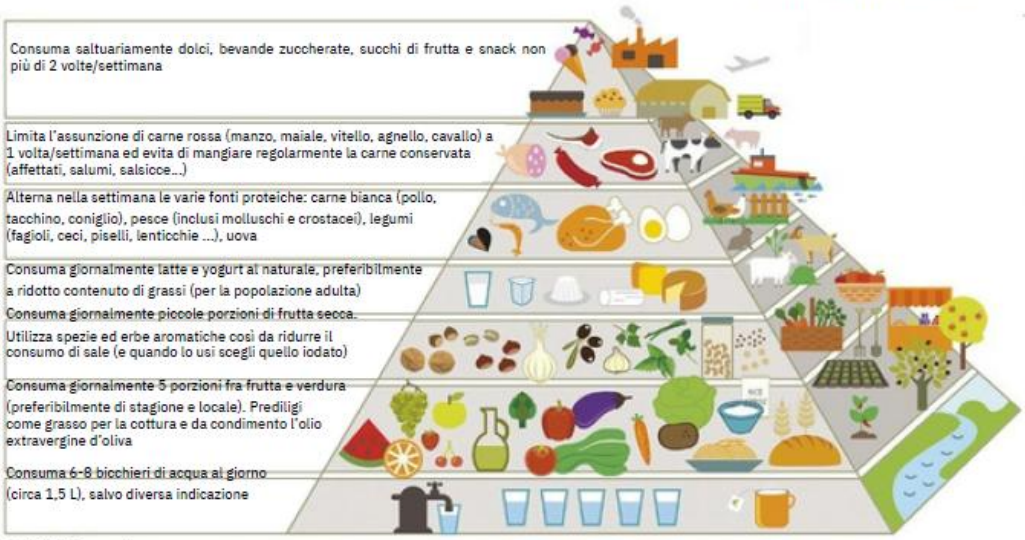
fficoltà: *

›sizione di partenza: Posizionarsi in piedi, gambe a larghezza alle, una mano appoggiata al muro/albero o ad un compagno e ltra sul fianco. Sguardo rivolto in avanti.

ecuzione: Appoggiare il piede sulla punta e ruotare la caviglia n un movimento il più ampio possibile, prima in un senso e poi l senso contrario. Ripetere con l'altro arto e per il numero di petizioni e serie scelti.

PIRAMIDE ALIMENTARE

Adattato dalla Piramide Alimentare dell'International Foundation of Mediterranean Diet



Attività fisica regolare
Riposo adeguato
Convivialità
Vino (e altre bevande alcooliche) in quantità moderata





Biodiversità e stagionalità
Prodotti tradizionali, locali ed ecologici
Attività culinaria