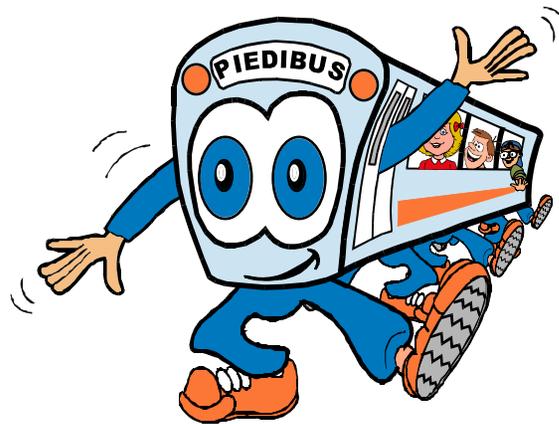


L'attivazione della comunità per la promozione dell'attività fisica: il Progetto Piedibus



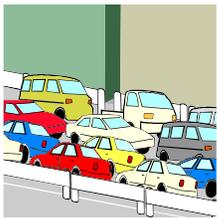
Pavia 21 maggio 2008



Dr. Roberto Moretti

Legame trasporto – salute

AUTO =
inquinamento + sedentarietà



Spesso anche
perdita di tempo...

La guida e i danni al cuore

MALATI DI TRAFFICO

di GIUSEPPE REMUZZI

Una volta gli uomini morivano di infezione, oggi si muore di più di infarto del cuore. Nei Paesi ricchi, ma non solo. Ma che cos'è che danneggia il cuore? Quello che si mangia (troppi grassi animali e troppa carne fanno male, mentre frutta e verdura proteggono), e poi il fumo di sigaretta, certamente. Anche uno sforzo fisico troppo intenso può far venire l'infarto, e poi l'uso di cocaina e di marijuana. Tutti sanno che se uno ha crisi di collera rischia di più, ma anche chi vive in una grande città, come Milano (o Roma, o Parigi). Per l'aria inquinata? Forse, ma anche per il traffico.

www.gaftech.com/carcabin/

L'OMS RACCOMANDA:

- *Almeno 30 minuti di attività fisica moderata per almeno 5 giorni la settimana*
 - *Camminare...*

Viaggi in automobile in Europa: La mobilità*

- > 30 % meno di 3 km!!! (30–50 minuti a piedi)



- 50% meno di 5 km!!! (15–20 minuti di bicicletta)



* Ufficio Europeo dell'OMS.

Cerchiamo di essere attivi!

1. Prendendo i mezzi pubblici per andare al lavoro
2. Scendendo una fermata prima della destinazione!
3. Passeggiando durante le pause lavorative
4. Utilizzando le scale al posto dell'ascensore
5. Andando a parlare di persona con il collega anziché utilizzare il telefono o l'email

O anche ...

- Diventare accompagnatore del Piedibus:



Impatto del rumore

- Il traffico cittadino è la maggior causa di rumore...I bambini esposti cronicamente al rumore mostrano maggiori difficoltà:
 - nell'apprendimento
 - nell'abilità di lettura,
 - nell'attenzione
 - nella capacità di risolvere i problemi

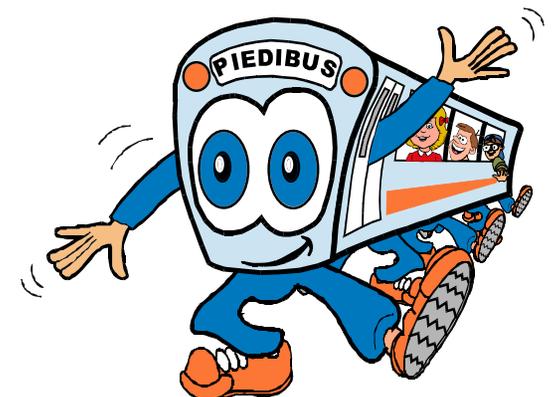
Che cosa sono i PIEDIBUS?

- “Sistema per mandare i bambini da casa a scuola in una maniera sicura che:
 - promuove l’attività fisica
 - rispetta l’ambiente
 - promuove l’interazione comunitaria e l’esplorazione

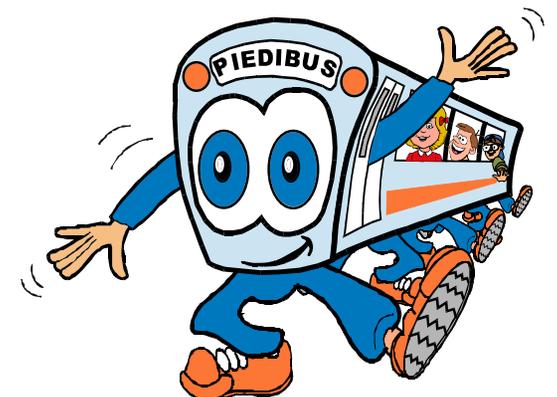
Dove sono nati i PIEDIBUS?

- Sono originati in Danimarca e da poco sono iniziati in Inghilterra, Canada in ITALIA!

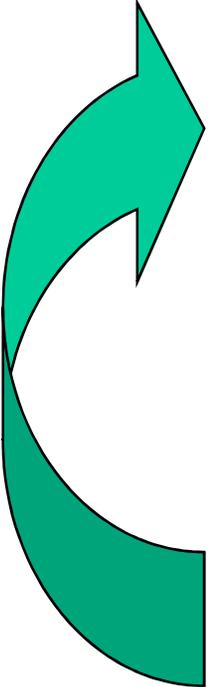
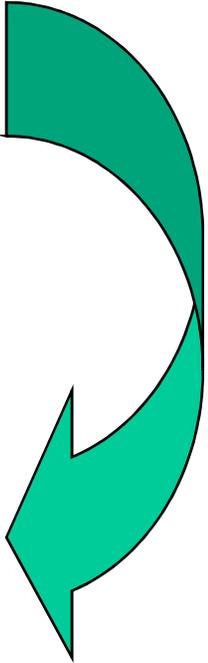
 **iwalk** . . . The Official Website of International Walk to School



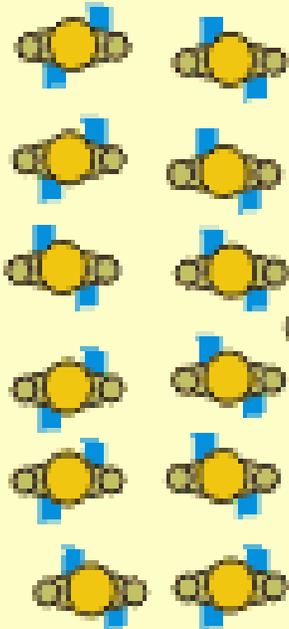
- Inghilterra 1971 **80% dei bambini di 8 anni** andavano a scuola da soli
- 1990: solo il **9% andava a piedi**



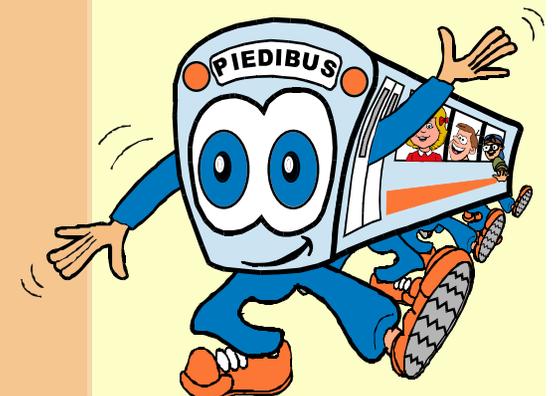
Causa

- 
- percezione dei genitori di aumentata “insicurezza stradale” a causa del traffico
 - portare i figli a scuola in auto!!!.
- 

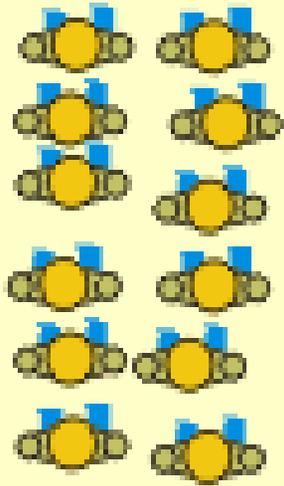
Per interrompere un ciclo occorre iniziare,
anche dal piccolo



It's a comfort we did this
officially and got free **SCC**
insurance....



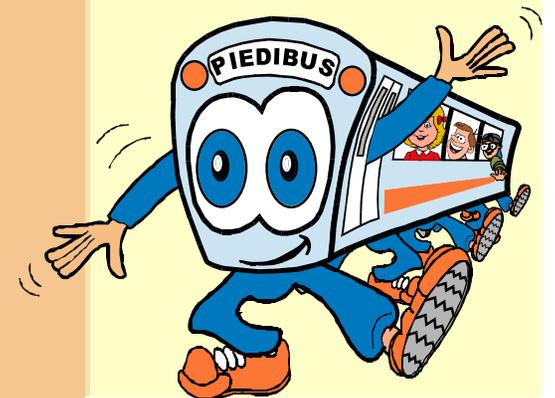
ADULT 1

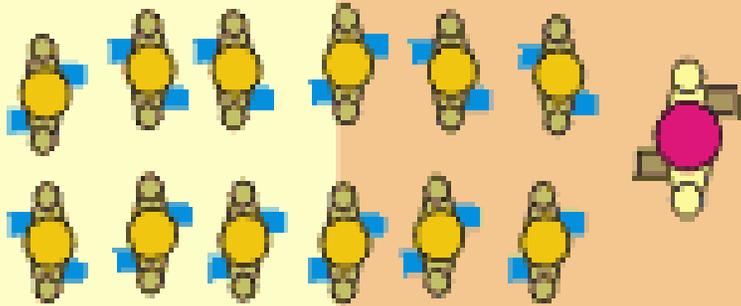


ADULT 2



ADULT 3

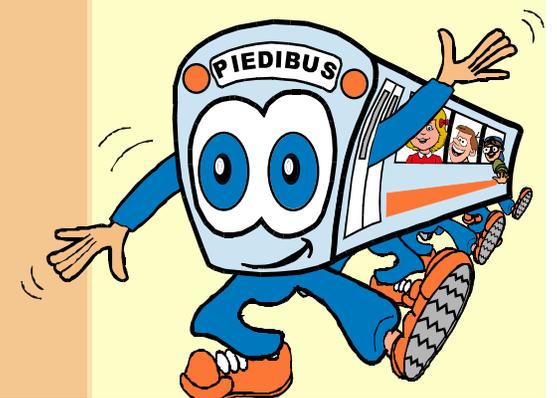
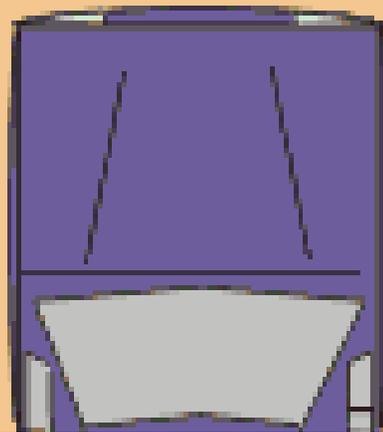


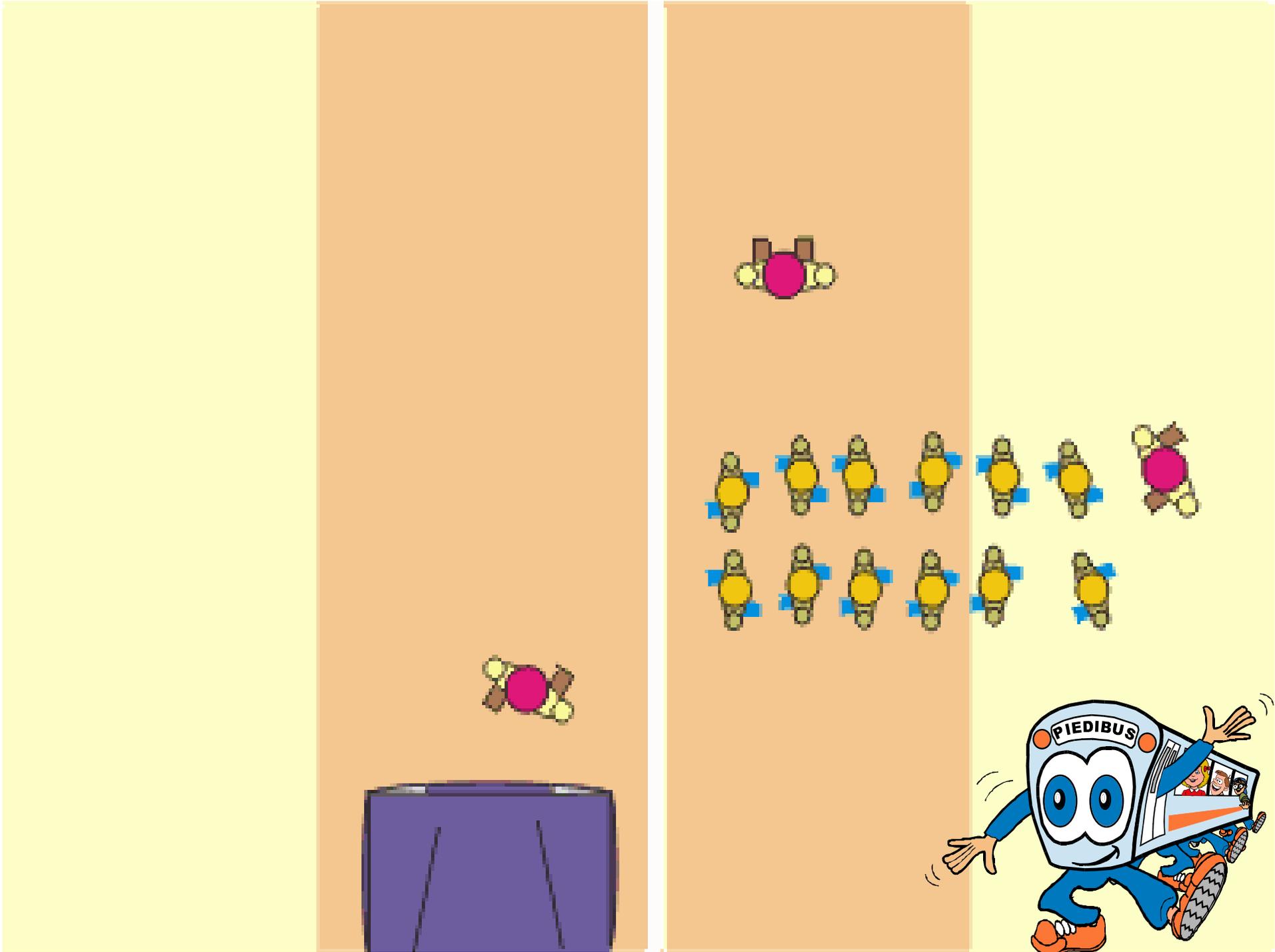


ADULT 2



ADULT 3





Epidemiologia e Prevenzione

ep anno 28 (6) novembre-dicembre 2004

indicatori	2003-2004	2004-2005 previsione*
lettere spedite ai comuni	90	-
adesioni dei comuni	13	15
numero di comuni con Piedibus attivati	5	7
numero di linee Piedibus attivate	12	29
numero di bambini coinvolti	>500	>1.000
numero genitori accompagnatori coinvolti	>90	>180
numero di articoli su stampa locale	60	-
numero di trasmissioni televisive sul progetto (nazionali e locali)	3	-

*dati non definitivi stimati sulla base delle richieste giunte alla ASL al 29 settembre 2004

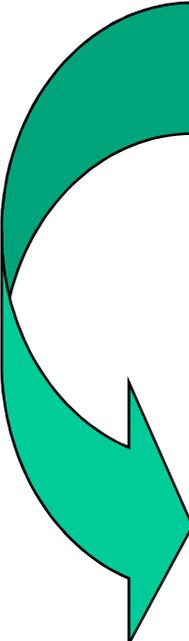
Risultati: dal novembre 2005 ad aprile 2008

Piedibus funzionanti	2004	2008
comuni	16	24
linee	51	63
alunni	1446	1886
volontari	493	726
nuovi comuni in fase di organizzazione		6

Questionario di soddisfazione

Tab. 2 PIEDIBUS project ASL of Lecco Italy. Customer satisfaction of pupils.
School year 2003-2004 n=186

Item	Moltissimo		Molto		Poco		Per nulla		Indifferente	
	N	%	N	%	n	%	n	%	n	%
Gradimento del PIEDIBUS	132	(71,4)	37	(20)	8	(4,3)	2	(1,1)	3	(1,6)
Fatica del percorso	8	(4,4)	7	(3,8)	44	(24,0)	117	(63,9)	7	(3,8)
Gradimento della camminata	123	(66,8)	43	(23,4)	12	(6,5)	5	(2,7)	1	(0,5)
Sicurezza del percorso	128	(70,3)	40	(22,0)	6	(3,3)	5	(2,7)	3	(1,6)
Riduzione dell'inquinamento	79	(43,2)	34	(18,6)	26	(14,2)	34	(18,6)	10	(5,5)
Conoscenza del territorio	66	(36,1)	52	(28,4)	38	(20,8)	20	(10,9)	7	(3,8)
Socializzazione	147	(80,3)	26	(14,2)	5	(2,7)	4	(2,2)	1	(0,5)



Gradimento dell'iniziativa
91,4% dei bambini!

L'opinione di accompagnatori e insegnanti

Tab. 4 PIEDIBUS project ASL of Lecco Italy. Positive and negative aspects of the project according to teachers and accompanying volunteers.

School year 2003-2004 n=52

Aspetti positivi	n	%	Aspetti negativi	n	%
Socializzazione	30	21,0	Condizioni climatiche avverse	35	49,3
Lotta alla sedentarietà	30	21,0	Zaini pesanti	25	35,2
Educazione stradale	18	12,6	Nessuno	8	11,3
Valorizzazione di un progetto comunitario	16	11,2	Stanchezza dei bambini	1	1,4
Educazione al movimento	16	11,2	Mancanza di rispetto da parte degli automobilisti	2	2,8
Riduzione della congestione del traffico	15	10,5			
Riduzione dell'inquinamento	8	5,6			
Conoscenza del territorio	7	4,9			
Altra risposta	3	2,1			
Totale risposte	143	100,0		71	100

1° SOCIALIZZAZIONE!!!

Altri impatti del progetto

SCUOLA *Un singolare progetto di educazione alimentare alle elementari di Foppenico* **All'intervallo arriva la frutta al posto delle merendine**

CALOLZIO - (brc) Far comprendere ai ragazzini l'importanza di una corretta alimentazione, che prevede, tra l'altro, il consumo di almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. Questo lo scopo principale dell'iniziativa «Arriva la frutta...», fortemente voluta dalla direzione didattica del primo circolo di Calolzio, da genitori e insegnanti degli alunni che frequentano la scuola elementare di Foppenico. L'idea è semplice. La mattina, una volta alla settimana, al momento dell'intervallo, i bambini saranno invitati a consumare un frutto al posto delle tradizionali merendine. In via sperimentale, un gruppo di genitori volontari dà vita al banco della merenda tutta naturale, offrendo ai ragazzini la frutta accuratamente preparata dal personale della dit-

ta Sodexo, che collabora all'iniziativa insieme al Comune di Calolzio, da sempre impegnato nella valorizzazione di corretta alimentazione e attività fisica, tanto da essere stato uno dei primi in Italia a introdurre il Piedibus. La distribuzione della frutta è il momento culminante di un progetto di educazione alimentare che ormai da diversi mesi stanno affrontato i giovani alunni sotto la guida delle loro insegnanti. Un progetto che coinvolge direttamente i genitori. Questi, oltre che come volontari al banco settimanale della merenda, sono invitati a far seguire ai propri figli un corretto regime alimentare. Anche attraverso l'esempio a casa, tutti i giorni, spiegando l'importanza nutrizionale di frutta e verdura e consumandola con loro.

Altri impatti del progetto

Dopo Piedibus l'Asl lancia una nuova iniziativa: «Percorsi ben-essere: camminate in comune»

Invecchiare bene? Passeggiando

Il dottor Roberto Moretti: «L'obiettivo è promuovere l'attività fisica negli anziani»

■ Prosegue la campagna dell'Asl di Lecco contro la sedentarietà. Dopo il successo del «Piedibus», per i bimbi delle elementari, che sta conquistando sempre più consensi nei comuni della nostra provincia, l'Asl

10 comuni hanno già i gruppi di cammino
(progetto iniziato a Settembre 2007)



The screenshot shows a Windows Internet Explorer browser window displaying the website <http://www.asl.lecco.it/asintranet/Homeintern1/Area31/Gruppi-di-/index.htm>. The browser's address bar and search bar are visible at the top. The website header features the ASL Lecco logo, the text "Anni di e-sperienza al vostro servizio", and the date "Martedì 20 Maggio 2008". A navigation menu includes links for HOME, L'AZIENDA, CERCA, UFFICIO STAMPA, GUIDA AI SERVIZI, and CONTATTACI. On the left side, there is a vertical menu with buttons for various municipalities: NEWSLETTER, BARZANÒ, CALOZIOCORTE, CASATENOVO, CASSAGO BRIANZA, CREMELLA, LECCO, MOLTEÑO, OLGiate MOLGORA, OLGinate, and OSNAGO. The main content area is titled "gruppi di cammino" and features a circular logo with silhouettes of people walking and a map of the Lecco area. The text below the logo reads: "Arrivano a Lecco i Gruppi di Cammino, mentre ai piedi del Resegone più di 2500 bambini vanno a scuola a PIEDIBUS 'ASL di Lecco pensa anche agli adulti proponendo una iniziativa concreta di promozione dell'attività fisica: 'i Gruppi di cammino'." It then asks "Cosa sono i gruppi di cammino ?" and explains that these are groups of people who meet regularly in a specific location to promote physical activity and health. It also asks "Quali sono i vantaggi ?" and states that walking is a practical activity for everyone, requiring no special skills or equipment, and can be done in urban or green areas. The text concludes by stating that walking with others stimulates health.

Per raggiungere questi risultati ...

- Occorre fare diventare “sociale” un comportamento
- Sociale = “il più accettabile...”
 - Behavioral Determinants." Encyclopedia of Public Health. Ed. Lester Breslow. Gale Group, Inc., 2002. eNotes.com. 2006.

Fasi di Prochaska

Dalla Teoria al Piedibus

Precontemplazione

Riunione con i decisori
(scuola, comune, alcuni volontari)



Contemplazione

Interventi nelle classi,
e a distanza
di tempo con i genitori,

Mantenimento del cambiamento

Inizio del Piedibus,
Feste, premi, creatività,
Riconoscimento formale nel POF,
Premi ai volontari,
Barriere amministrative facilitate

Carta di Ottawa: *Dare forza all'azione della comunità*

- Al cuore di tutto ciò vi è il processo che attribuisce un maggior potere alle comunità, vi è il possesso e il controllo da parte delle comunità stesse dei loro sforzi e dei loro destini.

Proverbio Cinese

“中新社天津五月十九日电(记者 田齐)第二届十加三媒体合作研讨会今天在天津滨海新区举行。会上，第二十九...”

BMJ

**"When you have to go far, do not
think about the distance, start to walk"**

*Giuseppe Rossi, Roberto Moretti, Community Medicine and
Walter Locatelli General Director, ASL Lecco, Italy (25 August 2004)*

**...Quando devi andare lontano,
non pensare alla distanza,
inizia a camminare...**

[proverbio cinese]

“中新社天津五月十九日电(记者 田齐)第二届十加三媒体合作研讨会今天在天津滨海新区举行。会上，第二十九...”

(è annuncio economico
sul CHINA NEWS
del 20 maggio 2008)

您的注意的

Grazie per l'attenzione!