



Campagna di sensibilizzazione proposta dal CAI Piemonte per la promozione di una attività fisica di tipo escursionistico orientata al benessere individuale, sociale e sostenibile

La formula... economico-chilometrica

Domanda:

come possiamo risparmiare facilmente **un miliardo di euro** all'anno di costi sociali, sanitari e ambientali e contemporaneamente stare benone?

Risposta:

semplice, facendo in un anno **un miliardo di chilometri** a piedi.

Ma un miliardo di km a piedi sono tanti, più o meno **25.000 volte il giro della Terra**.

Sì, ma sono anche **mille km a piedi** fatti in un anno, a testa, da **un milione di persone**.

Prendiamo ad esempio un normale escursionista, abituato a farsi le sue belle gite in montagna o un moderno pellegrino che si fa qualche tappa sulla Via Francigena. Ebbene, questi probabilmente fanno molto di più di 1000 km all'anno a piedi, se contano le passeggiate in città, i quattro passi intorno a casa, e le "vasche" nei centri commerciali.

In pratica: **mille km all'anno** per persona sono:

- Poco più di **80 km al mese**
- che equivalgono a circa **20 km alla settimana**
- oppure a circa **3 km al giorno**.

Vi sembra tanto?

No, con un minimo di pianificazione e con qualche stimolo in più, tutti possiamo arrivare a questo traguardo facilmente. **E' uno sforzo di volontà che non costa niente**. E se il movimento è fatto con **criteri aerobici**, cioè consuma meno ossigeno di quanto ne abbiamo a disposizione, **non costa neanche fatica** e previene le malattie. Anzi, ne abbiamo subito un beneficio psicologico, nello **star bene**, sia durante che dopo l'attività fisica.

E il cammino, a detta degli esperti, è l'attività aerobica per eccellenza. Camminare in compagnia, in particolare sui cammini storici o nelle passeggiate urbane, favorisce la socialità, la conoscenza del territorio e delle sue culture, il rispetto dell'ambiente. In sostanza aumenta il **benessere sociale**, non solo quello individuale.

Ebbene, se nel nostro Paese si riuscisse a far fare **mille km a piedi ad un milione di persone**, in particolare a quelle che si muovono poco a causa del lavoro sedentario (o anche della pigrizia), riusciremmo davvero a far risparmiare anche più di un miliardo di euro tra **costi sanitari** (*per essere banali: meno gente da curare, meno medicine, forse qualche cerotto per vesciche in più...*), **costi ambientali** (*a piedi al lavoro, ad esempio*) e relativi costi sociali. Qualcuno dice che tutto questo si può misurare anche come punti positivi di PIL.

Come fare?

Intanto bisogna preparare e illustrare un **protocollo comportamentale** che fissi qualche semplice regola dal punto di vista medico, in modo che ognuno abbia a disposizione i parametri utili per determinare il proprio livello (in termini di tempo e di km) di attività fisica aerobica, in relazione all'età, al peso, ai rischi congeniti, ecc.

Poi questo protocollo va spiegato e comunicato a tutti, attraverso i mezzi di comunicazione, per fare in modo che chi è interessato possa applicarlo. Ma non basta. Appelli di questo genere li sentiamo spesso in televisione e li leggiamo sui giornali. Si presta un attimo di attenzione, si condivide il principio, ma poi si fa poco o nulla.

Occorre aggiungere valore all'idea, con altri motivi di interesse popolare. Ad esempio creando un rapporto diretto tra **attività fisica e alimentazione corretta**. Qui si apre un altro mondo, con ambiti che vanno dalle diete, all'obesità, ai prodotti locali. Come dire: **facciamo mille km all'anno, ma a km zero !**

Anche le **istituzioni sanitarie, gli ospedali, i medici**, ecc. potranno essere non solo dei portavoce privilegiati, ma anche "applicatori" di questo protocollo comportamentale, attraverso la competenza e la presenza capillare sul territorio.

A questo punto possono, anzi debbono entrare in gioco non solo le istituzioni ma anche **i cittadini** attraverso le associazioni che, a vario titolo, si occupano di temi connessi all'attività outdoor, al cibo, ecc. come, ad esempio, il CAI e Slow Food. In questo modo, grazie alla forte condivisione ad alto livello, il messaggio potrà avere la capacità di incidere, di essere ascoltato, capito e condiviso fattivamente.

La Carta di Toronto

Tenete conto che esiste già un accordo internazionale che si occupa di questo dal 2010, una sorta di "protocollo di Kyoto" dedicato all'attività fisica. Si chiama Carta di Toronto, o **GAPA Global Advocacy for Physical Activity**, uno strumento mondiale per offrire a tutti opportunità sostenibili per adottare uno stile di vita attivo.

La Carta di Toronto è già stata sottoscritta da governi e amministrazioni locali, ma ha bisogno di essere applicata e "Salute in cammino" può sicuramente rappresentare un campo pratico di azione per sperimentare il protocollo.

"Salute in cammino" perché non una "app"?

Anche i nuovi media potranno essere di grande aiuto. Come?

"7284 km a piedi = 7000 € di risparmio"

Immaginatevi di leggere, all'ingresso della vostra città, un grande display luminoso che contabilizza i km percorsi a piedi dai cittadini nella settimana trascorsa, con il corrispondente risparmio sociale.

Il totalizzatore del risparmio si incrementa continuamente, come quello di Telethon, grazie ai dati che riceve da internet. E tramite internet chiunque potrà "caricare", in un apposito sito o social network appositamente studiato, i km percorsi settimanalmente. Come succede per Facebook, si potranno avere statistiche settimanali o mensili, sia personali che di gruppo o di area, quasi a creare una "sana competizione" tra le persone.

A questo punto è facile pensare ad una applicazione per i cellulari di ultima generazione che, tramite applicazioni ad hoc che utilizzano GPS, possano in automatico mandare alla banca dati in rete i km percorsi. Con il vantaggio di avere anche una localizzazione degli itinerari e relative implicazioni turistiche.

E' vero che non tutta la popolazione, in particolare quella di terza età che più ha bisogno dell'attività fisica, non dispone ancora di questi accessi facilitati. Ma ha di sicuro un figlio o nipote che può essere d'aiuto con pochissimo impegno. Il vantaggio mediatico è comunque assicurato, anche dal punto di vista economico, con la possibilità di coinvolgere meglio fasce meno attente al discorso e che magari utilizzano male la loro esuberanza fisica.

Percorsi "Salute in cammino"

Anche le Pro Loco, le sezioni del CAI e altre associazioni, d'accordo con gli enti locali, potranno essere molto utili, misurando e segnalando percorsi che abbiano caratteristiche adatte all'attività fisica, con i giusti dislivelli, lunghezze variabili e programmabili, anelli di ritorno, punti di sosta e di servizio.

Non servono nuove infrastrutture o sentieri particolari, vanno bene molte strade tranquille, piste poderali praticabili anche in inverno con le ciaspole, e così via. Particolarmente adatti sembrano essere i cammini storico-devozionali, di cui la nostra nazione è ricchissima. Hanno limitati dislivelli, continuità e, soprattutto, sono di grande interesse culturale e paesaggistico.



Campagna di sensibilizzazione proposta dal CAI Piemonte per la promozione di una attività fisica di tipo escursionistico orientata al benessere individuale, sociale e sostenibile