

CATALOGO PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE NELLA POPOLAZIONE DELL'ASL DI BIELLA

*GUIDA INFORMATIVA SULLE STRUTTURE, ATTIVITA', ORGANIZZAZIONI, PRESENTI
SUL TERRITORIO BIELLESE CHE PROMUOVONO IL MANTENIMENTO DELLA SALUTE
ED IL CONTRASTO AI FATTORI DI RISCHIO*

EDIZIONE 2019

INDICE

Presentazione	Pag 4
Ringraziamenti	Pag 7
Promozione della salute, determinanti della salute ed Empowerment	Pag 8
I fattori di rischio, consapevolezza e cambiamento	Pag 11
Il territorio della ASL di Biella	Pag 14
LE CASE DELLA SALUTE	Pag 16
ALIMENTAZIONE SALUTARE <i>Perchè Come Quando Dove</i>	Pag 17
Introduzione e alcuni dati	
ECCESO PONDERALE	Pag 17
COME CAPIRE SE SI E' IN SOVRAPPESO	Pag 20
SPRECHI ALIMENTARI	Pag 21
LETTURA DELLE ETICHETTE	
ALIMENTAZIONE SALUTARE <i>PERCHE</i>	Pag 22
LA SALUTE SI COSTRUISCE A TAVOLA	Pag 22
OGNI FASE I SUO PERCHÉ	Pag 23
ALIMENTAZIONE SALUTARE <i>COME QUANDO</i>	Pag 25
I 5 ANELLI DELL'EQUILIBRIO ALIMENTARE	Pag 26
CON MENO SALE LA SALUTE SALE	
o MALATTIE LEGATE AD UN O SCORRETTO USO DI SALE	Pag 26
o METODI PER RIDURRE IL CONSUMO DI SALE	
A PROPOSITO DI TERRITORIALITA' : GLI ALIMENTI A KM ZERO	Pag 29
ALIMENTAZIONE SALUTARE DOVE: <i>COSA OFFRE IL TERRITORIO</i>	Pag 30
SERVIZI E PROGETTI OFFERTI DALLA ASL DI BIELLA: -STRUTTURA	Pag 30
COMPLESSA DI DIETOLOGIA-	
SERVIZI E PROGETTI OFFERTI DALLE ASSOCIAZIONI CHE OPERANO SUL	Pag 34
TERRITORIO	
RIEPILOGO OFFERTE DEL TERRITORIO ALIMENTAZIONE	Pag 36
MUOVERSI PER STAR BENE <i>Perché Come Quando Dove</i>	Pag 38
Introduzione e alcuni dati	
MUOVERSI PER STAR BENE <i>PERCHÉ</i>	Pag 40
OGNI FASE IL SUO PERCHÉ	Pag 42
MUOVERSI PER STAR BENE <i>COME QUANDO</i>	Pag 43
PACCOMANDAZIONI IN PILLOLE	Pag 49
COME MUOVERSI UN PO' DI PIU' OGNI GIORNO	
MUOVERSI PER STAR BENE <i>DOVE: COSA OFFRE IL TERRITORIO</i>	Pag 51
Camminare	Pag 51
UN PROGETTO DELLA ASL DI BIELLA	
• SALUTE IN CAMMINO 10000 PASSI PER STAR BENE	Pag 53
• PERCORSI DI CAMMINO	
GRUPPI DI CAMMINO	Pag 55
ATTIVITÀ FISICA ADATTATA	Pag 58
SERVIZI E PROGETTI OFFERTI DALLE ASSOCIAZIONI CHE OPERANO SUL	Pag 60
TERRITORIO	
RIEPILOGO OFFERTE DEL TERRITORIO MOVIMENTO	Pag 65
ELENCO IMPIANTI SPORTIVI E LUOGHI FRUIBILI PER ATTIVITÀ FISICA	PAG 67
SMETTERE DI FUMARE <i>Perché Come Quando Dove</i>	PAG 75
Introduzione e alcuni dati	
SMETTERE DI FUMARE <i>PERCHÉ</i>	Pag 77

OGNI FASE I SUO PERCHÉ	Pag 77
SMETTERE DI FUMARE <i>COME QUANDO</i>	Pag 78
SMETTERE DI FUMARE <i>DOVE ,COSA OFFRE IL TERRITORIO</i>	Pag 80
NON ECCEDERE CON L'ALCOL <i>Perché Come Quando Dove</i>	Pag 82
Introduzione e alcuni dati	
NON ECCEDERE CON L'ALCOL <i>PERCHÉ</i>	Pag 83
OGNI FASE I SUO PERCHÉ	Pag 83
NON ECCEDERE CON L'ALCOL <i>COME QUANDO</i>	Pag 86
ALCOL E GUIDA	Pag 88
NON ECCEDERE CON L'ALCOL <i>DOVE ,COSA OFFRE IL TERRITORIO</i>	Pag 90
ALLARGHIAMO LO SGUARDO: BENESSERE E STRESS	Pag 92
ALTRE ATTIVITA' CHE PROMUOVONO LA SALUTE ED IL BENESSERE <i>DOVE</i>	Pag 99
<i>COSA OFFRE IL TERRITORIO</i>	
ELENCO STRUTTURE E LUOGHI FRUIBILI PER ATTIVITÀ RICREATIVA E	Pag 101
SOCIALIZZAZIONE	
ALIMENTI A KM ZERO	Pag 107
PERCORSI DI CAMMINO	Pag 125
GLOSSARIO	Pag 139

PRESENTAZIONE

Perché un “Catalogo per la promozione della salute”?

Le motivazioni che stanno alla base di questo progetto nascono fondamentalmente da due fattori:

- l'esperienza maturata nella ASL di Biella con il progetto europeo “Empowering Hospital”
- la constatazione della ricchezza di progetti di promozione della salute e di prevenzione attivi sul territorio biellese, grazie non soltanto alla attività dei Servizi della ASL, ma anche grazie ai Comuni ed all'associazionismo presente sul territorio.

Il progetto “Empowering Hospital” (sigla EMP-H, sito www.emp-h-project.eu), durato tre anni e conclusosi nel 2018, ha proposto un metodo sostenibile e replicabile per promuovere l'adozione di stili di vita sani in ambito ospedaliero, utilizzando il “Counseling” motivazionale personalizzato. E' stato rivolto ai cittadini affetti da malattie cronico-degenerative per migliorare la loro qualità di vita. Il progetto ha guidato pazienti, caregiver, parenti e professionisti della salute verso l'acquisizione di stili di vita sani per prevenire problemi di salute legati a quattro fattori di rischio: fumo, alcol, cibi non sani e stile di vita sedentario.

Alla base del progetto è stato l'approccio “empowerment”, con lo scopo di migliorare la qualità della vita e ridurre i fattori di rischio derivanti da stili di vita dannosi. I risultati dello studio sono stati positivi ed hanno confermato che l'introduzione di politiche sanitarie nell'ospedale e gli interventi di consulenza nei percorsi sanitari possono essere opzioni efficaci e sostenibili per promuovere abitudini sane tra i pazienti, i loro parenti/caregiver e gli operatori sanitari.

Le persone che hanno usufruito dei servizi promossi dal progetto EMP-H hanno compiuto progressi verso l'adozione di stili di vita sani, principalmente focalizzati sull'attività fisica, ma anche riducendo altri fattori di rischio: fumo, alcol e cibi malsani. La proporzione di soggetti disposti a cambiare il loro fattore di rischio, tra quelli che hanno ricevuto il counseling è stata del 12% rispetto all'abitudine al fumo; del 3,3% per i consumatori di alcol in eccesso; dell'11,1% per il consumo di frutta e verdura e del 7,73% per le persone inattive.

La proporzione di soggetti che hanno effettivamente modificato il loro fattore di rischio adottando cambiamenti comportamentali, tra quelli che hanno ricevuto il counseling, è stata del 2,46% per il consumo di frutta e verdura, del 50% per il consumo eccessivo di bevande zuccherate; del 12,33% per i fumatori (hanno smesso di fumare). Il 58,97% dei consumatori di alcolici eccessivi ha ridotto il consumo; l'82,86% dei bevitori “binge” mensili ha ridotto il consumo. Infine l'8,64% delle persone inattive ha raggiunto il livello raccomandato di attività fisica. Si tratta di valori molto lusinghieri se confrontati con quelli ottenuti con interventi più tradizionali di promozione della salute.

Nell'ultimo anno del progetto molta attività è stata dedicata alla divulgazione dei risultati nella comunità scientifica, ma anche sul nostro territorio. Questa attività si è concretizzata nel corso del 2018 nell'adesione di molti Comuni, Associazioni ed Enti del territorio della ASL di Biella alla "Rete per il Benessere". I firmatari delle lettere di adesione si sono impegnati a valorizzare il principio della "salute in tutte le politiche", enunciato fin dal 1986 nella "Carta di Ottawa", sottoscritta dalle Nazioni aderenti all'Organizzazione Mondiale della Sanità e ribadito nella "Carta di Shanghai", sottoscritta nel 2016. Inoltre si sono impegnati a condividere ed approvare l'attuazione sul territorio biellese di azioni orientate alla promozione della salute, alla prevenzione ed al benessere dei cittadini.

La tabella seguente riporta l'elenco degli aderenti alla "Rete biellese per il benessere".

Ordine Provinciale dei Medici di Biella	Fondazione Edo ed Elvo Tempia	L.I.L.T. Sezione di Biella
Città di Cossato	Comune di Cavaglià	Consorzio Socio Assistenziale del Biellese Orientale
Città di Candelo	Comune di Verrone	Consorzio IRIS
Comune di Vallanzengo	Comune di Bioglio	Associazione A.I.M.A.
Comune di Mezzana Mortigliengo	Comune di Benna	Comune di Quaregna
Comune di Valle Mosso	Comune di Mottalciata	
<u>Unione dei Comuni "Biellese Centrale", comprendente:</u> Comune di Cerrione Comune di Ponderano Comune di Sandigliano Comune di Borriana	Promisalute – Regione Veneto	Collaborating partner Emp-H. Regione Piemonte Rete HPH Fondazione Edo ed Elvo Tempia L.I.L.T. Sezione di Biella
<u>Unione Montana "Valle del Cervo – La Bursch" comprendente:</u> Comune di Andorno Micca Comune di Sagliano Micca Comune di Tollegno Comune di Pralungo Comune di Tavigliano Comune di Miagliano Comune di Ronco Biellese Comune di Ternengo Comune di Zumaglia Comune di Campiglia Cervo Comune di Quittengo Comune di San Paolo Cervo Comune di Rosazza Comune di Piedicavallo	<u>Unione Montana della Valle dell'Elvo, comprendente :</u> Comune di Sordevolo Comune di Pollone Comune di Occhieppo Inferiore Comune di Occhieppo Superiore Comune di Camburzano Comune di Mongrando Comune di Graglia Comune di Donato Comune di Netro Comune di Zimone Comune di Magnano Comune di Sala Biellese Comune di Torrazzo Comune di Zubiena	<u>Unione dei Comuni "Tra Baraggia e Bramaterra", comprendente:</u> Comune di Giffenga Comune di Castelletto Cervo Comune di Villa del Bosco Comune di Buronzo (ASL VC) Comune di Carisio (ASL VC) Comune di Balocco (ASL VC)

In questo quadro si è inserito il nuovo progetto **“Empowerment di Comunità”** che si propone di trasferire i principi e l’esperienza maturata con “EMP-H” sul territorio. Gli Obiettivi generali del nuovo progetto sono: 1) Implementare le conoscenze sulla salute della popolazione; 2) Implementare la cultura della prevenzione; 3) Favorire l’empowerment individuale e di comunità negli ambienti di vita e sul territorio. Gli obiettivi specifici: 1) Fornire informazioni utili all’adozione di stili di vita salutari; 2) Valorizzare le attività di promozione della salute disponibili sul territorio; 3) Coinvolgere Enti/Agenzie ed Associazioni del territorio in attività di promozione di stili di vita salutari.

Nella prima fase del progetto è stata effettuata una Ricognizione delle attività, risorse e strutture disponibili sul territorio per la promozione di stili di vita salutari. La quantità di informazioni raccolte ha permesso di passare alla seconda fase, ovvero alla stesura di questo primo “Catalogo”.

A tal proposito occorre precisare che questo “Catalogo” vuole essere un primo passo, una prima proposta sicuramente non esaustiva di quanto offre il territorio biellese in questo specifico settore.

L’augurio è che le edizioni future del “Catalogo” si arricchiscano sempre più di nuovi progetti, coprendo le lacune che ancora sono presenti in questo primo lavoro.

Ringraziamenti

Questo Catalogo ha richiesto la collaborazione di molti soggetti, Enti e Associazioni.

Ringraziamenti vanno a:

- L'amministrazione della ASL di Biella che ha creduto e sostenuto questo lavoro inserendolo nella strategia aziendale
- Il Dott. Luca Sala , Direttore del Dipartimento di Prevenzione per il sostegno fattivo nelle varie fasi di raccolta dati e stesura
- I Responsabili e loro Collaboratori dei Servizi del Dipartimento di Prevenzione e dei Servizi dell'Azienda Sanitaria di Biella, che hanno partecipato a vario titolo sia fornendo dati, sia nella stesura di parti specifiche del Catalogo
- I Sindaci dei Comuni della Provincia di Biella che hanno collaborato rispondendo prontamente alla fase di raccolta dei dati
- Le Associazioni operanti in vari settori sul territorio biellese.

In questa sede non elenchiamo nominalmente tutti gli Enti, Associazioni e privati cittadini che ci hanno fornito la loro collaborazione: è tacito che il ringraziamento sentito va a tutte le entità che sono citate nel testo del Catalogo.

Occorre precisare che il Catalogo è quest'anno alla sua prima edizione. Durante la stesura abbiamo scoperto un "mondo" di attività presenti sul territorio e certamente non siamo riusciti ancora ad essere esaustivi e completi nell'elencarle. L'augurio è che il Catalogo vada arricchendosi nelle prossime edizioni, poiché ne è previsto l'aggiornamento annuale.

Pertanto le segnalazioni di attività presenti sul territorio per la prevenzione e la promozione della salute è bene accetta e costituirà il contributo per le edizioni future edizioni

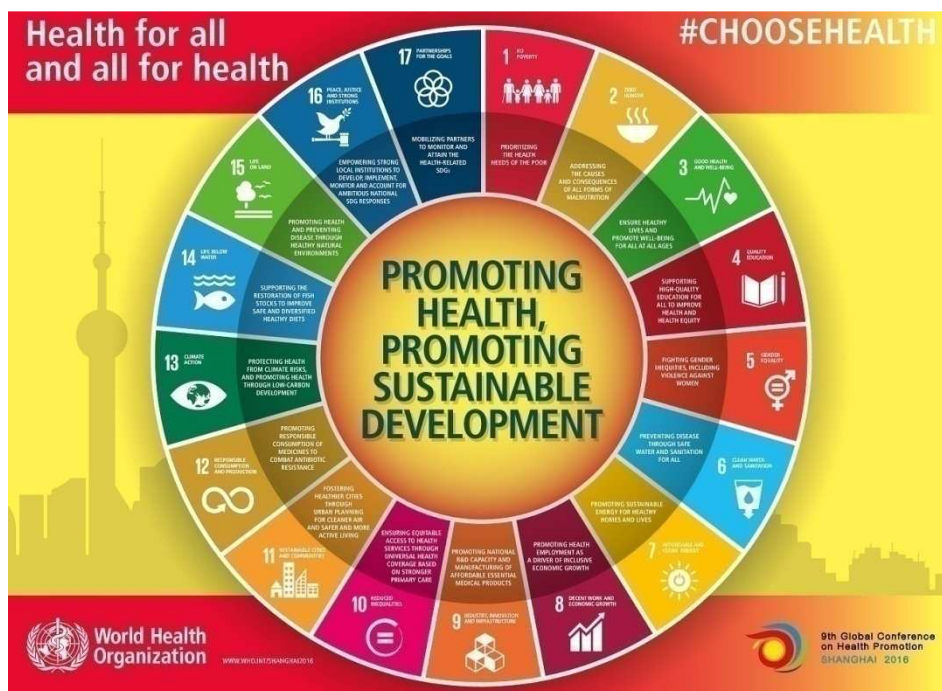
Infine, poiché alcuni Comuni non hanno compilato il modulo a loro inviato con lo scopo di censire le attività e le strutture presenti, abbiamo comunque inserito tutto quello che siamo riusciti a reperire ed a controllare attraverso i siti internet. Anche in questo caso segnalazioni di eventuali omissioni involontarie sono ben gradite.

Biella, settembre 2019

Il Coordinatore del progetto ed autore: Dott. Maurizio Bacchi

PROMOZIONE DELLA SALUTE, DETERMINANTI DELLA SALUTE ED EMPOWERMENT

La promozione della salute, pur essendo un concetto teorizzato in varie epoche storiche, è stato codificato nel 1986 dalla Carta di Ottawa per la promozione della salute; a distanza di più di trent'anni costituisce un importante quanto attuale documento di riferimento per lo sviluppo di politiche orientate alla salute. I concetti contenuti nella Carta di Ottawa sono stati ripresi e ribaditi dalla Carta di Shanghai (2016) che ha introdotto, in più, il concetto di sostenibilità.



Secondo la Carta, sottoscritta dagli Stati appartenenti all'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), essa viene definita come "il processo che consente alle persone di esercitare un maggior controllo sulla propria salute e di migliorarla".

Questa definizione implica:

- la creazione di **ambienti** che consentano di offrire un adeguato supporto alle persone per il perseguimento della salute negli ambienti di vita e di lavoro, attraverso condizioni di maggiore sicurezza e gratificazione;
- il rafforzamento dell'azione delle comunità che devono essere adeguatamente sostenute per poter operare **autonome scelte** per quanto riguarda i problemi relativi alla salute dei cittadini che vi appartengono;
- il ri-orientamento dei servizi sanitari nella logica di renderli più adeguati ad **interagire con gli altri settori, in modo tale da svolgere un'azione comune** per la salute della comunità di riferimento; in questo senso, la promozione della salute include ma non si limita alle attività di prevenzione in sanità.

La promozione della salute mira soprattutto a raggiungere l'**uguaglianza nelle condizioni di salute**. Il suo intervento si prefigge di ridurre le differenziazioni evidenti nell'attuale stratificazione sociale della salute, offrendo a tutti eguali opportunità e risorse per conseguire il massimo

potenziale di salute possibile. Questo comprende: un saldo radicamento in un ambiente accogliente, **l'accesso alle informazioni, le competenze necessarie alla vita, la possibilità di compiere scelte adeguate per quanto concerne la propria salute.**

In Piemonte la promozione della salute è organizzata nelle ASL con una rete di RePES (Referenti per l'educazione alla salute) e trova la sua programmazione nel Piano Regionale di Prevenzione. Oltre a questo, tutti gli operatori sanitari svolgono azioni preventive e di promozione della salute nel corso della loro attività quotidiana, nel loro specifico settore.

La promozione della salute agisce prevalentemente per progetti, con obiettivi generali e specifici e si esplicita in setting (1), su target (1) specifici e differenziati. Gli strumenti ed il linguaggio utilizzati devono infatti opportunamente differenziarsi in base al contesto in cui sono resi operativi. Per questo è importante che ogni progetto sia sostenuto da una “analisi di contesto” (1), capace di fare emergere le reali necessità.

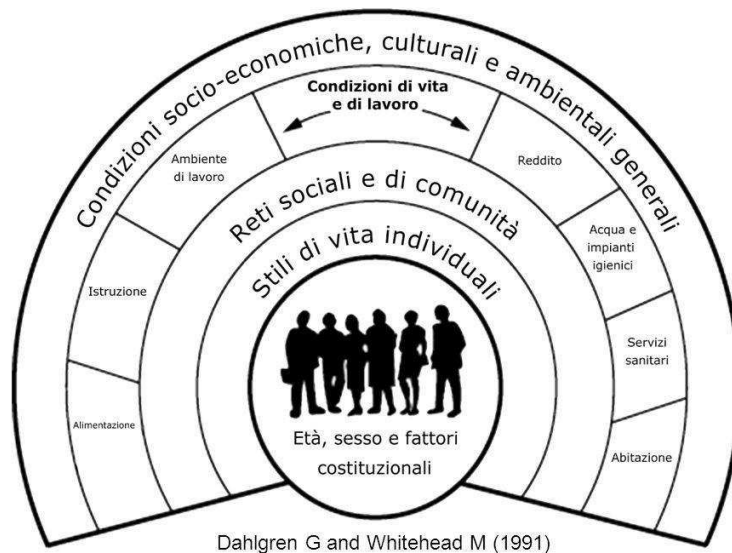
Non è possibile conquistare il massimo potenziale di salute se non si è in grado di **controllare i fattori determinanti della salute**. La salute è un bene essenziale per lo sviluppo sociale, economico e personale, ed è aspetto fondamentale della qualità della vita. I fattori politici, economici, sociali, culturali, ambientali, comportamentali e biologici possono favorirla così come possono lederla. Anche gli individui e i gruppi possono diventare soggetti attivi nel perseguimento di uno stato di buona salute quando sono in grado di identificare e realizzare le proprie aspirazioni, di soddisfare i propri bisogni, di modificare l'ambiente o di adattarvisi.

I determinanti della salute sono i fattori che influenzano lo stato di salute di un individuo e – più estesamente – di una comunità o di una popolazione.

I determinanti della salute possono essere raggruppati in varie categorie: comportamenti personali e stili di vita; fattori sociali che possono rivelarsi un vantaggio o uno svantaggio; condizioni di vita e di lavoro; accesso ai servizi sanitari; condizioni generali socio-economiche, culturali e ambientali; fattori genetici. La semplice enumerazione di questi fattori non permette di valutarne appieno l'impatto e l'integrazione complessa che ne deriva.

Possiamo invece rappresentare i determinanti della salute in una serie di strati concentrici, corrispondenti ciascuno a differenti livelli di influenza. Al centro c'è l'individuo, con le sue caratteristiche biologiche: il sesso, l'età, il patrimonio genetico: ovvero i **determinanti non modificabili della salute**.

I determinanti della salute



Dahlgren G and Whitehead M (1991)

I determinanti modificabili, quelli cioè che sono suscettibili di essere corretti e trasformati, si muovono dagli strati interni verso quelli più esterni: **gli stili di vita individuali**, le reti sociali e comunitarie, l'ambiente di vita e di lavoro, il contesto politico, sociale, economico e culturale. La grafica a semicerchi concentrici rivela una gerarchia di valore tra i diversi determinanti della salute.

Accreditati studi internazionali hanno effettuato una stima quantitativa dell'impatto di alcuni fattori sulla longevità delle comunità, utilizzata come indicatore della salute. I fattori socio-economici e gli stili di vita contribuiscono per il 40-50%; lo stato e le condizioni dell'ambiente per il 20-33%; l'eredità genetica per un altro 20-30%, ed i servizi sanitari per il restante 10-15%.

Con il termine **empowerment**, termine inglese non traducibile nel suo pieno significato in italiano, si intende un processo di crescita, sia dell'individuo sia del gruppo, basato sull'incremento della stima di sé, dell'autoefficacia e dell'autodeterminazione per far emergere risorse latenti e portare l'individuo ad appropriarsi consapevolmente del suo potenziale.

L'Empowerment si declina in: 1. psicologico-individuale; 2. organizzativo; 3. di comunità.

Il livello individuale si riferisce al processo di **crescita del singolo individuo** che attraverso percorsi di natura diversa, ad esempio terapeutico, formativo, esperienziale **sviluppa nuove abilità e competenze**.

L'approccio organizzativo deriva dall'ambizione di superare le dinamiche strettamente individuali considerando rilevanti anche **i legami tra le persone**, le dinamiche relazionali e la struttura delle organizzazioni

A livello di comunità, l'empowerment fa riferimento all'azione collettiva finalizzata a migliorare la qualità di vita e alle **connessioni tra le organizzazioni e le agenzie presenti nella comunità**.

L'applicazione di questi principi ha portato alla stesura del presente "Catalogo" e sarà l'elemento ispiratore per il suo successivo utilizzo come strumento di informazione e di diffusione di stili di vita salutari.

I FATTORI DI RISCHIO, CONSAPEVOLEZZA E CAMBIAMENTO

Le malattie croniche costituiscono la principale causa di morte quasi in tutto il mondo. Si tratta di un ampio gruppo di malattie, che comprende le cardiopatie, l'ictus, il cancro, il diabete e le malattie respiratorie croniche. In generale, sono malattie che hanno origine in età giovanile, ma che richiedono anche decenni prima di manifestarsi clinicamente. Dato il lungo decorso, richiedono un'assistenza a lungo termine, ma al contempo presentano diverse **opportunità di prevenzione**.

Alla base delle principali malattie croniche ci sono **fattori di rischio comuni e modificabili**, come alimentazione poco sana, consumo di tabacco, abuso di alcol, mancanza di attività fisica. Queste cause possono generare quelli che vengono definiti fattori di rischio intermedi, ovvero l'ipertensione, la glicemia elevata, l'eccesso di colesterolo e l'obesità. Nel loro insieme questi fattori di rischio sono responsabili della maggior parte dei decessi per malattie croniche in tutto il mondo e in entrambi i sessi

Oltre ad avere un alto tasso di mortalità, le malattie croniche possono essere anche particolarmente invalidanti. Per esprimere quantitativamente l'impatto di una malattia sulla salute si utilizza una particolare unità di misura, il Daly (Disability Adjusted Life Year). Daly è pari alla somma degli anni di vita persi a causa di una morte prematura e di quelli vissuti in malattia piuttosto che in salute.

In questo scenario, **la lotta alle malattie croniche rappresenta una priorità** di salute pubblica, sia nei Paesi più ricchi che in quelli più poveri. Da qui la necessità di investire nella prevenzione e nel controllo di queste malattie, da una parte **riducendo i fattori di rischio** a livello individuale, dall'altra agendo in maniera interdisciplinare e integrata per rimuovere le cause delle cause.

Le malattie croniche sono in crescita: nel 2017, il 39,1% dei residenti in Italia ha dichiarato, rispondendo ad una analisi ISTAT, di essere affetto da almeno una di quelle rilevate (scelte tra una lista di 15 malattie o condizioni croniche), un dato in aumento rispetto al precedente studio risalente al 2015 (+0,8 punti percentuali). Le patologie cronico-degenerative sono più frequenti nelle fasce di età più adulte: già nella classe 55-59 anni ne soffre il 53,0%, e tra le persone ultra settantacinquenni la quota raggiunge l'85,3%.

Anche nella ASL di Biella è forte la prevalenza delle malattie croniche con un quadro di massima sovrapponibile a quello regionale e nazionale.

La ASL BI (il cui territorio corrisponde quasi integralmente con quello della Provincia di Biella) presenta inoltre un elevato indice di invecchiamento, più alto della media piemontese e molto più alto della media italiana. Il tasso di natalità è basso.

Descrizione	Totale	Femmine	Maschi
Popolazione (al 31.12.17)	169069	87997	81072
Nati nell'anno 2017	944	466	478
Morti nell'anno 2017	2312	1293	1019
Tasso natalità (nati / popolazione totale)	5,58/1000		
Tasso mortalità (morti / popolazione totale)	13,67/1000		
Saldo naturale (nati / morti)	0,4\1		

Dati relativi al saldo naturale nell'ASL di Biella per l'anno 2017 – Fonte SSD Epidemiologia ASL BI

Le malattie croniche degenerative sono prevenibili con interventi di prevenzione primaria legati all'adozione di stili di vita salutari, specie in relazione ad alimentazione scorretta e sedentarietà.

Secondo l'OMS i quattro principali **fattori di rischio prevenibili**, implicati nella genesi della malattie croniche degenerative (diabete, malattie cardio-vascolari, malattie metaboliche e tumori), sono: l'abitudine al fumo, l'eccesso di alcool, la sedentarietà e l'alimentazione poco salutare.

La tabella seguente evidenzia l'incidenza percentuale sulla popolazione residente della ASL di Biella dei predetti fattori di rischio, confrontata con la situazione italiana e piemontese

Fattore di rischio	Dati riferiti al quadriennio 2014-2017 Tipologia	ASL-BI		PIEMONTE		ITALIA	
		M	F	M	F	M	F
FUMO	Fumatori	28,9	21,8	29,2	18,6	30,4	21,7
	Ex Fumatori	23,0	12,9	24,4	13,8	22,0	13,4
	Non Fumatori	71,1	78,2	70,8	81,4	69,6	78,3
ALCOOL	Consumo Alcool	57,9		58,4		55,3	
	Consumo Abituale Elevato	3,7		5,3		3,2	
	Consumo "Binge"	12,9	5,5	14,2	5,5	12,9	5,3
ATTIVITA' FISICA	Attivo	42,1		31,3		31,7	
	Parzialmente attivo	38,6		35,9		34,7	
	Sedentario	13,5	25,3	30,2	35,4	31,7	35,4
PESO	Sovrappeso	34,5	19,6	36,9	20,2	39,6	23,9
	Obeso	11,3	6,5	9,2	7,7	11,3	10,1
	Sovrappeso + Obeso	45,8	26,1	46,1	27,9	50,9	34,0
ALIMENTAZIONE	Più di 4 porz/die frutta/verdura	8,9	16,1	8,5	14,5	8,2	11,7

M: maschi; F: femmine - Fonte SSD Epidemiologia ASL BI

In psicologia, con il termine **consapevolezza** si intende la percezione e la reazione cognitiva al verificarsi di una certa condizione o di un evento. La consapevolezza non implica necessariamente la comprensione.

In altre parole essere consapevole significa essere in grado di sganciarsi da una dimensione personale e comprendere la realtà per com'è. La consapevolezza è la condizione necessaria per qualsiasi cambiamento.

La consapevolezza è solo il primo passaggio per avviare un processo di cambiamento. Cambiare il proprio stile di vita verso scelte salutari spesso non è così facile e per prima cosa occorre essere convinti della necessità di un cambiamento.

Il modello transteorico del cambiamento (Modello di Prochaska e Di Clemente) è uno dei modelli più utilizzati nella prevenzione e promozione della salute.

Nell'ambito della prevenzione, la prima cosa da fare è valutare lo stadio nel processo del cambiamento a cui si trova ogni persona tramite valutazioni ed autovalutazioni.



Le fasi del cambiamento

1. **Precontemplazione**: la persona non ha nessuna intenzione di cambiare, **non è consapevole** della propria condizione patologica o a rischio, mentre altri vedono il problema la persona lo minimizza. In questa fase manca la motivazione e costruirla è l'obiettivo principale dell'operatore;
2. **Contemplazione**: si inizia a considerare la possibilità di un cambiamento, sia gli aspetti positivi che negativi del cambiamento vengono riconosciuti;
3. **Determinazione o preparazione**: la decisione di cambiare viene raggiunta, la consapevolezza degli aspetti negativi del vecchio comportamento domina su quelli positivi, la persona mostra apertura verso suggerimenti, generalmente questo stadio ha una durata minore rispetto ai precedenti. Qui si può regredire o procedere verso gli stadi ulteriori;
4. **Azione**: il comportamento a rischio è interrotto, viene adottato il nuovo comportamento che viene incorporato nel proprio stile di vita.
5. **Mantenimento**: il problema viene definitivamente abbandonato, ma vi è il **rischio di ricadute**. Nel caso in cui sia presente una ricaduta, più questa viene colpevolizzata, più è forte il rischio di non ricominciare il ciclo e di arrendersi.

Il cambiamento dei propri stili di vita è **facilitato dalle condizioni ambientali**, ossia dalla quotidianità del vissuto di ogni persona. Se sul proprio territorio, vicino a casa esistono fattori facilitanti, il cambiamento è più facile. Analogamente se la persona è aiutata nel proprio percorso dal contesto in cui vive, il cambiamento sarà più facile.

Possiamo aiutare le persone ad adottare stili di vita salutari in tutte le fasi del cambiamento:

- **favorendo la consapevolezza**, ossia informando ed aumentando quindi la capacità di gestirsi e di passare allo stadio della determinazione, per esempio informando sui fattori di rischio;
- **informando sulle opportunità** e sulle occasioni che esistono sul proprio territorio, vicino a casa, per esercitare la propria volontà di cambiare, per esempio indirizzando verso attività presenti e facilitanti;
- fornendo informazioni utili per attivare processi, per esempio **informando su tecniche o procedimenti**, aumentando quelle che si chiamano "life-skills" (1). Il termine di **"life skills"** viene generalmente riferito ad una gamma di abilità cognitive, emotive e relazionali di base,

che consentono alle persone di operare con competenza sia sul piano individuale che su quello sociale. In altre parole, sono **abilità e capacità** che ci permettono di acquisire un comportamento versatile e positivo, grazie al quale possiamo affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana.

Il territorio della ASL di Biella

Il territorio di ASL BI comprende 71 Comuni appartenenti alla Provincia di Biella. Il territorio non coincide esattamente con quello della Provincia, che è più estesa e comprende anche Comuni afferenti alla ASL VC. Il territorio appare suddiviso in due aree omogenee: l'area montana e pre-montana che copre circa $\frac{3}{4}$ del territorio e l'area della piana biellese che giunge fino al confine con le ASL VC e TO4.

Il contesto geografico in gran parte collinare e montuoso determina un certo livello di isolamento rispetto alle grandi vie di comunicazione ed una mobilità bipolare determinata dal potere attrattivo delle due grandi aree metropolitane: Milano per interessi economici e Torino per interessi prevalentemente di tipo culturale ed istituzionale.

La conformazione urbanistica del Biellese è quella di una città diffusa bipolare: due punti di riferimento, Biella e Cossato con una urbanizzazione concentrata sull'asse viario Mongrando-Biella-Cossato (circa 50% della popolazione totale) ed il rimanente degli abitanti distribuito in piccoli comuni (in 34 Comuni la popolazione è inferiore a 1000 ab.).

Quindi, il 50% della popolazione è disaggregata in piccoli comuni montani e pedemontani, mentre l'altro 50% è aggregato lungo l'asse Biella-Cossato e nell'immediato hinterland di Biella: questo contesto determina problematiche differenti, tipiche dell'ambito urbano nel secondo caso; tipiche delle zone isolate nel primo.

Storicamente i centri abitati si sono conformati intorno alle attività produttive con ridotti spazi urbanistici di socializzazione. Una delle conseguenze di questa organizzazione urbanistica, unitamente alla difficoltà di organizzare trasporti pubblici efficienti per studenti e lavoratori, nonché per l'accesso ai servizi (anche sanitari) concentrati nel Capoluogo o a Cossato, è il fatto che il Biellese presenta, in Piemonte, il più alto utilizzo delle auto private: 85,96 immatricolate per 100 abitanti.

Attualmente la popolazione residente dell'ASL BI è di circa 170.000 abitanti residenti in 71 comuni. Si conferma la tendenza all'invecchiamento della popolazione ed un tasso migratorio in calo rispetto agli ultimi anni.

La tabella seguente riporta i dati di popolazione aggiornati al 31 dicembre 2017 e suddivisi per classi di età quinquennali. Si può notare come **i valori più alti sono situati nella fascia d'età compresa tra 45 e 59 anni.**

Inoltre sommando i soggetti **con età da 45 a 99 anni otteniamo 100.033 persone**, pari al 59 % della popolazione. A questi vanno aggiunti 55 ultracentenari.

Questo dato è particolarmente rilevante per la programmazione di interventi sanitari, sia sul fronte della prevenzione e promozione di stili di vita salutari sia sul fronte dell'integrazione tra assistenza sociale e sanitaria in un'ottica di monitoraggio e gestione della fragilità.

Anno: 2017		Popolazione																						
Asl BI		Età quinquennale																				Totale		
		Da 0 a 4	Da 5 a 9	Da 10 a 14	Da 15 a 19	Da 20 a 24	Da 25 a 29	Da 30 a 34	Da 35 a 39	Da 40 a 44	Da 45 a 49	Da 50 a 54	Da 55 a 59	Da 60 a 64	Da 65 a 69	Da 70 a 74	Da 75 a 79	Da 80 a 84	Da 85 a 89	Da 90 a 94	Da 95 a 99	Dai 100 e oltre		
Totale	Maschi	2.754	3.225	3.637	3.740	3.763	3.970	3.805	4.414	5.852	6.776	7.133	6.089	5.712	5.678	4.809	4.363	3.009	1.689	547	100	7	81.072	
	Femmine	2.545	3.155	3.326	3.499	3.555	3.614	3.577	4.609	5.941	6.898	7.215	6.384	6.096	6.222	5.393	5.670	4.579	3.465	1.785	421	48	87.997	
	Totale	5.299	6.380	6.963	7.239	7.318	7.584	7.382	9.023	11.793	13.674	14.348	12.473	11.808	11.900	10.202	10.033	7.588	5.154	2.332	521	55	169.069	

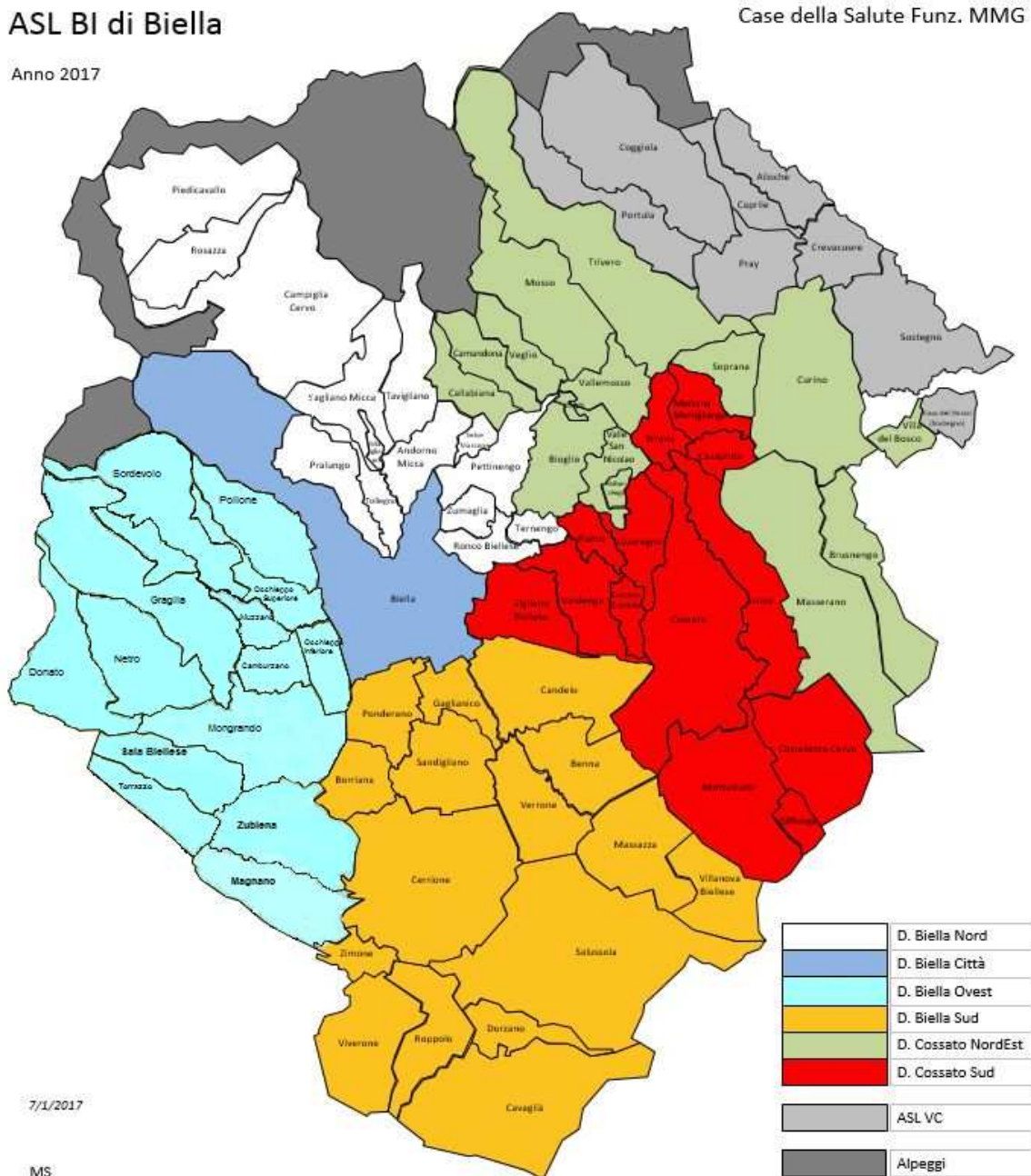
Fonte SSD Epidemiologia ASL BI

LE CASE DELLA SALUTE

ASL BI di Biella

Case della Salute Funz. MMG

Anno 2017



AMBITO 1 D. BIELLA NORD	ANDORNO MICCA	Andorno Micca Campiglia Cervo Rosazza Sagliano Micca Tavigliano Pettinengo Pralungo Ronco Biellese Ternengo Tollegno Zumaglia
AMBITO 2 D. BIELLA CITTA'	PONDERANO (NUOVO OSPEDALE DEGLI INFERMI)	Biella
AMBITO 3 D. BIELLA OVEST	MONGRANDO	Camburzano Occhieppo Inferiore, Occhieppo Superiore, Pollone, Donato, Graglia, Muzzano, Netro, Sordevolo, Magnano, Mongrando, Sala Biellese, Torrazzo, Zubiena
AMBITO 4 D. BIELLA SUD	CAVAGLIA'	Borriana, Cerrione, Gaglianico, Ponderano, Sandigliano, Candelo, Benna, Massazza, Verrone, Villanova Biellese, Cavaglia', Dorzano, Roppolo, Salussola, Viverone, Zimone
AMBITO 5 D. COSSATO NORD EST	VALDILANA	Valdilana (Mosso Soprana Trivero Vallemosso) Callabiana, Camandona, , Veglio, Bioglio, Vallanzengo, Valle San Nicolao, Brusnengo, Curino, Masserano, Villa Del Bosco
AMBITO 6 D. COSSATO SUD	COSSATO	Cossato, Lessona, Quaregna, Casapinta, Giffenga, Mezzana, Strona, Castelletto Cervo, Mottalciata, Cerreto Castello, Piatto, Valdengo, Vigliano. Biellese

ALIMENTAZIONE SALUTARE

Perché, Come, Quando, Dove

Introduzione e alcuni dati

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.), la nutrizione adeguata e la salute sono da considerarsi diritti umani fondamentali, correlati l'uno all'altro. Lo stato di salute delle popolazioni, sia ricche che povere del pianeta è fortemente influenzato dal livello e dalla qualità di una sana alimentazione. Una dieta corretta è un validissimo strumento di prevenzione e trattamento di molte patologie.

Le patologie non trasmissibili, soprattutto cardiovascolari, diabete e tumori, negli ultimi anni hanno registrato un aumento significativo in tutte le popolazioni a livello globale e rappresentano oggi il principale fattore di rischio per la salute dell'uomo.

Inoltre queste patologie rappresentano il maggior peso economico e sociale per i sistemi sanitari dei paesi industrializzati e costituiscono una priorità per la sanità pubblica.

Le malattie croniche si contrastano con interventi continuativi, multi strumentali, sistemici, in una strategia di lungo periodo volta a ridurre sistematicamente i fattori di rischio.

Due sono i livelli d'azione:

- promuovere stili di vita e comportamenti positivi

- prevenire le condizioni di rischio.

Il ruolo dell'alimentazione diventa sempre più centrale nella prevenzione di alcune di queste patologie cronic-degenerative.

Le corrette scelte alimentari associate a uno stile di vita sano, ad una adeguata attività fisica e al controllo di altri fattori di rischio come il fumo o l'alcol, un elemento fondamentale nella prevenzione.

ECCESSO PONDERALE

I dati riferiti dagli intervistati del progetto P.A.S.S.I (sorveglianza sulla popolazione adulta 19-69 anni) portano a stimare che 4 adulti su 10 siano in eccesso ponderale: 3 in sovrappeso (con un indice di massa corporea - Imc - compreso fra 25 e 29,9) e 1 obeso (Imc $\geq$ 30).

L'essere in eccesso ponderale è una caratteristica più frequente al crescere dell'età, fra gli uomini rispetto alle donne, fra le persone con difficoltà economiche e fra le persone con un basso livello di istruzione.

Il gradiente geografico è chiaro e mostra quote crescenti di persone in sovrappeso o obese dal Nord al Sud Italia. La Campania continua a detenere il primato per quota più alta di persone in eccesso ponderale (più della metà). Seguono Molise, Calabria, Sicilia con valori non molto distanti. Le analisi temporali non mostrano significative variazioni temporali nell'eccesso ponderale, ma questo è solo il risultato di andamenti diversi fra le due componenti di sovrappeso e obesità, nelle tre ripartizioni geografiche: la quota di persone in sovrappeso non si modifica, mentre l'obesità aumenta ovunque, in particolare nel Sud Italia, con l'eccezione del Centro Italia, in cui si registra una riduzione.

Le persone in sovrappeso o obese sembrano essere poco consapevoli del loro stato di eccesso ponderale e non si percepiscono tali: fra le persone in sovrappeso meno della metà ritiene troppo alto il proprio peso corporeo; fra le persone obese c'è maggiore consapevolezza, tuttavia non è trascurabile il numero di persone (più di 1 su 10) che ritiene il proprio peso non troppo alto. Generalmente le donne sono più consapevoli del problema rispetto agli uomini e l'essere coscienti del proprio eccesso ponderale favorisce l'adozione di comportamenti alimentari corretti.

Fattore di rischio	Dati riferiti al quadriennio	ASL-BI	PIEMONTE	ITALIA
	2015-2018			
	Tipologia	F + M	F + M	F + M
PESO	Sovrappeso	25,2	28,9	31,6
	Obeso	9,7	8,6	10,9
	Sovrappeso + Obeso	34,9	37,5	42,5
ALIMENTAZIONE	Più di 4 porz/die frutta/verdura	15,4	12,3	10

Dati passi 2015 2018

La tabella sopra riportata confronta la situazione italiana, regionale e biellese relativamente alla fascia di età 18-69 anni e nel quadriennio dal 2015 al 2018. La fonte è l'indagine campionaria P.A.S.S.I. ed i dati sono stati elaborati a cura della SSD Epidemiologia della ASL BI.

OMS ha riconosciuto l'obesità come un'epidemia globale. Il sovrappeso e l'obesità rappresentano fattori di rischio determinanti per l'insorgere di diverse patologie cronico-degenerative, responsabili del 60% delle morti a livello mondiale. Questo ha portato la European Association for the Study of Diabetes a riconoscere l'importanza della prevenzione e del trattamento dell'obesità, considerata «il più importante problema di salute pubblica in tutto il mondo».

Il fenomeno dell'obesità ha degli impatti significativi sulla collettività dal punto di vista dei costi legati al trattamento della malattia e delle sue complicanze (assistenza medica personale, assistenza ospedaliera, servizi sanitari e farmaci). I costi *diretti* legati all'obesità rappresentano una quota compresa tra il 2 e l'8% dei costi sanitari totali a livello mondiale (OMS) (Italia 6-7%); la spesa sanitaria sostenuta da un obeso è in media il 25% più alta di quella di un soggetto normopeso. Un'altra quota importante di costi, definiti *indiretti*, è legata alla perdita di produttività. Le cause che hanno portato all'esplosione del fenomeno dell'obesità e le differenze che esistono relativamente alla prevalenza di questa condizione tra i diversi gruppi sociali sono di natura culturale ed economica, oltre che biologica ed epidemiologica. Fattori come il livello di istruzione, il reddito e la posizione sociale sembrano rappresentare aspetti determinanti rispetto alla probabilità di un individuo di diventare obeso.

L'obesità infantile, in particolare nei Paesi occidentali, rappresenta un problema in crescita e di notevole rilevanza sanitaria e sociale. La letteratura scientifica, infatti, ha evidenziato l'esistenza di una consolidata relazione tra situazione di sovrappeso/obesità nell'infanzia e in età adulta. Per questo motivo l'obesità infantile risulta critica per la persistenza del fenomeno durante tutta la vita dell'individuo, con significative conseguenze sull'aumento della probabilità, da adulti, di contrarre malattie croniche come diabete, ipertensione, patologie cardiovascolari e tumori. Sovrappeso e

obesità hanno importanti implicazioni anche in ambito lavorativo, generando un impatto negativo sia per i lavoratori che per i datori di lavoro. Diversi studi mostrano, infatti, che le persone in sovrappeso/obese percepiscono in media una retribuzione più bassa, sono escluse da determinati tipi di occupazione e sono vittime di discriminazioni sul posto di lavoro. Inoltre, le aziende sostengono costi legati all'assenteismo, alla minore produttività sul lavoro a causa di problemi di salute, e disabilità.

Dal punto di vista degli impatti ambientali, un consumo alimentare costantemente superiore al fabbisogno calorico raccomandato da parte di un numero crescente di persone, soprattutto nei Paesi occidentali, non rappresenta solo un rischio per la salute, ma esercita anche un'elevata pressione sulle risorse naturali e sull'ambiente. A tal riguardo, la letteratura scientifica include la sovralimentazione tra gli sprechi alimentari.

L'epidemia di obesità riconosce, rispetto ai comportamenti individuali, due cause principali: un eccessivo consumo di alimenti ipercalorici e una scarsa attività motoria. La responsabilità di intervenire per ridurre il problema dell'obesità è anzitutto dei governi (nazionali e sovranazionali). Ma altri attori possono e debbono intervenire per prevenire questo fenomeno. Gli interventi per promuovere salute in una popolazione non sono responsabilità esclusiva del settore sanitario, ma coinvolgono tutti i soggetti istituzionali (stati, regioni, province, comuni, scuole, enti pubblici e privati presenti sul territorio) **con azioni coordinate, integrate ed unitarie.**

L'ambiente scolastico, - in quanto luogo di socializzazione, apprendimento, confronto, condivisione, emulazione - rappresenta un contesto che influenza le scelte di salute tra le quali rientrano l'adozione di sane abitudini alimentari e corretti stili di vita nei bambini e nei ragazzi.

La ASL di Biella è impegnata a svolgere progetti di prevenzione in diversi setting: scuola, strutture assistenziali e popolazione

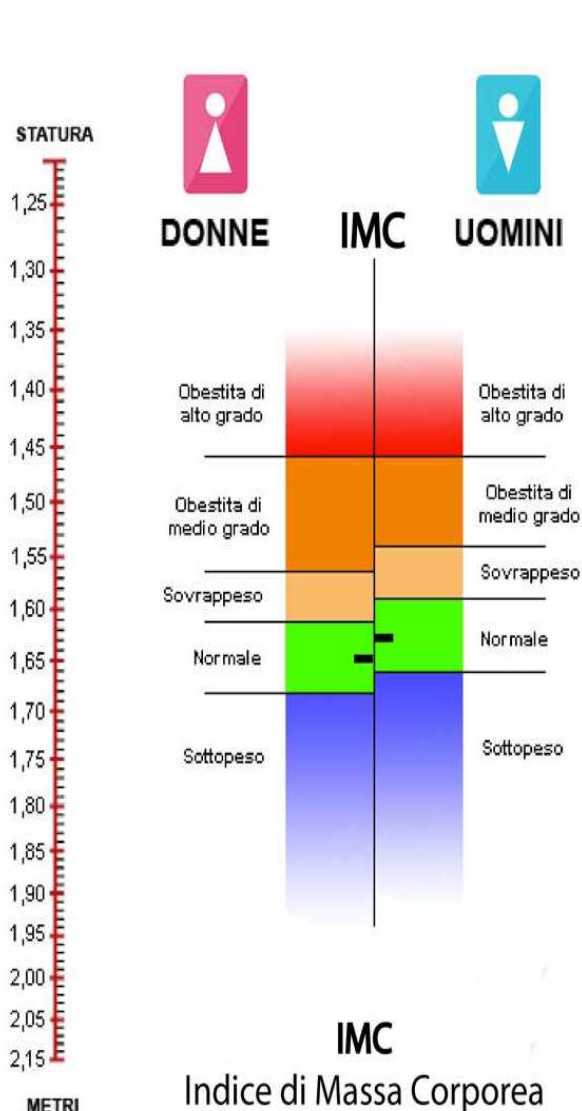
COME CAPIRE SE SI E' IN SOVRAPPESO

Peso Kg

Altezza m

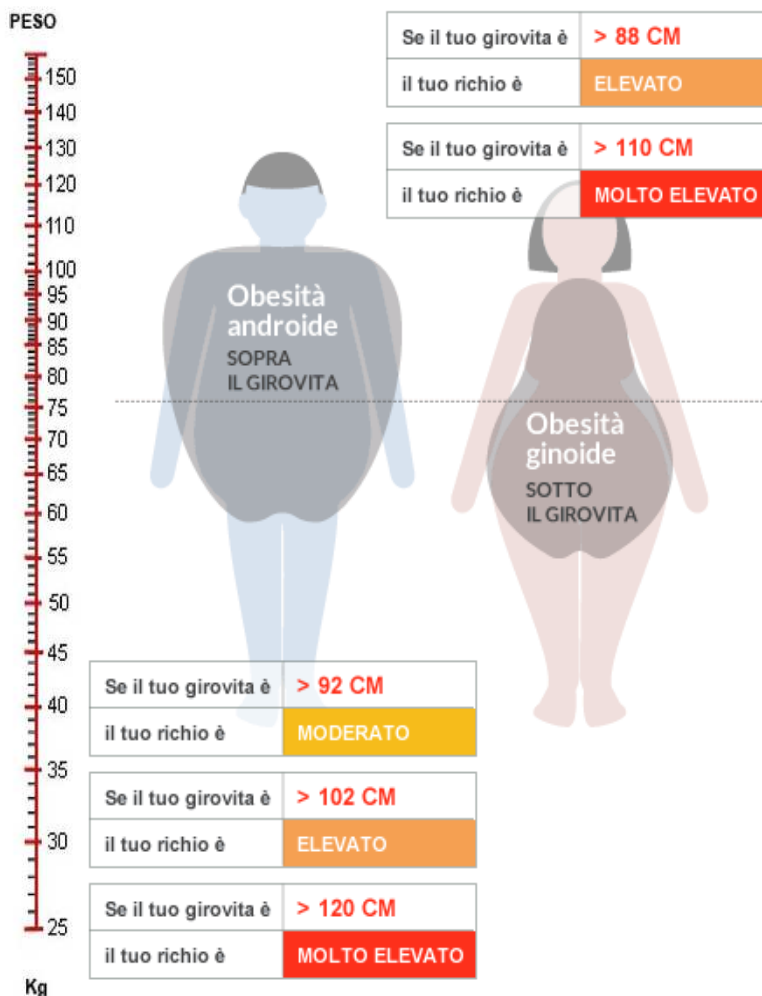
Circonferenza addome cm

BMI = Kg/m²



VALUTA
IL TUO RISCHIO

Se il tuo girovita è	> 80 CM
il tuo rischio è	MODERATO
Se il tuo girovita è	> 88 CM
il tuo rischio è	ELEVATO
Se il tuo girovita è	> 110 CM
il tuo rischio è	MOLTO ELEVATO



		RISCHIO DI MALATTIA ASSOCIATA	
CLASSE DI OBESITA'	BMI	UOMO ≤ 102 cm DONNA ≤ 88 cm	UOMO >102 cm DONNA >88 cm
Sottopeso	<18.5		
Normopeso	18,5-24,9		
Sovrappeso	25-29,9	Aumentato	Elevato
Obesità moderata (I)	30-34,9	Elevato	Molto Elevato
Obesità severa (II)	35-39,9	Molto Elevato	Molto Elevato
Obesità morbigena (III)	>40	Estremamente Elevato	Estremamente Elevato

SPRECHI ALIMENTARI

L'alimentazione mondiale è caratterizzata da uno stridente contrasto tra chi ha molto e chi ha poco (una famiglia europea o americana spende per il cibo tra 400 e 500 dollari la settimana mentre una famiglia – più numerosa - del Ciad spende meno di 2 dollari). La conoscenza della situazione mondiale sul problema dell'alimentazione, con particolare riferimento a quelle aree in cui i popoli convivono con la fame e la denutrizione, consente di riflettere sulle disuguaglianze di oggi e di ieri e di confrontare la nostra abbondanza e i nostri sprechi con la storia e le esperienze di chi, nel passato o nel presente non ha avuto o non ha cibo a sufficienza.

Sono possibili accorgimenti ed interventi utili a ridurre gli sprechi: spesa consapevole, corretta conservazione degli alimenti, porzionatura in base ai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti per la popolazione italiana) e per utilizzare gli alimenti ancora salubri non consumati.

A Biella è stato attivato un progetto (Biella solidale) di utilizzo degli alimenti non consumati nella mensa aziendale ospedaliera a favore degli utenti della Mensa del Pane Quotidiano.

LETTURA DELLE ETICHETTE COME STRUMENTO PER UNA SCELTA INFORMATA

Una buona alimentazione inizia dal momento in cui si sceglie/si acquista un prodotto: in questo senso il momento della spesa riveste una importanza centrale. L'etichetta alimentare è la modalità con cui un produttore presenta un alimento e allo stesso tempo, rappresenta uno strumento di tutela del consumatore. Contiene informazioni utili sulle diverse caratteristiche di un prodotto e quindi può essere un valido aiuto per orientare verso "scelte consapevoli"

L'etichetta nutrizionale presente sulla confezione di un alimento fornisce ai consumatori in modo semplice e rapido la composizione nutrizionale degli alimenti ed è diventata obbligatoria dal 13 dicembre 2016. Il concetto di porzione facilita il consumatore nel comprendere il quantitativo di calorie e nutrienti realmente assunti. Essa risulta importante anche per gli alimenti liquidi per i quali l'impossibilità di confezionamento singolo potrebbe causare un consumo non consapevole.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI: CAMPAGNOLE				
VALORI MEDI		Per 100 g	Per biscotto (17 g)	% AR*
ENERGIA	kcal kJ	460 1933	78 329	4% 4%
GRASSI	g	17,0	2,9	4%
di cui: Acidi Grassi Saturi	g	9,0	1,5	8%
CARBOIDRATI	g	68,9	11,7	5%
di cui: Zuccheri	g	22,0	3,7	4%
FIBRE **	g	3,0	0,5	-
PROTEINE	g	6,4	1,1	2%
SALE	g	0,875	0,149	2%

*AR = Assunzione di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal) **Metodo AOAC 2005.01



LA SALUTE SI COSTRUISCE A TAVOLA

È importante dare la giusta rilevanza a una dieta varia ed equilibrata, caratterizzata dall'assunzione bilanciata dei vari nutrienti.

Mangiare è considerato uno dei piaceri della vita, ma “mangiare bene” non significa solo saziarsi. Consumare cibi buoni e di qualità in un ambiente amichevole, mangiare un po' di tutto ma in quantità adeguate è infatti altrettanto importante.

L'equilibrio alimentare non si costruisce su un unico pasto o su un unico giorno ma piuttosto su una continuità settimanale. Non esistono cibi “proibiti” come neanche cibi “miracolosi”, anche se, ovviamente, alcuni alimenti sono considerati più salutari (come la frutta, la verdura, i farinacei preferibilmente integrali, il pesce) e altri meno (come i cibi zuccherati o troppo salati, le carni rosse, i grassi di origine animale).

Un corretto stile alimentare contribuisce a costruire, rafforzare, mantenere il corpo e a fornire l'energia quotidiana indispensabile al buon funzionamento dell'organismo. Una giusta alimentazione è dunque determinante per uno sviluppo fisico sano a partire dalla fase prenatale, poi durante l'infanzia e nelle fasi successive della vita. Una nutrizione equilibrata è per esempio direttamente legata a una buona salute materno-infantile, facilita i bambini nell'apprendimento, aiuta gli adulti a essere più produttivi.

OGNI FASE	IL SUO PERCHE'
BAMBINI ED ETA' SCOLARE	Una sana alimentazione in questa fase e' essenziale per una normale crescita. Le abitudini alimentari acquisite da bambini spesso persistono nel tempo. Perciò è importante insegnare fin dalla tenera età come ottenere il meglio da ciò che si ha a disposizione.
ADOLESCENZA	E il periodo in cui vi è il maggior aumento, in proporzione, della massa fisica. È anche una fase molto delicata dal punto di vista psicologico ed emotivo, in cui l'alimentazione riveste un significato particolare, soprattutto per le ragazze. Lo scopo di una sana alimentazione nell'adolescenza è essenzialmente quello di prevenire le malattie dell'adulto, incentivando le corrette abitudini. Il regime alimentare deve tenere conto della fragilità psicologica dell'età adolescenziale per evitare l'instaurarsi di disturbi come anoressia e bulimia. Se è vero che l'adolescente può aver bisogno di mangiare di più, è anche vero che può farlo semplicemente incrementando le porzioni di ciò che fa bene. Ma se l'adolescente non è abituato a mangiare correttamente dall'infanzia o la ribellione tipica dell'età lo porta a volere solo i cibi "spazzatura", non si devono forzare le sue scelte né creare conflitti.
ETA' ADULTA	Quando si diventa adulti, le scelte relative al cibo che si porta in tavola ogni giorno diventano più consapevoli ed è quindi più che mai importante conoscere gli alimenti e le regole generali che permettono di rimanere in salute e di porre le basi per una vecchiaia migliore. Non esiste una dieta miracolosa capace di prevenire tutte le malattie e soprattutto non è possibile creare un regime alimentare che possa andare bene per tutti. È infatti impensabile proporre la stessa dieta a un ragazzo di 20 anni, a un impiegato che trascorre le sue giornate in ufficio e a un atleta professionista; inoltre, nel corso dell'età adulta, si presentano anche situazioni che richiedono un aggiustamento delle dosi e delle composizioni del menù, come ad esempio la gravidanza. Gli sportivi devono garantire all'organismo il carburante necessario per affrontare l'allenamento ma non devono appesantirsi per non penalizzare la propria performance sportiva. Le proteine sono fondamentali per mantenere e riformare la massa muscolare che si usura durante un'attività fisica, e anche i grassi possono essere aumentati, ma solo dietro attente valutazioni del nutrizionista. I liquidi devono essere reintegrati dopo l'attività fisica e servono anche a ripristinare i sali minerali persi durante l'esercizio. Il cibo, a volte, diventa anche una valvola di sfogo e un appiglio al quale aggrapparsi per combattere lo stress o la depressione. Succede allora che si mangi troppo o male, privilegiando alimenti grassi o dolci, spesso molto calorici, che soddisfano - anche dal punto di vista chimico - il bisogno di "riempire un vuoto"; o che altre volte invece si mangi in modo irregolare, ingerendo tutto quello che capita e cedendo anche a vere e proprie abbuffate (<i>binge eating</i>), molto dannose a lungo andare per la salute e il mantenimento di un peso corretto. La società italiana di nutrizione umana (SINU) si occupa di calcolare i LARN, i livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana. Per gli adulti maschi, ad esempio, le chilocalorie giornaliere dovrebbero essere circa 2.300, mentre per le donne ne bastano meno di 2.000. Ma anche in questo caso generalizzare troppo è un errore: il numero di calorie giornaliere varia di molto a seconda dell'età, del sesso, della costituzione (peso e altezza) e dell'attività fisica

GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO	Gravidanza e allattamento sono due fasi della vita nelle quali la donna adulta ha esigenze nutrizionali davvero particolari, che devono soddisfare anche i bisogni del bambino – anche se questo non significa che si debba mangiare per due! Nei nove mesi dell'attesa è importante per esempio aumentare le proteine, non eccedere con gli zuccheri, evitare alcol e prodotti animali crudi o poco cotti e assumere quantità sufficienti di ferro, calcio e folati. Queste regole sono importanti anche durante l'allattamento; gli alimenti vegetali devono mantenere un ruolo di primo piano a eccezione di quelli che possono dare un cattivo sapore al latte materno come, ad esempio, la cipolla, l'aglio o i cavoli.
ETA' AVANZATA	La malnutrizione è relativamente frequente negli anziani soprattutto se ospiti in casa di riposo. Le conseguenze della malnutrizione sono molteplici: aumento della morbilità e disabilità, peggioramento della qualità della vita, aumento della mortalità. Particolarmente a rischio sono gli anziani che presentano deficit cognitivo. La malattia di Alzheimer è una malattia neurodegenerativa progressiva e irreversibile che comporta una perdita progressiva delle capacità cognitive. La malattia di Alzheimer negli anziani è la principale causa di demenza, colpisce il 4% delle persone con più di 60 anni. Poiché il paziente affetto da malattia di Alzheimer va incontro a perdita di autonomia e necessita di notevole impegno assistenziale spesso viene istituzionalizzato in casa di riposo. Questi pazienti sono esposti ad un elevato rischio di malnutrizione per riduzione dell'apporto alimentare e aumento del dispendio energetico. La riduzione dell'apporto alimentare è dovuta a: difficoltà nell'alimentarsi (difficoltà ad utilizzare le posate, incapacità a relazionarsi con il cibo, disfagia), alterazione del ritmo alimentare diurno (tendenza ad assumere maggior parte delle calorie al mattino con cena molto scarsa), preferenze alimentari (predilezione per carboidrati e zuccheri semplici con rifiuto nell'assunzione di proteine e lipidi). L'aumento del dispendio energetico è dovuto a vagabondaggio, agitazione, aumento del metabolismo basale. Risultati non sempre soddisfacenti sono stati ottenuti con le tradizionali strategie messe in atto per aumentare gli apporti nutrizionali in questi pazienti: modificazioni della consistenza dei cibi, preparazione di pasti ad alta densità energetica e proteica, supplementazione dei pasti con integratori ipercalorici e iperproteici. Più recentemente è stata proposta una strategia alternativa fornendo cibi che si possono mangiare con le mani: Finger Food. In questo ambito particolare attenzione sarà rivolta a progetti di prevenzione e al trattamento della malnutrizione e della cachessia nei soggetti anziani ospiti in struttura.
MENOPAUSA	L'aumento dell'aspettativa di vita fa sì che oggi un numero sempre maggiore di donne trascorra molti anni (circa 30) in condizione di post menopausa. La mancanza degli estrogeni comporta una minore protezione del cuore e dei vasi nei confronti dell'aterosclerosi e della trombosi, una più facile perdita di calcio da parte del tessuto osseo, si ha una riduzione del metabolismo basale con aumento di peso e talvolta disturbi dell'umore. Un'alimentazione corretta ed equilibrata può contribuire efficacemente a mitigare i disturbi di questa delicata fase della vita. Opportune correzioni delle abitudini alimentari possono produrre effetti benefici nei confronti di alcune patologie che in età climaterica si fanno più frequenti: osteoporosi, malattia coronarica, tumori, in particolare alla mammella ed al colon).

Mangiare bene in allegria si può ed essere consapevoli di ciò che si ha nel piatto è importante quanto il modo di mangiare. Prendere il tempo per cucinare, mangiare e condividere un momento di relax sono infatti tutti elementi che hanno un impatto diretto sulla nostra alimentazione.

Mangiare sano e variato Il modo più efficace per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti è quello di variare il più possibile e di combinare, opportunamente, i diversi cibi. I principali gruppi di alimenti che devono essere presenti nell'alimentazione quotidiana per garantire una dieta equilibrata

IL PIATTO SALUTARE



Usa l'**olio extravergine di oliva**, le erbe aromatiche e le spezie per cucinare o condire le pietanze. Limita il burro e le salse, elimina le margarine. Usa poco **sale**, non metterlo in tavola, usa sale iodato per il buon funzionamento di cuore, reni e tiroide, evita i sali "strani" e colorati.



Bevi tanta **acqua** durante la giornata, ha zero calorie. Evita le bevande zuccherate o gassate e i succhi di frutta.

Assumi una porzione di **latte** o **yogurt** al giorno.



La **verdura** deve sempre essere presente nel nostro piatto, cotta o cruda, in porzione abbondante perché ricca in **fibre**. Privilegia quelle **di stagione** e ricorda che patate e legumi non sono verdure!



Ad ogni pasto devo consumare la giusta porzione di **cereali** (riso, pasta, orzo, farro, avena, miglio, amaranto, quinoa, ...): preferisci quelli **integrali**, ricchi in fibra.



La **frutta** è ricca in zuccheri: una porzione per pasto o come spuntino seguendo **le stagioni**.



Pesce, legumi, uova, formaggi, carni bianche e rosse, affettati: sono un'ottima fonte di **proteine**. Consumali nelle **giuste frequenze** e punta sulla qualità.

La **frutta secca oleosa** (mandorle, noci, pinoli...) contiene oli di qualità ed è fonte di proteine: ottima come **spuntino**!

Adattato da The Healthy Eating Plate ©2011, Harvard University

I 5 ANELLI DELL'EQUILIBRIO ALIMENTARE

Un'ottima alimentazione inizia con una buona Colazione : è uno dei pasti più importanti della giornata, ha la funzione di interrompere il lungo digiuno notturno. Si inizia assumendo liquidi, ad esempio una tazza di tè o latte sempre accompagnata da un alimento tipo biscotti secchi, fette biscottate integrali o cereali. Anche un toast con un frutto di stagione o una spremuta di agrumi può essere un ottimo metodo per iniziare la giornata con il piede giusto. Se la nostra colazione è povera di nutrienti è consigliato il consumo di un frutto come Spuntino evitando snack ad elevato valore calorico.

Le regole fondamentali per un buon Pranzo:

- 1) La varietà : *cambiare le tipologie di cibi evitando la monotonia.*
- 2) La completezza: *in un pasto devono essere presenti tutti i principi nutritivi (proteine ,grassi, zuccheri,Sali minerali e vitamine)*
- 3) La semplicità: *ricette poco elaborate ma arricchite con erbe e spezie e preparate con metodi di cottura semplici sono ugualmente gustose.*
- 4) La genuinità e la naturalità: *è importante scegliere cibi freschi, di colore diverso ma soprattutto di stagione.*

Uno Spuntino a metà pomeriggio (frutta, yogurt alla frutta...) Può essere una buona soluzione per non arrivare troppo affamati a cena rischiando di abbuffarsi o sgranocchiare quello che capita prima di sedersi a tavola.

La nostra Cena dovrebbe essere equilibrata ma leggera: zuppe o creme di verdura come primo piatti, secondo piatto verdura cotta o cruda, un frutto e un panino integrale.

Acqua e Movimento non devono mai mancare: 1,5-2 litri di acqua al giorno e almeno 60 minuti di camminate, passeggiate, bicicletta, cyclette....

IL CREA-Alimenti e Nutrizione (*Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria*) mette a disposizione tabelle sulla composizione in nutrienti e in contenuto calorico di moltissimi alimenti e linee guida per una sana alimentazione italiana



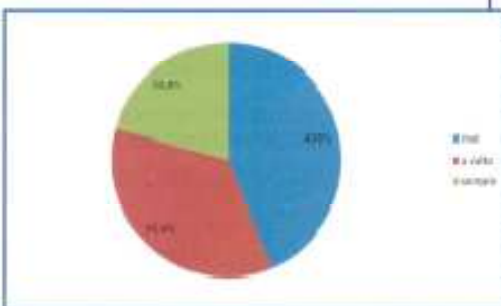
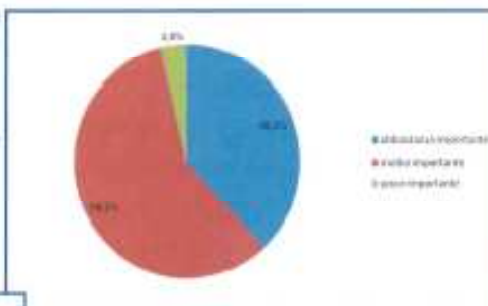
CON MENO SALE LA SALUTE SALE

Ogni grammo di sale contiene circa 0,4 grammi di sodio. La dieta degli italiani apporta in media quasi 12 grammi di sale al giorno, superando di dieci volte le reali necessità. Partendo da tali valori la semplice riduzione dell'apporto di sodio nella dieta a non più di 100 millimoli/giorno corrispondenti a 6 g di sale permette di ridurre la pressione arteriosa di 2-8 mmHg. Il sodio è comunque un minerale prezioso per il nostro organismo in quanto regola la trasmissione dell'impulso nervoso, il bilancio idrico, l'equilibrio acido-base e la permeabilità di membrana.

Consumo di sale nella popolazione biellese

A suo avviso, quanto è importante mantenere un basso consumo di sale?

La maggior parte della popolazione biellese è consapevole che deve mantenere un basso consumo di sale al fine di preservare la propria salute.



Quando fa la spesa, le informazioni sul contenuto di sale riportate sulle etichette influenzano la Sua scelta dell'alimento?

Questa è la domanda che abbiamo posto ai cittadini biellesi e dal grafico risulta che solamente il 20% della popolazione guarda attentamente le etichette prima di acquistare un prodotto!

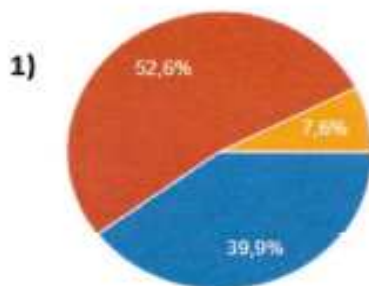
Questa semplice azione è uno dei metodi più efficaci ed immediati per salvaguardare la nostra salute!

Basta porre una maggiore attenzione nell'acquisto di prodotti con una minore quantità di sale per favorire il mantenimento in buona salute del nostro organismo!

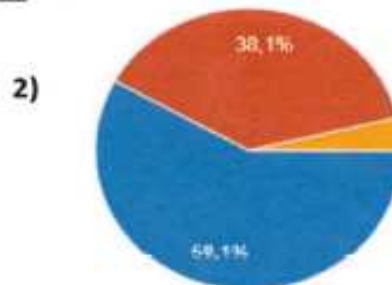
1) Qual è la quantità di sale che un adulto non dovrebbe superare, secondo le linee guida per la sana alimentazione?

2) A suo avviso, quanto è importante mantenere un basso consumo di sale?

291 risposte



● 2 grammi al giorno
● 5 grammi al giorno
● 10 grammi al giorno



● Molto importante
● Abbastanza importante
● Poco importante

Questionario elaborato e svolto dai ragazzi del I.I.S. Quintino Sella Biella, in collaborazione con il S.I.A.N. ASL BI durante la Settimana del Sale Marzo 2017

MALATTIE LEGATE AD UNO SCORRETTO USO DI SALE

IPERTENSIONE: sebbene un organismo sia perfettamente in grado di eliminare l'eccesso di sodio, assumere troppo sale, a lungo andare, favorisce l'insorgenza della malattia nelle persone predisposte.

OSTEOPOROSI: l'eccesso di sale favorisce l'escrezione renale di calcio, di cui la dieta è spesso povera. Il calcio è un minerale essenziale per le ossa e una sua carenza aumenta significativamente il rischio di osteoporosi.

OBESITÀ: chi consuma regolarmente cibi salati corre un maggior rischio di diventare obeso. Il sale non ha calorie ma stimola la sete che può essere soddisfatta con bibite zuccherate o alcoliche. In questo caso è facile assumere calorie extra (circa 50-150 kcal per lattina da 330 ml), poco sazianti e di cui spesso non ci si rende conto.

L'apporto di sale nella dieta va ridotto anche in presenza di malattie quali l'insufficienza renale, lo scompenso cardiaco e la cirrosi. Queste malattie aumentano sensibilmente la ritenzione di sodio.

METODI PER RIDURRE IL CONSUMO DI SALE

-  insaporisci i cibi sostituendo al sale erbe aromatiche.
-  utilizza poco sale durante la cottura: ad esempio, quando si prepara la pasta, aggiungere il sale a cottura ormai terminata; in questo modo si riduce considerevolmente la quantità di sale assorbito dalla pasta.
-  riduci il consumo di piatti industriali già pronti, cibi confezionati e/o conservati sotto sale
-  Consuma la frutta in sostituzione degli snack salati come spuntino.
-  Quando fai la spesa controlla sempre le etichette, anche quelle delle acque minerali
-  Non aggiungere sale alle pappe dei tuoi bambini, almeno per il primo anno, li aiuterai così ad apprezzare cibi poco salati.



CONSUMO MASSIMO GIORNALIERO DI SALE	
ETA'	ASSUNZIONE
1-3 anni	2,2 g/die
4-6 anni	3,0 g/die
7-10 anni	3,7 g/die
10-60 anni	5,0 g/die
60 in poi	4,0 g/die

A PROPOSITO DI TERRITORIALITÀ: GLI ALIMENTI A KM ZERO

Definendo un prodotto “a chilometri zero” s'intende dire che, per arrivare dal luogo di produzione a quello di vendita e consumo, esso ha percorso il minor numero di chilometri possibile.

Risulta vantaggioso consumare prodotti locali in quanto accorciare le distanze significa aiutare l'ambiente, promuovere il patrimonio agroalimentare regionale e abbattere i prezzi, oltre a garantire un prodotto fresco, sano e stagionale. L'idea di prodotti “a chilometri zero”, essendo sensibile alla riduzione delle energie impiegate nella produzione, oltre a diminuire il tasso di anidride carbonica nell'aria porta ad un uso consapevole del territorio, facendo riscoprire al consumatore la propria identità territoriale attraverso i piatti della tradizione.

Il Biellese offre molti prodotti alimentari di ottima qualità che possono essere inseriti nella dieta, anche in un'ottica di sana alimentazione.

Di seguito riportiamo l'elenco alcuni alimenti tipici del territorio per i quali troverete la descrizione e l'utilizzo nella sezione dedicata a pag (capitolo approfondimenti).

FORMAGGI BIELLESI SALUMI BIELLESI MIELE PATATE RISO MAIS FUNGHI
PRODOTTI DELL'ORTO MELE OLIO DI NOCI VINO CASTAGNE

Sul territorio esistono diverse realtà che favoriscono e promuovono la cultura della filiera corta ne segnaliamo qualcuna

BIELLA AGROZERO	Associazione di aziende agricole e artigiane biellesi. Aziende cui lavorano con metodi naturali seguendo il ciclo delle stagioni. Senza utilizzo di polveri di latte, ormoni, antiossidanti, conservanti chimici e antibiotici
BIELLA & BUONA	Marchio di qualità agroalimentare registrato con il quale la <i>Provincia di Biella</i> “firma” numerosi progetti e iniziative di promozione dei prodotti enogastronomici biellesi
CONSORZIO TERRE BIELLESI	Consorzio promuove lo sviluppo e la razionalizzazione delle attività produttive e commerciali delle imprese associate con particolare riferimento alla loro vocazione verso i prodotti alimentari in genere che caratterizzano e valorizzano il territorio della provincia di Biella, con stretto riguardo a quelli provenienti da coltivazione diretta, da produzioni agricole e/o artigianali tradizionali
GASB	Gruppo Di Acquisto Solidale Biella
LET EAT BI	Let Eat Bi è un'associazione che unisce in rete privati cittadini, associazioni, cooperative, imprese sociali, operatori economici e comunità territoriali al fine di aggregare, promuovere e contribuire ad organizzare le risorse e le attività (saperi, azioni, progetti) operanti nel territorio biellese, che hanno come oggetto la cura della terra come bene comune, in un contesto di economia sociale e solidale, di sviluppo sostenibile e di inclusione.
L'APS RURALE AGRIMAGNANO	L'associazione non ha scopo di lucro e ha tra i suoi obiettivi il riuso di terreni abbandonati e incolti, restituendoli alla loro antica vocazione, promuovendo a tal fine una agricoltura sostenibile e di qualità, con particolare riferimento alla coltivazione della patata, del granoturco di montagna e di altri prodotti tipici dell'agricoltura locale
ASSOCIAZIONE SAPORI BIELLESI	Promuovere e diffondere la conoscenza delle produzioni artigianali qualificate dell'enogastronomia biellese
PIEMONTE AGRI QUALITÀ	Portale dei prodotti agroalimentari di qualità fornisce anche l'elenco di alcune fattorie didattiche
ASSOCIAZIONE GRUPPO MICOLOGICO BIELLESE	Divulgazione, tutela, promozione, studio dei funghi, attraverso attività formative, didattiche, sociali, di ricerca, etc.
SLOW FOOD BIELLA	Crea e sviluppa progetti legati al territorio, al cibo, alla sostenibilità, alla tutela organizza eventi legati alla cultura enogastronomica. Promuove e sostiene eventi organizzati nel territorio è centro di aggregazione per chi condivide la filosofia del buono, pulito e giusto fa conoscere la filosofia del buono, pulito, giusto ai giovani, agli studenti e in generale alle nuove generazioni

ALIMENTAZIONE SALUTARE- DOVE COSA OFFRE IL TERRITORIO

SERVIZI E PROGETTI OFFERTI DALLA ASL DI BIELLA: S.C. IGIENE ALIMENTI NUTRIZIONE(S.I.A.N.) E DIETOLOGIA

La struttura complessa di dietologia eroga le sue prestazioni attraverso il SIAN e la DIETOLOGIA.

SIAN Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione Dipartimento di Prevenzione in Via Don Sturzo, 20
Per informazioni è attivo il "Servizio di Accoglienza" dal lunedì al venerdì, dalle 10.00 alle 12.45 e dalle 13.30 alle 15.00 (*da lunedì 21 novembre 2016*), ubicato nell'atrio del Dipartimento di Prevenzione di via don Sturzo, 20 a Biella, accessibile anche per telefono (01515159255).

Il SIAN offre i seguenti servizi:

- **Prevenzione e sorveglianza** delle patologie da inquinamento biologico, chimico e fisico degli alimenti; Prevenzione e sorveglianza delle patologie da alimentazione non corretta Autorizzazioni e vigilanza sulla produzione, deposito, vendita e somministrazione degli alimenti
- **Informazione sull'H.A.C.C.P** (valutazione dei punti critici nella produzione e commercializzazione degli alimenti)
- **Sorveglianza, Indagini** ed inchieste sulle tossinfezioni alimentari
- **Vigilanza E Controllo Sulle Acque** destinate al consumo umano e su quelle minerali

- **Ispettorato Micologico (Funghi).** Target privati cittadini, commercianti, strutture sanitarie.
Descrizione le funzioni dell'Ispettorato micologico sono: **A).** Certificazione per la commercializzazione dei funghi epigei freschi spontanei;(SOGGETTA A TARIFFARIO) **B).** Controllo ufficiale dei funghi posti in commercio. **C.)** Verifica dell'idoneità dei venditori al riconoscimento delle specie fungine destinate alla commercializzazione. **D).** Certificazione della commestibilità con determinazione delle specie fungine presentate dai privati cittadini/raccoglitori e/o diretti consumatori (GRATUITA) **E).** Consulenza ad ospedali e strutture di emergenza in occasione di sospetta intossicazione da funghi. **F).** Informazione ed educazione sanitaria rivolta alla popolazione e a gruppi di interesse; **G).** Studio, formazione ed aggiornamento del personale dell'Ispettorato micologico.

Luogo e modalità di erogazione. Per quanto riguarda il punto **D)** Possono usufruire del servizio tutti i cittadini che hanno raccolto o ai quali sono stati regalati funghi freschi epigei spontanei e che, per la propria tranquillità ed incolumità, vogliano accertarsi della effettiva commestibilità degli stessi. All'Utente che sottopone a cernita i funghi vengono date indicazioni circa la natura dei funghi presentati, la loro commestibilità, non commestibilità, pericolosità, le corrette modalità di raccolta, di cottura e consigli pratici sul loro utilizzo. I Cittadini che vogliono usufruire di tale servizio debbono presentare i funghi da visionare mantenuti in contenitori rigidi ed areati (cestino di vimini, cassetta per la frutta, ecc.) I funghi debbono essere interi (completi di ogni loro parte), puliti sommariamente dal terriccio, foglie ed altri corpi estranei. È indispensabile far visionare tutti i funghi di cui si è in possesso e non soltanto un campione

Sono stati individuati n. **2 punti di controllo relativo ai funghi freschi spontanei epigei** raccolti dal privato cittadino e precisamente presso:

- ✓ la Sede centrale del Dipartimento di Prevenzione – Biella, via don Sturzo, 20 lunedì e mercoledì ore 14.00 – 15.00; venerdì ore 14.00 – 14.30
- ✓ la Sede periferica di Cossato, via Marconi, 166/A (Ex Scuola Castellazzo) lunedì ore 08.30 – 09.00

L'apertura dei Centri avviene dal 1° settembre sino al 15 novembre, anche se le condizioni ambientali a volte inducono ad un anticipo o un posticipo dell'apertura o della chiusura. Durante la primavera e l'estate il Centro è sempre a disposizione per le determinazioni delle specie fungine ai raccoglitori tramite appuntamento telefonico (tel. 01515159255 sede di Biella – 01515159412/9402 sede di Cossato).

- **Vigilanza E Controllo Sulla Ristorazione Collettiva**
- **Consulenze Per Scuole E Case Di Riposo Sulla Ristorazione Collettiva** (Menu, Capitolati D'appalto) e sorveglianza nutrizionale:
 - 1) Valutazione e vidimazione menù: **Target:** ristorazione scolastica e assistenziale; **Descrizione:** verifica congruità dei menù, proposte di eventuali modifiche e successiva vidimazione. Consulenza sulla stesura dei capitolati d'appalto. Gestione delle diete speciali nella ristorazione scolastica; **Modalità di accesso:** appuntamento previo contatto telefonico o con e-mail (sian@aslbi.piemonte.it); Orario: lunedì-venerdì ore 9-13.
 - 2) **sorveglianza sicurezza alimentare e nutrizionale nel setting scuola.** **Target:** ragazzi delle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado. **Descrizione del servizio offerto:** valutazione della qualità del pasto, gradimento del pasto anche da parte dei ragazzi nella ristorazione scolastica. **Modalità di accesso:** condivisione con gli istituti scolastici; Orario: dal lunedì al venerdì: ore 9-13. Telefono 015-15159268;
 - 3) **sorveglianza sicurezza alimentare e nutrizionale nel setting assistenziale.** **Target:** ospiti case di riposo; **Descrizione:** valutazione della qualità del pasto, gradimento del pasto anche da parte degli ospiti. Eventuali proposte di modifiche al menù. **Modalità di accesso:** condivisione con le strutture assistenziali. Orario: dal lunedì al venerdì: ore 9-13. Telefono 015-15159268.
- **Progetto Finger Food** **Target:** ospiti del nucleo Alzheimer e centro diurno; **Obiettivi:** Prevenzione e trattamento della malnutrizione proteico calorica **Descrizione:** Monitoraggio degli apporti alimentari. Valutazione dello stato nutrizionale. Modifica dell'alimentazione con introduzione dei finger food. **Luogo e modalità di erogazione:** Nucleo Alzheimer e centro diurno Ines Cappellaro di Mongrando.
- **Progetto Orto A Scuola e Ortoterapia** **Target:** docenti, famiglie, bambini dei nidi e delle scuole dell'infanzia e primarie; **Obiettivi:** Formazione e informazione sulla corretta alimentazione e sulle tecniche orticole con particolare attenzione ai prodotti orticoli e ai piatti tipici del territorio. **Descrizione:** Creazione di orti didattici all'interno delle strutture scolastiche. Progetto di "peer education" con gli studenti delle I.I.S. Gae Aulenti indirizzo agrario e alberghiero. Collaborazione con "Sapori biellesi", "Ortoaccorto" e "Cascine didattiche del territorio biellese". **Luogo e modalità di erogazione:** scuole che chiedono di aderire al progetto.
- **Lotta Allo Spreco E Monitoraggio Degli Scarti A Scuola** **Target:** docenti, famiglie, gestori della ristorazione scolastica, studenti scuole primarie; **Obiettivi:** Informazione e formazione per la prevenzione degli scarti alimentari. **Descrizione:** corso teorico e verifica pratica degli scarti alimentari nella ristorazione scolastica. Progetto di "peer education" con gli studenti dell'I.I.S. Q.SELLA e dell'I.I.S. Gae Aulenti indirizzo Alberghiero. **Luogo e modalità di erogazione:** scuole che chiedono di aderire al progetto
- **Attività Di Formazione Ed Informazione** **Target:** studenti. **Obiettivi:** formazione dei peer educator da coinvolgere nei progetti scolastici e negli eventi di promozione della salute rivolti alla popolazione **Luogo e modalità di erogazione:** lezioni a scuola.

- **Attività Di Formazione Ed Informazione** Target operatori socio assistenziali case di riposo e personale della ristorazione scolastica. Obiettivi formazione del personale attraverso i cuochi con laboratori condotti dai cuochi dell'ospedale dell'ASL Biella Luogo e modalità di erogazione lezioni pratiche Dipartimento di Prevenzione
- **Counseling Nutrizionale** Target: operatori sanitari di una struttura assistenziale; Obiettivi Informazione e formazione sui rapporti tra abitudini alimentari scorrette e patologie cronico-degenerative Descrizione corso teorico in una struttura assistenziale. Luogo e modalità di erogazione Dipartimento di Prevenzione in via don Sturzo 20, Biella
- **Corso di Formazione su Sicurezza Alimentare** Target: Cuochi, addetti alla somministrazione di alimenti; Obiettivi Formazione sui principi basilari sulle normative vigenti Descrizione corso teorico della durata di 2 ore. Luogo e modalità di erogazione Dipartimento di Prevenzione.
- **Corso formazione: allergie e intolleranze alimentari, porzionatura e corretto utilizzo di sale iodato** Target: Cuochi, addetti alla somministrazione di alimenti; Obiettivi Formazione sui principi basilari sulla sicurezza alimentare. Descrizione: corso teorico della durata di 2 ore. Luogo e modalità di erogazione: Dipartimento di Prevenzione. Via don Sturzo 20, Biella.
- **Sportello nutrizionale per i cittadini** Target: popolazione sanai; Obiettivi fornire informazioni nutrizionali, linee guida sulla corretta alimentazione e corretto stile di vita Descrizione: colloqui individuali o di gruppo. Luogo e modalità di erogazione: Dipartimento di Prevenzione. Via don Sturzo 20, Biella.

DIETOLOGIA Servizi ambulatoriali presso Nuovo Ospedale degli Infermi Via dei Ponderanesi 2 Ponderano Orario: dal lunedì al venerdì: ore 9-13 e 14-15. Telefono 015-15158602

La Dietologia offre i seguenti servizi:

- **Ambulatorio Dietologico Obesità** Target: Pazienti con obesità (BMI >30) Descrizione Visita dietologica e terapia dietetica. Proposta terapeutica con stesura di piano dietetico individuale. Eventuale presa in carico del paziente. Modalità di accesso: prenotazione al CUP impegnativa del MMG. **Telefono CUP: 800000500**
- **Ambulatorio Dietologico Obesità infantile** Target: Pazienti con obesità; Descrizione: Visita dietologica e terapia dietetica. Proposta terapeutica. Eventuale counselling nutrizionale e dietistico ai genitori. Eventuale presa in carico del paziente. Modalità di accesso: prenotazione presso la segreteria della dietologia con impegnativa del pediatra di libera scelta o dei pediatri ospedalieri.
- **Ambulatorio Dietologico Grave obesità e malattie metaboliche per chirurgia bariatrica** Target: Pazienti con grave obesità e/o malattie metaboliche; Descrizione: Visita dietologica, indagine alimentare, valutazione del dispendio energetico, valutazione dello stato nutrizionale. Programmazione di ulteriori accertamenti per la valutazione della idoneità. Valutazione conclusiva con visita congiunta (dietologo e chirurgo) e se accertata idoneità invio al prericovero. Presa in carico del paziente e monitoraggio ciclico post intervento. Modalità di accesso: prenotazione presso la segreteria della dietologia con impegnativa del MMG o di altri specialisti ospedalieri.

- **Ambulatorio Dietologico Malnutrizione** **Target:** Pazienti affetti da malnutrizione; **Descrizione:** Visita dietologica, indagine alimentare, valutazione dello stato nutrizionale. Diversificazione della proposta terapeutica in base al quadro clinico: dalla alimentazione con prodotti naturali fino alla nutrizione artificiale. Eventuale counselling nutrizionale e dietistico. Presa in carico del paziente. Avvio del percorso multi specialistico per valutare la idoneità all'intervento chirurgico. Monitoraggio clinico post-intervento. **Modalità di accesso:** prenotazione presso la segreteria della dietologia con impegnativa del MMG o di altri specialisti ospedalieri
- **Ambulatorio Dietologico Disfagia** **Target:** Pazienti con sospetto di disfagia; **Descrizione del servizio offerto:** Visita congiunta dietologica e fisiatrice. Visita dietologica, visita fisiatrice, valutazione logopedica, terapia dietetica. Proposta terapeutica da dieta modificata fino alla nutrizione artificiale. Eventuale counselling nutrizionale e dietistico. Eventuale richiesta di presidi dietetici (addensanti, integratori...). Presa in carico del paziente; **Modalità di accesso:** prenotazione presso la segreteria della dietologia con impegnativa del MMG o di altri specialisti ospedalieri.
- **Ambulatorio Dietologico Insufficienza Renale** **Target:** Pazienti con insufficienza renale; **Descrizione:** Visita dietologica e terapia dietetica. Proposta terapeutica con eventuale necessità di assunzione di prodotti alimentari ipoproteici. Eventuale counselling nutrizionale e dietistico. Eventuale stesura di piano terapeutico per la fornitura dei prodotti aproteici. **Modalità di accesso:** prenotazione presso la segreteria della dietologia con impegnativa del nefrologo ospedaliero.
- **Ambulatorio Dietologico Diabete** **Target:** Pazienti con diabete tipo I,II,diabete gestazionale **Descrizione** visita diabetologia con terapia dietetica e conteggio dei carboidrati. Eventuale counselig nutrizionale , eventuale stesura di dieta prescrittiva **Modalità di accesso:** prenotazione presso la segreteria della dietologia con impegnativa del diabetologo ospedaliero.
- **Ambulatorio Dietologico Celiachia** **Target:** Pazienti con sospetto di celiachia; **Descrizione del servizio offerto:** Visita dietologica, indagine alimentare. Counseling nutrizionale e dietistico per seguire in sicurezza un pasto privo di glutine. Stesura piano terapeutico per fornitura di prodotti alimentari privi di glutine. **Modalità di accesso:** prenotazione presso la segreteria della dietologia con impegnativa del MMG o del gastroenterologo.
- **Ambulatorio Paziente Oncologico in collaborazione con oncologia.** **Target:** Pazienti affetti da patologia oncologica; **Descrizione del servizio offerto:** Visita dietologica, terapia dietetica, valutazione stato nutrizionale e apporti alimentari. Proposta terapeutica con eventuale necessità di assunzione di integratori alimentari/o di avvio della nutrizione artificiale. Eventuale counseling nutrizionale e dietetico. Presa in carico del paziente e follow-up. **Modalità di accesso:** prenotazione presso la segreteria della dietologia con impegnativa dell'oncologia.

SERVIZI E PROGETTI OFFERTI DALLE ASSOCIAZIONI CHE OPERANO SUL TERRITORIO

Ambulatorio Dietologia

SPAZIO LILT – Via Ivrea, 22 – Biella

Target :Persone affette da patologie quali: malattie tumorali, obesità, patologie cardio- vascolari (infarto, ictus), dislipidemie, diabete, patologie dell'apparato digerente e ipertensione correlate sovrappeso

Descrizione consulenze individuali a soggetti sovrappeso, obesi o persone con problematiche fisiche (es. tiroide, diabete ecc.) per il recupero o l'acquisizione di stili di vita sani.

Ambulatorio dieto-oncologico: è un'attività pensata per quanti hanno o hanno avuto una malattia tumorale e necessitano di una dieta personalizzata e di una educazione alimentare, legata al tipo di malattia o al tipo di trattamento al quale la persona è sottoposta

Modalità di accesso:Le visite sono su appuntamento

Prenotazioni: telefonica a LILT Biella al numero 0158352111 dal lunedì al venerdì dalle ore 8:30 alle 18:00 oppure compilando il form online sul sito www.liltbiella.it.

Ambulatorio Di Prevenzione E Trattamento Di Sovrappeso E Obesità In Età Evolutiva

SPAZIO LILT – Via Ivrea, 22 – Biella

Target bambini e adolescenti dai 3 ai 16 anni con problemi di sovrappeso od obesità. Inoltre, l'ambulatorio si propone anche come punto di riferimento per orientare bambini (tramite colloqui di orientamento con i genitori) e adolescenti a corretti stili di vita.

Descrizione L'ambulatorio prevede l'intervento multidisciplinare di pediatra, dietista, psicologa e professionista in scienze motorie, mirando non al controllo assiduo del peso, ma alla valorizzazione degli obiettivi raggiunti e alla ricerca di strategie concrete per affrontare quelli mancanti, nell'ottica dell'educazione terapeutica familiare. Gli incontri puntano su un counselling svolto con i genitori nel caso dei bambini e con genitori e ragazzi nel caso di adolescenti. L'attività fisica punta su un percorso personalizzato a cadenza settimanale. Durata: 12 mesi con successive visite di controllo semestrali per i successivi due anni.

Modalità di accesso: Le visite sono su appuntamento

Prenotazioni telefonica a LILT Biella al numero 015-8352111 dal lunedì al venerdì dalle ore 8:30 alle 18:00 oppure compilando il form online sul sito www.liltbiella.it.

Ambulatorio Di Alimentazione Oncologica

FONDO EDO TEMPIA – Via Malta 3 – Biella

Target: popolazione.

Descrizione Visite ambulatoriali

Modalità di accesso: ambulatorio mobile

Prenotazioni Per informazioni e prenotazioni: 015351830 info@fondazionetempia.org

Equilibrio A Tavola

CENTRO MENTE LOCALE AIMA BIELLA Via Gramsci 29 Biella

Target: Aperto a tutti

Descrizione corso di cucina per imparare quali sono gli alimenti da prediligere e come cucinarli nella quotidianità. "Noi siamo ciò che mangiamo" e di conseguenza "prevenire è meglio che curare" E' noto infatti che il modo migliore per prevenire determinate patologie, diminuire i livelli di infiammazione e di ossidazione cellulare, contrastare/rallentare l'invecchiamento cerebrale, consiste anche nel modificare le proprie abitudini alimentari ed il proprio stile di vita. Il corso verte a declinare nella quotidianità le evidenze scientifiche in ambito di cibo e prevenzione e a dare alla popolazione input sull'importanza dell'alimentazione nell'ambito della prevenzione. Ci si propone inoltre di fornire nozioni di base sulla conoscenza e sulla preparazione dei cibi poco utilizzati nella nostra cucina ma che hanno indubbe proprietà salutari, valorizzandone i sapori ed appagandone la vista.

Modalità di accesso Giovedì 30/01/2020 dalle ore 18:30 alle ore 20:30 Il corso si svolgerà presso il locale ristorazione del Centro Mente Locale e sarà aperto ad un max di 15 persone

Prenotazioni e iscrizioni presso la segreteria del Centro di Mente Locale al numero 015401767 da lunedì a venerdì dalle ore 9:00 alle ore 17:00. Costo € 25,00 a persona. Iscrizioni entro venerdì 17/01/20

Corsi Di Cucina Naturale Per La Prevenzione Dei Tumori

FONDO EDO TEMPIA –

Via Malta 3 – Biella

Target: popolazione.

Descrizione Il corso ha una durata di circa 2 ore. La chef dimostra la preparazione dei piatti davanti al pubblico, spiegando le proprietà degli alimenti e il perché è meglio preferirne alcuni rispetto ad altri. A seguito della dimostrazione, i partecipanti si siedono a tavola per gustare il menu preparato. Ad ognuno viene fornita una dispensa con le ricette.

Modalità di accesso: I corsi hanno cadenza mensile, si svolgono presso la mensa “Il pane quotidiano” di via Novara 4. A Biella Costo: 23€ a lezione compresa degustazione

Prenotazioni Per informazioni e prenotazioni: 015351830 info@fondazionetempia.org

Progetto Grissino

FONDO EDO TEMPIA – Via Malta 3 – Biella

Target: tutte le persone che vogliono perdere peso in maniera equilibrata e controllata

Descrizione Visita medica iniziale, elaborazione dieta personalizzata, visite di controllo successive

Modalità di accesso e Prenotazioni Prenotazione telefonica al n. 015351830

RIEPILOGO OFFERTE DEL TERRITORIO ALIMENTAZIONE

ENTE	ATTIVITA'	DESCRIZIONE	DOVE
ASL BI	OBSITY DAY 10 OTTOBRE	La giornata nazionale promossa dall'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (ADI) punta a sensibilizzare l'opinione pubblica sulle problematiche relative all'obesità.	
ASL BI	CON MENO SALE LA SALUTE SALE	In occasione della settimana del sale (4-10 marzo) iniziative di educazione dei cittadini per incentivare un utilizzo del sale più moderato	
FONDO EDO TEMPIA	AMBULATORIO ALIMENTAZIONE ONCOLOGICA	Vedi capitolo "alimentazione salutare dove"	COMUNI DIVERSI
ASL BI	PRESTAZIONI SIAN	Vedi capitolo "alimentazione salutare dove"	BIELLA
LILT	AMBULATORIO DIETOLOGIA	Vedi capitolo "alimentazione salutare dove"	BIELLA
LILT	AMBULATORIO SOVRAPPESO/OBESITA' ' IN ETA' EVOLUTIVA	Vedi capitolo "alimentazione salutare dove"	BIELLA
CENTRO MENTE LOCALE A.I.M.A	EQUILIBRIO A TAVOLA	Vedi capitolo "alimentazione salutare dove"	BIELLA
FONDO EDO TEMPIA	GIORNATA NAZIONALE DEL TUMORE AL SENO METASTATICO 13 OTTOBRE	Conferenza informativa su alimentazione/cancro al seno	BIELLA
FONDO EDO TEMPIA	CORSI DI CUCINA NATURALE	Vedi capitolo "alimentazione salutare dove"	BIELLA
FONDO EDO EMPIA	PROGETTO GRISSINO	Vedi capitolo "alimentazione salutare dove"	BIELLA
ASSOCIAZIONE LET EAT BI	MERCATINO	Ogni mercoledì dalle 10:30 alle 13:30 nella Casa di Paglia, presso il parcheggio interno di Città dell'arte, compresi tutti i mercoledì di agosto!	BIELLA
LILT	SETTIMANA NAZIONALE DELLA PREVENZIONE ONCOLOGICA PRIMA DOMENICA DI PRIMAVERA	Evento informativo su corretta alimentazione e movimento distribuzione di opuscoli informativi e conferenze	BIELLA SPAZIO LILT, COMUNI, SUPERMERCATI NOR CONAD
PRO LOCO	VININCONTRO	Vino e sapori dell'alto Piemonte e dei borghi più belli d'Italia. Laboratori del gusto slow-food.	CANDELO
PRO LOCO	TOMA E DINTORNI	Fiera autunnale la manifestazione propone esposizioni di prodotti tipici	GRAGLIA
PRO LOCO	CAROSSELLO DEL RISOTTO	Evento gastronomico solidale (parte dell'incasso è devoluto a progetti sociali) con menù a base di specialità di risotti	CAVAGLIA'
A.P.S. AGRIMAGNANO	SAGRA DELLA PATATA VIOLA	Manifestazione di promozione agro alimentare mercato di prodotti agricoli locali	MAGNANO
PROLOCO	RISOINCONTRO	Manifestazione biennale di promozione dei prodotti locali	MASSAZZA

COMUNE	MUSEO LABORATORIO DEL MORTIGLIENGO	Produzione dell'olio di noci e dell'aceto di mele con le attrezzature del Museo (penultima domenica di ottobre), laboratori didattici per le scolaresche:	MEZZANA MORTIGLIENGO
ASSOCIAZIONE AMICI DI BAGNERI	FESTA DELLA BATTITURA DELLE CASTAGNE	A dicembre la giornata della battitura delle castagne essiccate nella grana con gli abitanti e altri amici	MUZZANO
PRO LOCO	MELA MANGIO MELA BEVO	Manifestazione di promozione agro alimentare Esposizione agricola e biodiversità dei prodotti.	OCCHIEPPO INFERIORE
GRUPPO MICOLOGICO BIELLESE	MOSTRA MICOLOGICA	A settembre presso il Giardino Botanico di Oropa Mostra Micologica a scopo informativo sul ruolo dei funghi nell'ecosistema.	OROPA (BIELLA)
GRUPPO MICOLOGICO BIELLESE	CORSO DI AVVICINAMENTO ALLA MICOLOGIA	A settembre due lezioni teoriche ed una pratica di avvicinamento alla micologia	POLLONE PARCO BURCINA
ASL BI	PRESTAZIONI DIETOLOGIA	Vedi capitolo "alimentazione salutare dove"	PONDERANO
ASS. C F P E COMUNE	MELE MIELE E CASTAGNE	Manifestazione di promozione agro alimentare mercato di prodotti agricoli locali mese di ottobre	PRATRIVERO
ASSOCIAZIONE DI COMUNI ADERENTI	GIORNATE DELLA SERRA	Manifestazione di promozione agro alimentare mercato di prodotti agricoli locali	SALUSSOLA
SOCIETA' OPERAIA DI MUTUO SOCCORSO	FESTA DELLA MELA	Festa della mela con mercato agricolo dei prodotti locali.	SOSTEGNO
ASS. ORTOACCORTO-AMICI DE LA MALPENGA	GLI ORTI DE LA MALPENGA	A settembre. Manifestazione di promozione agro alimentare mostra mercato per l'orto, il frutteto d'autunno e dintorni	VIGLIANO BIELLESE
PRO LOCO	CANTA CAMMIN GUSTANDO	Itinerario eno gastronomico alla riscoperta delle tradizioni della vendemmia FINE AGOSTO	VIVERONE
PRO LOCO	CANTAVINO	2^ DOMENICA DI SETTEMBRE Manifestazione itinerante. lungo le vie del paese che comprende: mercatino dell'antiquariato minore; prodotti biologici; prodotti alimentari e enologici; macchinari eno-agricoli e un convegno sui prodotti di promozione del territorio, tra i quali il vino.	ZIMONE

MUOVERSI PER STAR BENE

Perché, Come, Quando, Dove

Introduzione e alcuni dati

Il concetto di **attività fisica** è molto ampio; comprende, infatti, tutte le forme di movimento realizzate nei vari ambiti di vita.

Secondo l'OMS, per "attività fisica" si intende "qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo".

In questa definizione rientrano non solo le attività sportive, ma anche semplici movimenti come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici, che fanno parte della "attività motoria spontanea".

L'espressione "attività motoria" è sostanzialmente sinonimo di attività fisica. Con il termine di "esercizio fisico" si intende invece l'attività fisica in forma strutturata, pianificata ed eseguita regolarmente.

Le **attività sedentarie** sono quelle caratterizzate da un dispendio energetico inferiore a quello di riposo, esemplificate dallo stare seduto o in posizione reclinata (guardare la televisione, guidare l'auto, leggere, stare seduti alla scrivania etc.).

I dati del 2016 del sistema di sorveglianza **Okkio alla salute** sono tendenzialmente stabili rispetto al movimento e alla sedentarietà: il 18% dei bambini non ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine, il 18% pratica sport per non più di un'ora a settimana, il 44% ha la TV nella propria camera, solo 1 bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta. La quota di bambini che trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV/videogiochi/tablet/cellulare risulta in sensibile aumento rispetto agli anni precedenti (41%). Solo il 38% delle madri di bambini fisicamente poco attivi ritiene che il proprio figlio svolga insufficiente attività motoria.

I dati 2014 dell'indagine **Health Behaviour in School-aged Children** (HBSC), condotta su un campione di studenti di 11, 13 e 15 anni, rispetto alla rilevazione precedente (2010), mostrano che l'attività fisica (un'ora di attività almeno tre giorni a settimana) è in aumento in tutte le fasce di età, più nei ragazzi che nelle ragazze e più negli 11enni (57,31% contro il 47,61% del 2010). In aumento il tempo dedicato all'utilizzo di smartphone e tablet, specie tra i 13enni.

La tabella sotto riportata evidenzia il confronto tra i dati del **sistema di sorveglianza PASSI** rilevati al livello nazionale, piemontese e biellese. I dati sono riferiti alla popolazione compresa tra 18 e 69 anni ed elaborati dalla SSD Epidemiologia della ASL BI.

Fattore di rischio	Dati riferiti al quadriennio	ASL-BI	PIEMONTE	ITALIA
	2015-2018			
	Tipologia	F + M	F + M	F + M
ATTIVITA' FISICA	Attivo	40,6	31,7	31,4
	Parzialmente attivo	39,4	36,4	34,1
	Sedentario	20	31,9	34,5

(Fonte: P.A.S.S.I.; Elaborazione: Epidemiologia ASL BI)

Il **sistema di sorveglianza PASSI d'argento** misura il livello di attività degli anziani oltre i 65 anni utilizzando uno strumento (il PASE - PHYSICAL ACTIVITY SCALE FOR ELDERLY) che consente di “quantificare” i livelli di attività fisica considerando le attività comunemente svolte da persone di questa età (passeggiare, fare giardinaggio, curare l’orto, attività domestiche, prendersi cura di un’altra persona) oltre alle attività sportive o ricreative. I dati relativi alla raccolta 2016-2017 mettono in evidenza che camminare fuori casa è l’attività maggiormente praticata tra quelle di svago, molto è il tempo dedicato ad attività domestiche, troppo poco quello per le attività orientate ad allenare la forza muscolare.

Molti e indiscutibili sono i benefici che può dare una vita fisicamente attiva: muoversi è una delle chiavi per prendersi cura di sé, un modo per migliorare, sin da subito, la qualità della propria vita. L'esercizio è anche uno degli strumenti migliori per prevenire e curare molte patologie. In particolare il contrasto alle malattie croniche non trasmissibili, che è al centro della strategia universale che da diversi anni l'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) e molti Paesi membri (compresa l'Italia) stanno realizzando, comporta piani e programmi di prevenzione e di promozione della salute attraverso la promozione di una vita sana e attiva.

L'esercizio fisico costante ha un effetto protettivo diretto sullo sviluppo delle lesioni aterosclerotiche e un effetto indiretto favorevole su altri fattori di rischio cardiovascolare (profilo lipidico, sensibilità all'insulina, massa grassa e pressione arteriosa), mentre la sedentarietà agisce invece con una tendenza opposta.

La protezione cardiovascolare si manifesta anche quando si instaura una malattia cardiaca, comprese forme lievi-moderate di scompenso. Inoltre, dopo un evento cardiovascolare acuto, la pratica dell'attività fisica consente un recupero più rapido, con ripresa delle normali attività, compresa quella lavorativa.

Diversi studi e metanalisi hanno stabilito che la sedentarietà rappresenta un fattore di rischio per lo sviluppo del diabete mellito di tipo 2, una condizione che preoccupa non solo per la costante crescita ma anche per la tendenza all'anticipo sempre più marcato dell'età di insorgenza. Si stima che il rischio di sviluppare diabete mellito di tipo 2 aumenta del 20% per ogni 2 ore aggiuntive quotidiane in cui si guarda la TV. È provato invece un effetto preventivo dell'attività fisica, moderata o vigorosa ma costante, con una riduzione del 30% del rischio di comparsa del diabete per i soggetti attivi rispetto a quelli sedentari.

Esiste una relazione diretta tra livelli di attività fisica e predisposizione a sovrappeso e obesità. La combinazione di un BMI (≥ 25 kg/m²) con la sedentarietà ($\leq 3,5$ ore di attività fisica alla settimana) è responsabile del 59% delle morti premature cardiovascolari. Un'attività fisica costante, anche moderata, consente di mantenere un peso stabile. Nei soggetti già in sovrappeso l'attività fisica e l'esercizio moderato, in associazione a stili di vita corretti e in particolare a un'adeguata alimentazione, favoriscono un calo ponderale.

La presenza di sovrappeso/obesità predispone inoltre alla compromissione funzionale della mobilità. È sufficiente un aumento del 5% dell'BMI perché si determinino limitazioni della mobilità della parte inferiore del corpo, con ricadute sulle attività della vita quotidiana e lavorativa.

La partecipazione a programmi di attività fisica è utile per mantenerne la funzionalità e rallentare il fisiologico declino dipendente dall'età dell'apparato muscolo-scheletrico, processo che conduce a forme degenerative di tipo artrosico, nonché ad una perdita prevalente della forza e dell'elasticità. La semplice camminata da sola, tuttavia, determina effetti limitati o addirittura assenti sull'ottimizzazione della salute e della funzionalità osteomuscolare, mentre sembrano essere più efficaci programmi di attività fisica più strutturati, con esercizi volti anche a migliorare l'equilibrio e la mobilità.

Secondo stime del World Cancer Research Fund, il 20-25% dei casi di tumore sarebbe attribuibile a un bilancio energetico 'troppo' ricco, in pratica all'alimentazione eccessiva e alla sedentarietà, e l'attività fisica sembrerebbe pertanto associata ad una riduzione del rischio oncologico complessivo.

Infine i vantaggi legati all'attività fisica si traducono in benefici psicologici e nelle relazioni sociali, specialmente quando vengono praticate attività in squadra, come l'incremento dell'autostima e della qualità della vita e una migliore immagine di sé, specie nel sesso femminile.

I benefici psicologici dell'attività fisica sono osservabili in termini di prevenzione dei disturbi psichici, dall'ansia agli attacchi di panico, dalla depressione a varie dipendenze, dallo stress alla solitudine.

Di particolare importanza sembra essere la possibilità di scelta dell'attività fisica preferita in quanto la componente di divertimento, la passione e la motivazione intrinseca a partecipare contribuirebbero al miglioramento della salute.

L'attività fisica regolare riduce la mortalità per tutte le cause e quella correlata a patologie cardiovascolari del 20-30% in una modalità dose-dipendente nella popolazione generale, ma anche in persone con fattori di rischio coronarici e nei cardiopatici. Essere attivi (a un livello pari o superiore al minimo raccomandato di 150 minuti di camminata veloce alla settimana) è risultato associato a un guadagno globale come aspettativa di vita di 3,4-4,5 anni.

SINTESI DEGLI EFFETTI DELL'ATTIVITÀ FISICA SULLO STATO DI SALUTE

L'attività fisica regolare riduce la mortalità e offre protezione verso

- ♥ patologie cardio vascolari (del 20-30%) in una modalità dose-dipendente nella popolazione generale, ma anche in persone con fattori di rischio coronarici e nei cardiopatici
- ♥ ictus cerebri
- ♥ dislipidemie, obesità ipertensione
- ♥ comparsa di diabete e complicanze correlate
- ♥ osteoporosi
- ♥ decadimento mentale e depressione
- ♥ alcuni tumori (colon mammella endometrio)
- ♥ disabilità
- ♥ disfunzione erettile

Essere attivi (a un livello pari o superiore al minimo raccomandato di 150 minuti di camminata veloce alla settimana) è risultato associato a un guadagno globale come aspettativa di vita di 3,4-4,5 anni.

OGNI FASE.	IL SUO PERCHE'
INFANZIA E ADOLESCENZA	• È necessaria allo sviluppo degli apparati osteo-muscolare e cardio vascolare. • Contribuisce ad aumentare le capacità di apprendimento e il livello di autostima. • Rappresenta un valido strumento di aggregazione sociale • Associata ad una corretta alimentazione diminuisce il rischio di obesità infantile
ETA' ADULTA	• riduce la frequenza di malattie croniche come le malattie cardiovascolari, il diabete, l'ipertensione arteriosa, alcune forme di tumore (seno, prostata, intestino); • migliora la mineralizzazione ossea, che contribuisce alla prevenzione di osteoporosi; • migliora la funzione digestiva e la regolazione del ritmo intestinale; • aumenta il dispendio energetico essenziale ai fini del controllo del peso corporeo; • aiuta la salute mentale, contribuendo al mantenimento delle funzioni cognitive e alla riduzione del rischio di depressione e di demenza; • riduce stress e ansia; • migliora la qualità del sonno e dell'autostima
GRAVIDANZA	• favorisce una buona circolazione con effetti benefici sul feto; • permette di tenere sotto controllo il peso corporeo; • riduce il rischio di condizioni come il diabete gestazionale, la pre-eclampsia, la nascita pretermine, le varici venose e la trombosi delle vene profonde; • apporta benefici psicologici, che includono riduzione della stanchezza, dello stress, della depressione.
POST PARTUM	• contribuisce a ridurre la depressione e l'ansia; • aiuta a migliorare l'umore; • favorisce la funzionalità cardiorespiratoria; • permette di tenere sotto controllo il peso corporeo
ETA' AVANZATA	• aiuta a conservare la capacità di svolgere le normali occupazioni della vita quotidiana e quindi l'autosufficienza; • favorisce la partecipazione e l'integrazione sociale; • è importante, soprattutto per anziani con scarsa mobilità, per mantenere la massa muscolare ed un buon equilibrio, prevenendo in tal modo le cadute; • produce un effetto positivo sulla funzione immunitaria; • riduce il rischio di infezioni delle vie aeree; • preserva la struttura e la funzione cerebrale favorendo il mantenimento della plasticità neuronale e protegge il sistema nervoso da eventuali danni derivanti dall'esposizione a stress; • può prevenire o ritardare l'insorgenza di patologie croniche legate all'invecchiamento e facilitare i percorsi di riabilitazione per chi ne è affetto; • è in grado di migliorare il tono muscolare e la capacità di movimento, nonché di ridurre l'osteoporosi e di indurre un aumentato rilascio di mediatori neurormonali, che conferiscono una sensazione di benessere generale

MUOVERSI PER STAR BENE- -COME QUANDO-

Nel 2010 l'OMS ha pubblicato le “*Global recommendations on Physical activity for Health*”, fornendo indicazioni sui livelli di attività fisica raccomandati per la salute, distinguendo tre gruppi di età:

- bambini e ragazzi (dai 5 ai 17 anni)
- adulti (dai 18 ai 64 anni)
- adulti/anziani (dai 65 anni in poi)

precisando **per ogni fascia di età** il tipo, la quantità la frequenza, la durata e l'intensità, di attività fisica necessaria per mantenere la salute.

L'attività di **moderata intensità** si caratterizza normalmente per un dispendio energetico superiore a quello a riposo, consentendo solitamente di poter **parlare agevolmente ma non cantare**. L'esempio classico è quello della marcia a passo sostenuto.

L'attività di **intensità vigorosa** induce invece un dispendio energetico più elevato. A tale intensità normalmente diventa più difficoltoso conversare, tanto da non riuscire a pronunciare che poche parole prima di riprendere fiato. Un esempio di tale forma di attività fisica è quello della corsa a ritmo lento (Jogging).

I livelli di attività fisica sono raggiungibili anche svolgendo le normali occupazioni, che fanno parte della vita quotidiana in base all'età: per i più giovani con giochi di movimento, sport, svago, educazione motoria scolastica, spostamenti a piedi e in bicicletta, per gli adulti con spostamenti attivi, attività lavorative o di svago, occupazioni domestiche o sport, per i più anziani con spostamenti non motorizzati, attività del tempo libero, giardinaggio, occupazioni domestiche o grazie ad alcuni sport. In base all'età, quindi, il contesto per la pratica dell'attività fisica può essere diverso: la scuola, la famiglia, la comunità, l'ambiente lavorativo o sportivo.

In tutte le età, i livelli raccomandati vanno intesi come un limite minimo: chi riesce a superarli ottiene ulteriori benefici per la propria salute.

E 'importante comprendere che “poco è meglio di niente” e che quindi alcuni benefici per la salute possono essere raggiunti anche con quantità di attività fisica minime.

Si consiglia di effettuare attività fisica nelle ore più fresche della giornata, cercando di reintegrare i liquidi bevendo acqua.

Bambini e adolescenti

In questa fascia di età l'OMS raccomanda di:

- praticare almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa e esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico almeno 3 volte a settimana.
- L'obiettivo giornaliero dei 60 minuti di attività fisica può essere raggiunto in sessioni più brevi (ad esempio 2 sessioni da 30 minuti).

Anche con quantità di attività fisica minime, al di sotto dei livelli raccomandati si ottengono benefici per la salute. Quantità di attività fisica superiore a 60 minuti forniscono maggiori vantaggi.

Adulti

L'OMS consiglia di svolgere nel corso della settimana un minimo di 150 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata oppure un minimo di 75 minuti di attività vigorosa più esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari 2 o più volte a settimana.

La quantità di attività fisica raccomandata può essere **frazionata nell'arco della giornata** per meglio includere l'esercizio nella routine delle varie attività quotidiane, ad esempio, attraverso 5 sessioni di esercizio a settimana della durata minima di 30 minuti oppure svolgendo almeno 25 minuti di esercizio di intensità vigorosa per 3 volte a settimana.

Oltre all'attività di tipo aerobico, gli individui adulti dovrebbero eseguire esercizi di forza in giorni non consecutivi, strutturati in modo tale da coinvolgere la maggior parte dei gruppi muscolari.

E' importante comprendere che **"poco è meglio di niente"** e che quindi alcuni benefici per la salute da parte degli adulti sedentari possono essere raggiunti anche con quantità di attività fisica minime.

Anziani

Secondo l'OMS gli adulti over 65 anni dovrebbero svolgere:

- almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità
- oppure almeno 75 minuti di attività fisica aerobica a intensità vigorosa ogni settimana
- oppure una combinazione equivalente di attività con intensità moderata e vigorosa

Si raccomanda, inoltre, di associare esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari due o più volte la settimana e attività per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute tre o più volte la settimana per le persone con ridotta mobilità.

I livelli consigliati possono essere accumulati esercitandosi per intervalli relativamente brevi di tempo.

Gli anziani che non possono raggiungere i livelli raccomandati, a causa delle loro condizioni di salute, dovrebbero comunque adottare uno stile di vita attivo e svolgere attività a bassa intensità, nei limiti delle proprie capacità e condizioni. E' fondamentale invogliare le persone anziane ad **integrare l'attività fisica nella propria quotidianità**, (acquisti, pulizie e preparazione dei pasti) attraverso la quale si può mantenere un adeguato livello di attività.

Donne in gravidanza e allattamento

In assenza di condizioni patologiche specifiche, le donne in gravidanza dovrebbero iniziare o mantenere uno stile di vita attivo, praticare un'adeguata attività fisica e proseguirla anche durante la fase *post partum* e l'allattamento.

La scelta di iniziare o continuare un programma di attività fisica deve prevedere una valutazione iniziale delle condizioni cliniche, in particolare per le donne a rischio ostetrico o con patologie, al fine di consigliare attività o esercizi specifici e adattati alle condizioni della gestante

- Le future mamme dovrebbero praticare almeno **150 minuti di attività fisica a intensità moderata ogni settimana** (o 30 minuti per 5 giorni) durante tutta la gravidanza, cominciando gradualmente.

Camminare è un ottimo mezzo per allenarsi senza sforzi eccessivi. E' bene preferire percorsi pianeggianti, soprattutto nell'ultimo trimestre ed è consigliabile camminare in compagnia così da avere un aiuto in caso di bisogno (stanchezza, crampi etc.).

Consigliati anche la ginnastica dolce, esercizi in acqua, yoga e pilates modificati e adattati per facilitare i movimenti.

Evitare, soprattutto dopo il terzo mese, gli esercizi di forza, le attività che comportino rischio di caduta (bicicletta, sci, pattinaggio, equitazione), bruschi cambi di direzione, scatti, saltelli, slanci (tennis, pallavolo o pallacanestro), esercizi in posizione supina o che comportino il mantenimento prolungato della posizione supina

A partire dall'8° mese sono utili gli esercizi per la respirazione e di rilassamento.

Persone obese

L'attività fisica nella persona obesa comporta numerosi benefici, ma è necessario che venga protratta nel tempo.

Sono da privilegiare le attività in scarico come esercizi in acqua, ginnastica a terra, pedalate in bicicletta (non è consigliabile la corsa per non sovraccaricare l'apparato locomotore)

- E' consigliabile frazionare l'attività fisica nell'arco della giornata; questo consente di ridurre i livelli di sedentarietà,
- adottare uno stile di vita più attivo e abbattere alcune barriere, che contrastano la pratica di attività fisica (scarsità di tempo e/o di motivazione)

L'attività fisica è in grado di influire positivamente sulla composizione corporea, inducendo una riduzione della massa grassa e un mantenimento/aumento di quella magra. Sia l'esercizio aerobico che quello contro resistenza svolgono un ruolo fondamentale nella riduzione dell'eccesso ponderale. Il primo, in particolare, promuove un aumento del dispendio energetico favorendo il dimagrimento (bilancio energetico negativo); il secondo, invece, favorisce un aumento della massa muscolare così da evitarne una riduzione a seguito delle diete ipocaloriche e, al tempo stesso, fondamentale per aumentare il ritmo metabolico giornaliero

Lo svolgimento di qualunque tipo di attività fisica deve essere comunque valutato dallo specialista, attraverso la collaborazione di diversi professionisti della salute.

Persone con diabete mellito tipo 2

Adottare una corretta alimentazione, praticare attività fisica, mantenere un peso appropriato, evitare fumo ed alcol contribuiscono a prevenire l'insorgenza e le complicanze del diabete mellito di tipo 2 e aiutano gestire la patologia, a volte con risultati più duraturi e vantaggiosi rispetto alla sola terapia farmacologica, che in alcuni casi si arriva anche a ridurre.

L'attività fisica nella persona diabetica oltre ai numerosi benefici fin'ora elencati, a livello metabolico migliora il profilo glicemico e quello lipidico, soprattutto se si combina l'attività fisica aerobica e di forza.

Il costante monitoraggio della glicemia è la prima precauzione da adottare nel soggetto diabetico che svolge attività fisica.

- L'attività fisica dovrebbe essere svolta possibilmente ogni giorno cercando di evitare due giorni consecutivi di inattività.
- Camminare per almeno 30 minuti al giorno (individualmente o in gruppi) riduce il rischio di sviluppare il diabete nei soggetti affetti da sindrome metabolica.

VIENE DEFINITA "A RISCHIO SINDROME METABOLICA" LA CONDIZIONE DI PERSONE CHE PRESENTANO ASSOCIATI TRE O PIÙ DEI SEGUENTI SINTOMI

- Indice di massa corporea superiore a 30 (ricordiamo che il bmi si calcola peso(kg) diviso altezza al quadrato (in metri))
- Girovita superiore a 102 cm per gli uomini 88 cm per le donne
- Pressione arteriosa superiore a 130(massima) e 90(minima)
- Colesterolemia superiore a 200mg/dl
- Glicemia a digiuno superiore a 110mg/dl
- Trigliceridi superiori a 150 mg/dl

Persone con disabilità, disagio e disturbo mentale

Per le persone con disabilità, l'attività fisica e lo sport, oltre a ricoprire un ruolo essenziale in campo riabilitativo, sono uno strumento essenziale per lo sviluppo psicofisico, per promuovere ed educare all'autonomia, potenziare le capacità esistenti, accrescere l'autostima e per favorire l'integrazione sociale.

Praticare attività fisica significa acquisire abilità motorie, ampliare e differenziare lo sviluppo delle proprie competenze.

L'attività fisica produce importanti benefici per tutti i livelli di gravità della disabilità: consente, ad esempio, maggiore autonomia negli spostamenti, l'acquisizione di capacità motorie e il loro corretto utilizzo nella vita scolastica, di relazione e, nei casi meno gravi, l'acquisizione di capacità motorie più complesse che permettono anche la pratica di una attività sportiva. Migliora sia le funzioni neuromuscolari, respiratoria e cardiocircolatoria che le capacità di organizzare, direzionare e regolare il movimento.

- Le persone con patologie psichiatriche possono partecipare a programmi di allenamento con le stesse modalità di individui non affetti da patologie, anche se l'attività fisica può variare a seconda dello stadio ed il tipo di malattia.
- Il cammino può essere facilmente inserito tra le normali attività della vita quotidiana ed è un elemento prezioso di contrasto alla sedentarietà.
- Le persone con disabilità neuro-sensoriale, ritardo mentale e disagio/disturbo psichico in grado di svolgere attività fisica ad intensità medio-alte dovrebbero essenzialmente seguire le linee

guida per gli adulti Qualora non fossero in grado di raggiungere tali livelli, si raccomanda di evitare l'inattività e di impegnarsi a svolgere una regolare attività fisica adattandola alle loro abilità e capacità

- I bambini e gli adolescenti con disabilità, ove possibile, devono svolgere attività fisica secondo i livelli raccomandati per i coetanei, scegliendo con il pediatra il tipo di attività e la frequenza più adatta. Se non possono soddisfare le raccomandazioni devono, comunque, essere incoraggiati ad evitare la sedentarietà e a mantenere uno stile di vita attivo.

Anche per le persone con menomazione fisica di tipo locomotorio è vitale ridurre la sedentarietà e intraprendere uno stile di vita attivo. Le persone con disabilità locomotoria ed in particolare quelli con lesione del midollo spinale, amputazione degli arti inferiori e cerebri lesione grave (che non consente la postura eretta) miolesi hanno una prevalenza dei fattori di rischio cardiovascolare maggiore del resto della popolazione. Queste persone per ottenere benefici sulla salute cardiometabolica devono essere incoraggiate a svolgere almeno 3 sedute settimanali di 30 minuti di esercizio previa valutazione clinica e funzionale da parte di operatori sanitari adeguatamente formati.

Anche per i soggetti che hanno subito amputazioni, preliminare allo svolgimento di qualunque tipo di attività fisica è una valutazione specialistica attraverso la collaborazione di diversi professionisti della salute.

Coloro che hanno subito amputazioni degli arti inferiori, sani o con patologie secondarie, possono trarre beneficio dallo svolgimento di esercizi di allungamento, di esercizi specifici per la forza e la resistenza muscolare di braccia, spalle, gambe, addominali, petto e schiena. Le amputazioni degli arti superiori invece avendo un minore effetto sulla capacità di deambulazione dell'individuo dovrebbero influenzare poco il livello di attività fisica svolta

Persone con neoplasie

Nel paziente con neoplasie qualsiasi tipo di attività motoria apporta beneficio alla salute psicofisica, percentualmente maggiore se comparato al solo utilizzo delle terapie abituali specifiche

L'attività fisica, infatti, contrasta il decadimento fisico, consentendo il mantenimento della massa muscolare, la protezione e il miglioramento della densità ossea, migliora la mobilità, la forza, la resistenza, e le capacità coordinative. Contribuisce a preservare l'efficienza cardiovascolare, quella respiratoria e a mantenere il peso nella norma, rappresentando così, insieme a una alimentazione adeguata un momento focale nella gestione delle malattie neoplastiche e delle terapie correlate. . Inoltre, favorisce la socializzazione, il divertimento, influisce positivamente sull'umore e riduce gli stati di ansia e depressione.

L'esercizio fisico moderato ha efficacia anche sulle complicanze oncologiche, quali il dolore, il linfedema post-chirurgico nel tumore della mammella, la cardio- e neuro-tossicità di alcuni farmaci chemioterapici e della radioterapia, gli effetti avversi delle terapie ormonali sostitutive o complementari e la fatica.

- Nelle persone già normalmente attive, che ad esempio camminano e fanno le scale, per ottenere ulteriori benefici, è auspicabile l'inserimento di attività specifiche, in palestra (ad es. attrezzi aerobici, pesi) o all'aperto (sci di fondo, ciclismo, *jogging*) che possano portare all'aumento dell'intensità.
- Per le persone non attive, non allenate o che non abbiano svolto alcuna attività da almeno un anno, è necessario personalizzare l'attività fisica nei tempi, modi e intensità, iniziando con attività semplici per 30 minuti e aumentando gradualmente la durata delle sessioni.

E' importante non interrompere mai del tutto l'attività fisica, poiché l'interruzione prolungata fa perdere i benefici ottenuti. Come è opportuno iniziare in modo graduale è altrettanto importante non interrompere mai del tutto l'attività fisica. E' relativamente facile mantenere i risultati acquisiti, anche riducendo la frequenza e l'intensità, ma l'interruzione prolungata fa perdere i benefici ottenuti e potrebbe obbligare a ripetere una fase iniziale gravosa.

Donne con carcinoma mammario

In particolare nelle donne con carcinoma mammario, l'attività fisica praticata regolarmente, a qualunque età e indipendentemente dal peso corporeo, è utile per migliorare la qualità della vita e probabilmente intervenire sulla mortalità e sul rischio di recidive. Migliora, inoltre, la qualità e lo stile di vita, motiva ad adottare comportamenti salutari, facilita il miglioramento e il recupero dell'autonomia, favorisce la socializzazione, riduce gli stati di ansia e la depressione.

Lo svolgimento di una regolare attività fisica modula positivamente il sistema immunitario, riduce l'aumento ponderale e la massa grassa, migliora le capacità coordinative, la flessibilità, forza e resistenza, la capacità cardiovascolare e respiratoria, mantiene una buona massa ossea ed aumenta quella muscolare e riduce il rischio di rigidità articolare.

È necessario motivare le pazienti mastectomizzate a riprendere o adottare uno stile di vita attivo, al fine di evitare la sedentarietà assoluta, che spesso si accompagna alle diverse fasi della malattia. È opportuno scegliere tipologie di attività il più possibile gradevoli; tra quelle aerobiche sono consigliate nuoto, ballo, ginnastica dolce (per le anziane), bicicletta, *fit walking* o *nordic walking*; camminare, fare le faccende domestiche o dedicarsi al giardinaggio, sono attività di moderata o lieve intensità che possono essere svolte quotidianamente con facilità.

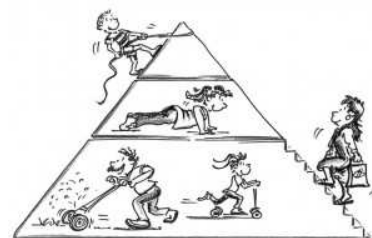
Per facilitare l'adesione al programma di esercizi è possibile che la donna si alleni in casa. In questo caso è utile apprendere bene gli esercizi ed eseguirli regolarmente, meglio ancora tutti i giorni, con calma e tranquillità, integrandone alcuni nelle attività quotidiane.

RACCOMANDAZIONI IN PILLOLE

BAMBINI E RAGAZZI 5 – 17 ANNI	almeno 60 minuti al giorno di attività moderata–vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività prettamente sportive
ADULTI 18 – 64 ANNI	almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due), in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana
ANZIANI DAI 65 ANNI IN POI	le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute. Chi fosse impossibilitato a seguire in pieno le raccomandazioni, dovrebbe fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni.

I livelli raccomandati vanno intesi come un limite minimo; chi riesce a superarli ottiene ulteriori benefici per la propria salute.

Anche se l'intensità degli esercizi fisici è definita in modo scientifico in base alla velocità con cui l'attività è eseguita o all'entità dello sforzo richiesto per svolgerla è utile qualche esempio pratico per tradurre le raccomandazioni in qualche cosa di concreto nella pratica quotidiana.



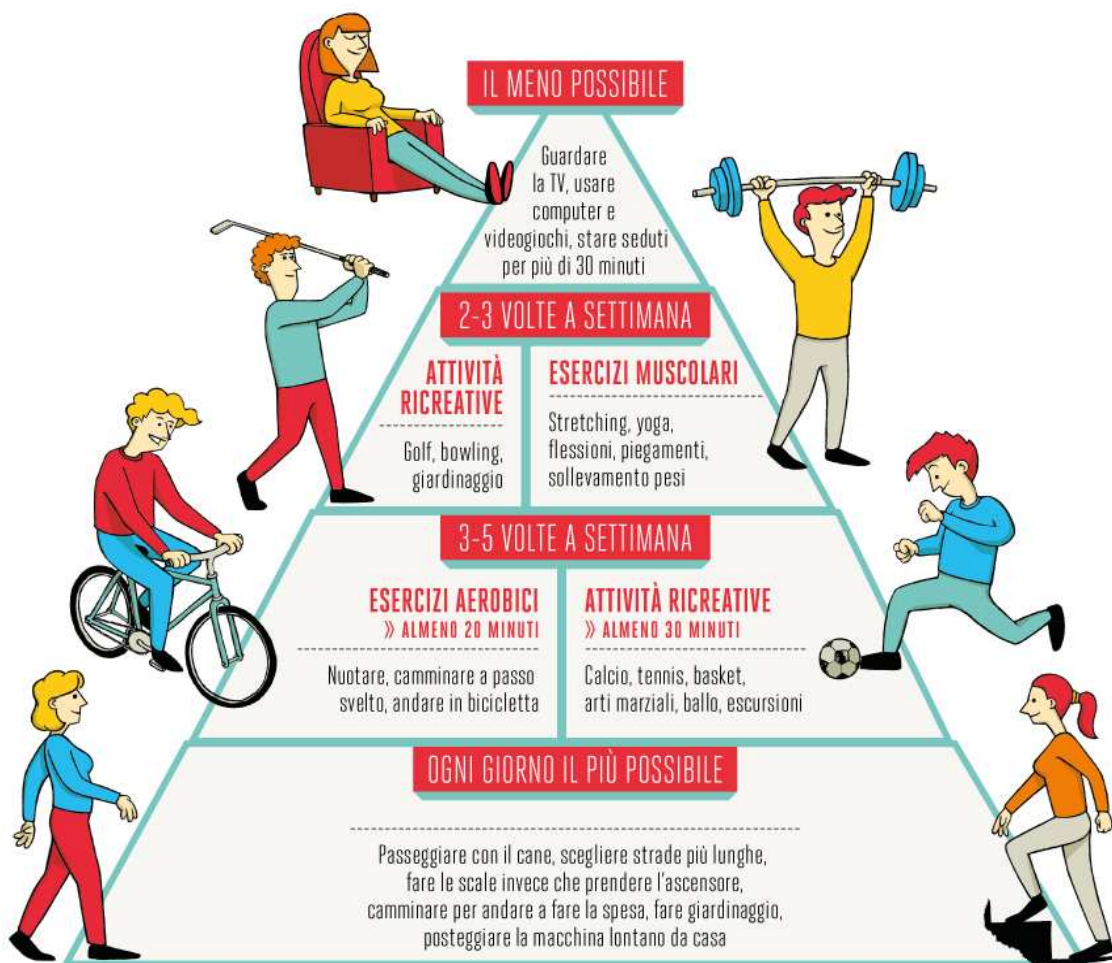
INTENSITÀ	ESEMPIO DI ATTIVITÀ
BASSA	camminare lentamente lavare i piatti, stirare, spolverare fare bricolage, fare la spesa, dedicarsi ai lavori manuali innaffiare il giardino giocare a bocce, biliardo, bowling, ping pong, ballare camminare rapidamente (a passo svelto)
MODERATA	lavare la macchina o i vetri passare l'aspirapolvere fare giardinaggio, ramazzare le foglie fare aerobica andare in bicicletta o nuotare, fare acquagym, sciare, giocare a frisbee, andare in barca a vela, giocare a badminton, giocare a golf
INTENSA	camminare, fare una passeggiata in montagna vangare, spostare i mobili fare jogging, nuotare velocemente, saltare alla corda, giocare a calcio, giocare a pallavolo (e la maggior parte dei giochi di squadra con la palla), fare sport di combattimento, giocare a tennis, squash, fare scalate

COME MUOVERSI UN PO' DI PIÙ OGNI GIORNO

La realtà moderna offre tanti generi di conforto che rendono la nostra vita più facile e comoda. Ma, in alcuni casi, questa comodità rischia di farci scivolare verso la pigrizia e verso un eccesso di sedentarietà. Piccoli gesti e sforzi quotidiani possono diventare un pretesto per fare un po' di esercizio. L'importante è mantenersi attivi sfruttando ogni occasione. È importante cogliere ogni momento della giornata:

- vai a lavorare o a scuola a piedi o in bicicletta
- se usi i mezzi pubblici, scendi una fermata prima e finisci il tragitto a piedi
- non prendere la macchina per fare piccoli spostamenti e, quando la usi posteggiala un po' più lontano
- fai le scale e non prendere l'ascensore porta a spasso il cane fai giardinaggio o i lavori domestici
- vai a ballare
- gioca con i tuoi bambini
- organizza una passeggiata con i tuoi amici.

Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi e i benefici si percepiscono subito, non appena si inizia a essere un po' più attivi.



MUOVERSI PER STAR BENE- DOVE COSA OFFRE IL TERRITORIO

Camminare

La camminata veloce o più semplicemente una bella passeggiata aiutano a prevenire malattie importanti (come patologie cardiovascolari e diabete) e tiene lontano molte malattie degenerative, come hanno confermato degli studi i quali hanno svelato che chi fa una passeggiata di un'ora ogni due o tre giorni ha, ad esempio, il 30% in meno di probabilità di riscontrare un tumore al colon.

Camminare fa bene perché permette di migliorare la salute, ridurre lo stress, contribuisce a rilassare la tensione muscolare e ci aiuterà inoltre a dormire. Ma vediamo in dettaglio quali sono i benefici della camminata:

- Aiuta l'insulina. Camminare favorisce il lavoro dell'ormone insulina che metabolizza benissimo gli zuccheri prevenendo il diabete.
- Fa bene alle ossa. Camminare aiuta inoltre la mineralizzazione ossea (primo passo contro l'osteoporosi) e contrasta tutte quelle malattie ossee che con il passare del tempo affliggono anziani e non.
- Allena il cuore. Camminare fa bene anche al nostro cuore poiché la camminata veloce mantiene più alto il battito cardiaco sottoponendolo ad un ottimo lavoro e allenamento mantenendo migliore la funzionalità cardiaca. Inoltre camminare, così come svolgere altra attività fisica, aiuta a regolare il colesterolo.
- Perdita di peso. La camminata veloce è un ottimo alleato a chi vuole perdere peso e dimagrire infatti pensiamo solo che per un buon allenamento giornaliero basteranno 10 mila passi. Sono tantissimi voi direte, ma pensate che solo facendo le mansioni quotidiane in casa, fare le scale del condominio o andare a fare la spesa ci faranno fare circa dai 4000 ai 6000 passi giornalieri, dunque non è così impossibile come cosa.
- Adatta a tutti. La peculiarità principale della camminata è che la può fare chiunque. Non serve essere allenati, non serve avere molta forza nelle gambe e nemmeno un fisico statuario, camminare è indicato a tutte quelle persone che vogliono farlo, come gli obesi, che non avendo gravi problemi di salute, solamente con la loro volontà possono farlo, anche iniziando con piccole sessioni da 10 minuti per poi incrementarle col tempo.
- Migliora le attività cognitive. Secondo degli studi svolti su 130 persone in America questa attività, stimolando le funzioni cardiorespiratorie, aumenta il flusso di sangue al cervello, migliorandone di conseguenza le funzioni cerebrali come memoria e attività generali.

Come trarre beneficio dalla camminata

In una camminata normale è molto importante appoggiare bene prima il tallone e poi, in modo graduale ma deciso, il resto del piede dalla pianta fino alle dita. L'appoggio del piede è fondamentale se solo pensate che ad ogni nostro passo il peso del corpo graverà sul piede appoggiato dunque facciamo tanta attenzione a questo particolare. Questo movimento regolare è fondamentale poiché dà equilibrio alle articolazioni del piede e del ginocchio.

Se invece camminiamo in modo scorretto, possiamo causare degli scompensi sia all'articolazione del ginocchio ma anche all'articolazione coxo-femorale a livello delle anche e zona lombare.

Anche la scelta della scarpa ovviamente ha la sua importanza la quale dovrà avere un tacco di circa 3-4 cm, oltre a essere comoda ma non larga. Anche se i medici addirittura consigliano di camminare "come mamma ci ha fatti", cioè scalzi, perché il nostro piede nudo saprà sempre al meglio come regolare il peso del corpo.

Ovviamente la scarpa da jogging è perfetta poiché studiata per una camminata comoda e senza dispersione inutile di energia. Le calzature dal tacco molto alto (10-12 cm) sono invece controindicate perché sovraccaricano l'avampiede scompensando il sistema articolare.

Anche la postura del proprio corpo è molto importante partendo dalla testa che deve essere dritta guardando dunque avanti, le spalle rilassate, l'addome leggermente contratto e le braccia che seguono il movimento delle gambe. I passi non dovranno essere troppo lunghi ma secondo le esigenze del corpo, dunque passi naturali.

SALUTE IN CAMMINO: 10000 PASSI PER STARE BENE

“Salute in Cammino, 10.000 passi per stare bene”, è un programma promosso dal Dipartimento di Prevenzione dell’ASL di Biella, condotto in collaborazione con Arpa Piemonte, altri enti e associazioni sportive e di volontariato. Vi hanno già aderito oltre venti comuni della Provincia di Biella, comprese le città più importanti, tre della Provincia di Vercelli e di altre province piemontesi. Ma il programma è aperto e in continua evoluzione.

L’obiettivo è quello di stimolare i cittadini, in particolare i più sedentari, a praticare l’attività fisica del cammino, giudicato il modo più naturale, accessibile a tutti ed economico, teso a far “guadagnare salute” per il corpo e per la mente. Camminare fa bene, migliora il tono dell’umore e la salute del cuore, riduce la pressione arteriosa e la glicemia, regolarizza il colesterolo e riduce il rischio dei tumori e delle malattie croniche.

Camminare con le modalità suggerite da Salute in Cammino favorisce l’incontro tra le persone, lo scambio di informazioni e il superamento delle disuguaglianze sociali. I percorsi sono uno spazio di relazione di facile accesso, prossimo ai luoghi di residenza e sono ambienti adatti per reagire a condizioni di marginalità e solitudine.

Non ci sono livelli di difficoltà e gran parte dei percorsi sono accessibili a persone di diverso grado di abilità, di età anagrafica e di salute.

L’adozione nei Comuni biellesi del programma Salute in Cammino ha generato una serie di azioni e di sinergie positive per **progettare luoghi urbani ed extraurbani funzionali a migliorare la salute e il benessere dei cittadini**, mettendo in connessione tra di loro i diversi percorsi locali e collegandoli anche a cammini storico-devozionali esistenti, con un risultato molto interessante per quanto riguarda la promozione turistica.

Ne è la prova la condivisione della Rete dei Cammini, consociazione che riunisce 30 associazioni di 12 Regioni italiane che si occupano di cammini storici, che ha chiesto di adottare il protocollo di Salute in Cammino come “focus” della loro azione e che lo ha inserito nella mozione parlamentare **Scuole in Cammino** indirizzata al Ministero dell’Istruzione (MIUR) per inserire l’attività del cammino nel Piano Formativo di ogni ordine di scuola (in allegato il testo della mozione). Analoga condivisione di obiettivi è stata fatta dall’UNPLI, unione delle Pro Loco d’Italia, attraverso il portale www.camminitaliani.it

Venerdì 16 novembre 2018, a Bologna, nell’ambito del meeting “Urban health: comunità luoghi e partecipazione” il Comune di Callabiana ha ricevuto il premio “Oscar della Salute” assegnato dalla Rete Città Sane, collegata all’Organizzazione Mondiale della Sanità, per il programma “Salute in Cammino, 10.000 passi per stare bene”. Hanno ricevuto il riconoscimento il sindaco ing. Lorenzo Vercellotti e il dottor Giuseppe Graziola, referente dell’ASL di Biella per lo stesso progetto.

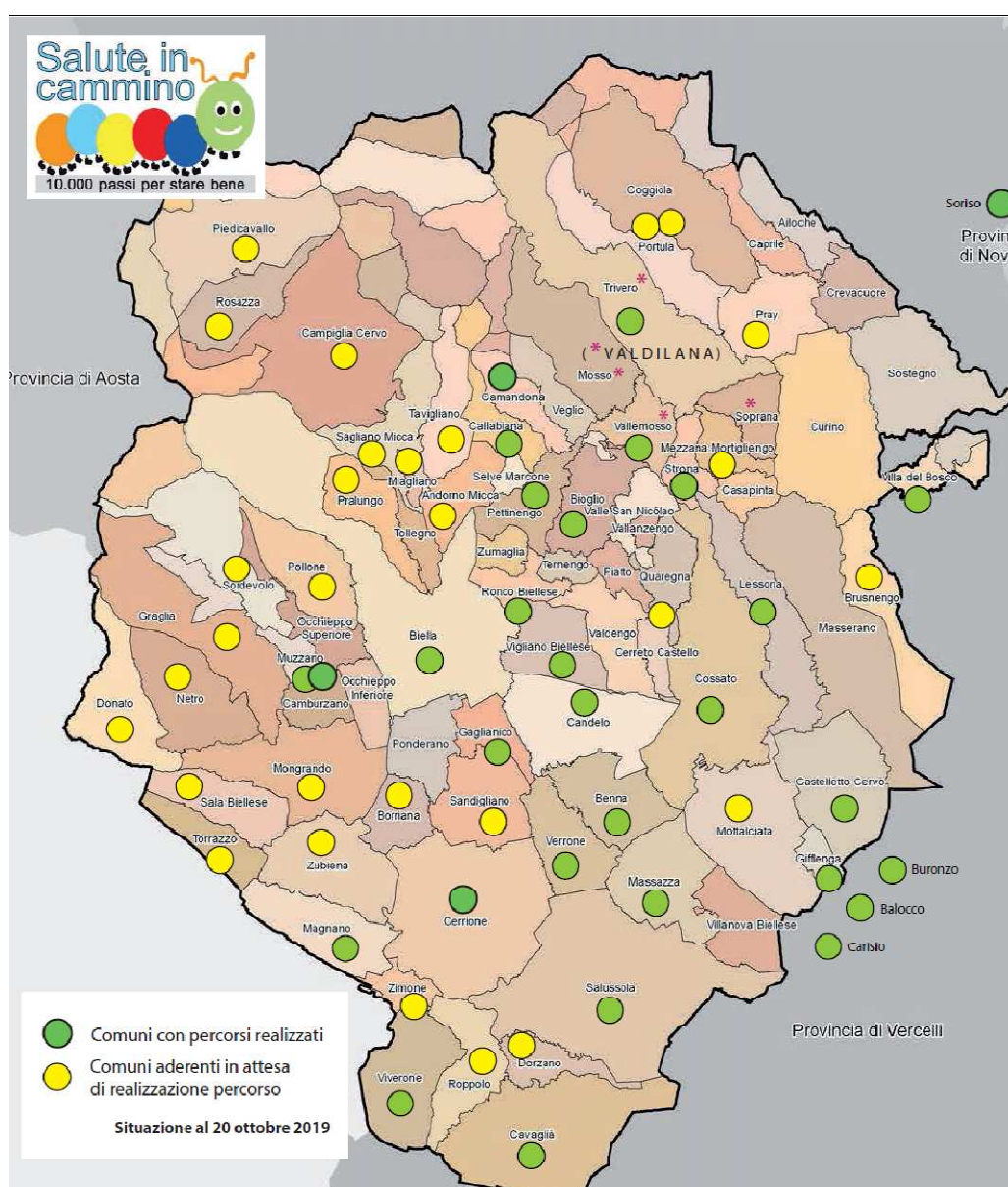


*Grazie ad un concorso nelle scuole biellesi, vinto dalla Scuola Primaria di Lessona, il **Bruco Millepiedi** è diventato il simbolo del progetto.*

PERCORSI DI CAMMINO

Usufruire dei percorsi “Salute in cammino” è semplicissimo:

- sono tutti percorsi liberi e segnalati;
- basta seguire le istruzioni riportate sui cartelli con il simbolo del bruco millepiedi;
- si può camminare soli o in compagnia;
- è consigliabile effettuare per primo il percorso della “Scuola di Cammino”, seguendo le indicazioni dei cartelli posti a distanza di circa 250 metri l’uno dall’altro, allo scopo di acquisire il giusto ritmo di camminata per avere il massimo beneficio di salute dall’attività fisica.



Nel capitolo dedicato del catalogo si trovano illustrati e descritti i percorsi di cammino presenti sul territorio

GRUPPI DI CAMMINO

Che cos'è un Gruppo di cammino (GdC)?

Un GdC è attività motoria spontanea svolta in modo collettivo all'interno del contesto locale di appartenenza. Camminare è una forma di esercizio fisico vantaggiosa per tutte le età, in grado di migliorare la qualità della vita senza costi economici. Prendere parte a un GdC aiuta a vivere in modo più sano e a creare nuove amicizie.

Quindi i GdC sono gruppi di persone, di tutte le età, interessate a svolgere attività fisica e camminare in compagnia e con continuità, una o due volte la settimana, lungo un percorso urbano o extraurbano. Ci si incontra in un luogo definito in modo libero e gratuito, si fanno alcuni minuti di stretching, si inizia a camminare. I gruppi sono guidati Walking Leader interne al gruppo e appositamente addestrate

Che cos'è un Walking Leader?

All'interno di un Gruppo di cammino il Walking Leader rappresenta un punto di riferimento: è il conduttore, colui che guida il GdC, conosce il percorso, contribuisce a organizzare il calendario delle uscite, accoglie i partecipanti e supervisiona la passeggiata.

Per i volontari che desiderano diventare Walking Leader, esiste l'opportunità di partecipare a una breve formazione offerta periodicamente dalla ASL di Biella. L'ultimo corso si è svolto nel 2018 ed ha "laureato" 15 Walking leader.

Come funziona un gruppo di cammino?

Un GdC decide il proprio percorso in base alle preferenze dei partecipanti scegliendo la base di partenza, la cadenza settimanale e l'orario degli incontri. Nel fare questo tiene conto della sicurezza dell'itinerario e della stagione. Durante il cammino ogni persona stabilisce liberamente in base alle proprie attitudini la lunghezza del proprio tragitto e la velocità di percorrenza.

Chi può far nascere un gruppo di cammino?

Un GdC può nascere dall'iniziativa spontanea di ciascuno: singole persone, gruppi di amici, Associazioni oppure può essere attivato da un Comune.

Di seguito riportiamo i riferimenti dei Gruppi di Cammino attivi nel Biellese. L'elenco non è esaustivo in quanto esistono altre iniziative locali non continuative (si realizzano solo in specifiche occasioni) oppure si tratta di gruppi non registrati

COSSATO CAMMINA

Organizzato da Centro Incontro Cossato

Ritrovo il lunedì e il venerdì al parcheggio antistante il Centro incontro in piazza Croce Rossa. Durata del percorso è di circa 1 ora, durante la quale ci saranno alcuni minuti di cammino normale, alcuni minuti di cammino veloce, ed alcuni esercizi semplici e sicuri volti ad aumentare l'equilibrio. L'iniziativa è rivolta a tutti i cittadini ed è gratuita con la sottoscrizione e la tessera associativa al Centro incontro Cossato. Le persone interessate si possono aggregare ai due gruppi in qualsiasi momento.

Per informazioni

Ufficio servizi sociali Comune di Cossato 015 9893510

www.comune.cossato.bi.it

BIELLA

IO CAMMINO

Fondo Edo Tempia Fondo Edo Tempia Via Malta 3 Biella

Gli incontri sono momenti di camminata, ma anche di aggregazione e amicizia. L'invito a partecipare è rivolto a tutti: non ci sono limiti di età e non si richiede un abbigliamento particolare (è sufficiente avere vestiti comodi e scarpe da ginnastica). La camminata su strade sterrate dura circa due ore, una volta la settimana.

Per informazioni : 015.351830 fax: 015.21116 Orario: lunedì-venerdì 8:30-18:00 mail: info@fondazionetempia.org

FIT WALKING

Fondo Edo Tempia Fondo Edo Tempia Via Malta 3

Biella

Descrizione La tecnica del fitwalking si propone di insegnare a muovere i propri passi in modo corretto, al fine di migliorare la propria forma fisica

I benefici per la salute spaziano dal miglioramento del tono muscolare al controllo del peso, fino alla prevenzione delle sindromi metaboliche e all'aiuto per combattere lo stress. Così semplice da poter essere praticato ovunque, perfino in città, è adatto a tutti, a prescindere da sesso, età e preparazione atletica. Il Fondo Edo Tempia organizza due volta all'anno dei corsi per imparare la tecnica, cui seguono uscite settimanali tutto l'anno. Ritrovo presso la sede del Fondo Edo Tempia.

Per informazioni : 015.351830 fax: 015.21116 Orario: lunedì-venerdì 8:30-18:00 mail: info@fondazionetempia.org

CAMMINANDO CON LA CRI

C.R.I Biella

Descrizione L'appuntamento fisso è il lunedì alle 18:30 (possibilità di incontro anche il mercoledì stessa ora) Ritrovo nel piazzale della provincia. IL percorso varia dai 5 ai 7 km con una durata di circa ore 1,30, che si snoda nel parco del Bellone con l'alternativa di 4, 5 percorsi che nel borgo del piazza, si scendere nel rione Riva, via Italia,, con rientro sempre in Piazza della Provincia Si ricorda che i Volontari CRI sono semplici accompagnatori e che ognuno è responsabile di sé stesso.

Per informazioni Sig. Giuseppe Gotardo Volontario C.R.I: Biella 347.8832894

"CAMMINA-MENTE" CAMMINATA NORDICA GRUPPO DI Nordik Walking CENTRO MENTE LOCALE-A.I.M.A BIELLA

Descrizione La camminata nordica (camminata con bastoni) è un tipo di attività fisica che si pratica utilizzando bastoni appositamente studiati, simili a quelli utilizzati nello sci di fondo.

Rispetto alla normale camminata, questa richiede l'applicazione di una forza ai bastoni ad ogni passo, l'uso dell'intero corpo (con maggiore intensità) e determina il coinvolgimento di gruppi muscolari generalmente poco coinvolti nella camminata normale. Può generare un incremento fino al 46% nel consumo di energia rispetto alla camminata senza bastoni. È stato anche dimostrato l'aumento di resistenza della muscolatura del tronco superiore, miglioramento delle vie vascolari ed efficienze dell'apporto di ossigeno, miglioramento dell'equilibrio e stabilità, alleggerimento significativo degli sforzi su anca, ginocchio e caviglie, riduzione degli sforzi sulla struttura ossea. E' un'attività che mantiene in allenamento il fisico e facilita la socializzazione in un contesto di piccolo gruppo. La nostra guida escursionistica vi guiderà in un percorso di scoperta di meravigliosi angoli nascosti del nostro Biellese. Si rivolge ad adulti e Anziani con discrete/buone abilità motorie (l'attività prevede una camminata continuativa di c.ca 1h) Ritrovo Mercoledì dalle ore 14:30 alle 16:30 presso il Centro Mente Locale di Via Gramsci, 29 - Biella. Partenza e Arrivo a Mente Locale. Spostamenti con auto propria, in base al numero dei partecipanti. Abbigliamento comodo e scarpe adatte. I bastoni da Nordic saranno inizialmente forniti dalla guida escursionistica.

Per informazioni e costi telefonare 015401767 oppure contatto diretto presso la sede AIMA CENTRO MENTE LOCALE E' necessaria la Tessera associativa AIMA/CENTRO MENTE LOCALE € 50,00 annuali (assicurazione inclusa). Prezzo corso € 30,00 mensili. E'PREVISTA UNA PROVA GRATUITA PRIMA DELL'EVENTUALE ISCRIZIONE.

GRUPPO DI CAMMINO DI SALUSSOLA in fase di progettazione

GRUPPO DI CAMMINO DI VERRONE in fase di progettazione

GRUPPO DI CAMMINO DI CAVAGLIA' Gestito da Medico di base Dott. Scarcella
Ritrovo il martedì e il venerdì sera alle ore 20.00 nei pressi della Piazza Parrocchiale. Camminata 10000 passi attraverso il territorio cavagliese.

GRUPPO DI CAMMINO DI BENNA Gestito da Micaela Orso walking leader
ogni lunedì alle 7,30 con la durata di 1 ora circa, anche durante la stagione invernale. Il gruppo è composto per lo più da over 50 con una attitudine già consolidata all'attività sportiva e consapevole dell'importanza del movimento, tanto da praticare camminate anche durante il resto della settimana in modo autonomo. profilo Instagram "miki_10000passi",dove vengono pubblicate alcune foto delle camminate fatte settimanalmente, i report dell'attività svolta durante l'uscita (tempo impiegato, distanza, numero di passi, ritmo medio), buone abitudini legate agli effetti benefici della camminata etc.

GRUPPO DI CAMMINO DI CASTELLETTO CERVO Gestito da Antonia Bellocchio walking leader
Ritrovo ogni lunedì mercoledì venerdì alle ore 18,00 davanti al comune oppure davanti alla scuola materna. Camminata della lunghezza di circa 5- 10 km attraverso il paese e zone limitrofe. Per adesioni contattare Antonia 3470567180

ATTIVITA' FISICA ADATTATA

Il termine “**ATTIVITÀ FISICA ADATTATA**” (AFA) fu introdotto per la prima volta nel 1973 con il termine inglese A.P.A. (Adapted Physical Activity). Federazione Internazionale Attività Fisica Adattata (IFAPA) – Quebec, 1973 Secondo una prospettiva multinazionale si decise di definire l'A.F.A. come segue:

“L'AFA si riferisce al movimento, all'attività fisica e agli sport nei quali viene data un'enfasi particolare agli interessi e alle capacità degli individui caratterizzati da condizioni fisiche svantaggiate, quali diversamente abili, malati o anziani.”

9° Simposio Internazionale IFAPA – Berlino, 1989

Per AFA s'intendono programmi di Attività Fisica Adattata in rapporto a specifiche alterazioni dello stato di salute per la prevenzione secondaria e terziaria della disabilità.



Attività Motoria Adattata -Palestre di Salute

SPAZIO LILT Via Ivrea 22- Biella

Target: Si rivolge a tutte le persone che hanno bisogno di praticare esercizio fisico per il miglioramento del proprio stato di salute e benessere.

A seconda del tipo di percorso individuato, la frequenza delle sedute in palestra può variare. L'attività motoria adattata può essere svolta in gruppi più piccoli (E.F.A. – Esercizio Fisico Adattato) o più numerosi (A.F.A. – Attività Fisica Adattata)

Modalità di accesso: Necessaria la prenotazione del colloquio preliminare e della prima valutazione funzionale telefonando a Spazio LILT al numero 015.8352111 oppure compilando l'apposito form on-line sul sito www.liltbiella.it

Target: Soggetti adulti ed anziani, di ambo i sessi, affetti da patologie croniche muscolo-scheletriche. E' utile anche a coloro che intendono prevenire e contenere le limitazioni della capacità motoria conseguente a queste patologie, svolgendo attività fisica in modo adeguato.

Modalità di accesso:

- 1) recarsi dal Medico di base e richiedere l'impegnativa per una visita specialistica dal Fisiatra;
- 2) recarsi presso lo sportello della Fisiatria per prenotare la visita fisiatrica (A.S.L. BI – Sede Distrettuale della Paruzzza – Via Milano 48 - tel.015/98430965);
- 3) se riconosciuto idoneo al corso A.F.A., telefonare all'ufficio comunale (tel.015/9893510) per conoscere la disponibilità e il costo dei corsi

Per qualunque informazione, è possibile rivolgersi all'Ufficio Servizi Sociali – Villa Ranzoni – 2° piano, nei seguenti orari: LUNEDI – MERCOLEDI 9.00-12.15 14.00-15.30 MARTEDI – VENERDI 9.00-12.15 GIOVEDI 14.00-15.30

Indicazioni per l'anno 2019 inizio corsi: giugno

Visita il sito: www.comune.cossato.bi.it

SERVIZI E PROGETTI OFFERTI DALLE ASSOCIAZIONI CHE OPERANO SUL TERRITORIO

Corso Di Pilates

CENTRO MENTE LOCALE AIMA BIELLA Via Gramsci 29 Biella

Target: Adulti e Anziani con una discreta/buona abilità motoria

Descrizione Lo scopo del corso è rendere consapevoli del proprio corpo e della propria mente le persone che lo praticano. Gli obiettivi specifici: favorire l'elasticità delle articolazioni, la fluidità dei movimenti e l'allungamento dei muscoli ed in particolare il rafforzamento dei muscoli della zona del tronco, compresi, addome, glutei, adduttori e zona lombare. Il Pilates stimola l'uso della mente per controllare i muscoli. Il metodo Pilates non è una comune ginnastica a corpo libero. Si avvale infatti, sin dall'inizio, di particolari strumenti per facilitare la pratica e per migliorare la postura. Si basa su sei principi: respiro, concentrazione, controllo, baricentro, precisione e fluidità del movimento. Gli esercizi puntano a rafforzare i muscoli del tronco e a riallineare la colonna vertebrale. Sono accompagnati dalla consapevolezza del respiro. I movimenti proposti sono di facile esecuzione e danno effetti benefici su postura e umore. La lezione si svolge in un clima rilassante ed una musica dolce accompagna l'esecuzione dei movimenti.

Modalità di accesso telefonico al numero 015401767. diretto presso Ufficio Accoglienza del Centro Mente Locale di Via Gramsci, 29 Biella, orari da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 17:00 per breve colloquio orientativo, valutazione e descrizione dell'attività. Iscrizione: Tessera AIMA/CENTRO MENTE LOCALE € 50,00 annuali (assicurazione inclusa). Prezzo corso € 30,00 mensili. E'PREVISTA UNA PROVA GRATUITA PRIMA DELL'EVENTUALE ISCRIZIONE. Le lezioni si tengono Lunedì dalle 9,30 alle 10.30 presso il centro Mente Locale . consigliato abbigliamento comodo. I tappetini sono in dotazione

Corso Di Psicomotricità

CENTRO MENTE LOCALE AIMA BIELLA Via Gramsci 29 Biella

Target: Adulti e Anziani con difficoltà motorie e disturbo cognitivo moderato

Descrizione La PSICOMOTRICITA' è una disciplina che si interessa della persona attraverso la valorizzazione del corpo considerato come base dello sviluppo dell'identità, espressione della vita emotiva, fondamento dei processi cognitivi e organizzatore della motricità in termini funzionali e relazionali. In tal senso considera la persona nella sua globalità psico-corporea, strutturale e funzionale. Movimento, gioco e relazione scaturiscono da una partecipazione singola e corale mai forzata, ma raccolta dai ricordi di ognuno, riequilibrando cognitività, affettività e fisicità. I giochi e gli esercizi proposti sono finalizzati alla presa di coscienza del proprio corpo e a stimolare e facilitare la mobilitazione, la massima integrazione sciale e la condivisione di esperienze ed emozioni.

Modalità di accesso telefonico al numero 015401767. diretto presso Ufficio Accoglienza del Centro Mente Locale di Via Gramsci, 29 Biella, orari da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 17:00 per breve colloquio orientativo, valutazione e descrizione dell'attività. Iscrizione: Tessera AIMA/CENTRO MENTE LOCALE € 50,00 annuali (assicurazione inclusa). Prezzo corso € 30,00 mensili. E'PREVISTA UNA PROVA GRATUITA PRIMA DELL'EVENTUALE ISCRIZIONE. Le lezioni si tengono Martedì dalle 15,00 alle 16,00 presso il centro Mente Locale

Ginnastica Posturale

CENTRO MENTE LOCALE AIMA BIELLA Via Gramsci 29 Biella

Target: Adulti – Anziani con lievi , moderate o ridotte capacità motorie.

Descrizione E' un'attività fisica composta da una serie di esercizi leggeri, utili a ristabilire l'equilibrio del corpo e una postura corretta, adatta a tutti.

La ginnastica posturale interviene sulle zone del corpo soggette a vizi di postura. Migliora forza e resistenza, abilità motoria, flessibilità. Praticata con costanza, insegna ad assumere e mantenere il giusto assetto del corpo, migliora la respirazione, riduce lo stress e aiuta ad evitare sovraccarichi in determinate zone. E' correttiva e preventiva. E' utile (e necessaria) alle persone che soffrono di scoliosi, lombalgie, sciatalgie, tutti quei dolori e dolorette alla schiena che non consentono al corpo di gestire nel migliore dei modi postura e movimenti ma. E' molto utile anche come attività di prevenzione, per mantenere il corpo in equilibrio, ridurre le tensioni muscolari, insegnare le

posizioni corrette da mantenere in ogni situazione (lavorativa, di riposo). Essendo una ginnastica dolce, è un approccio leggero, non traumatico per il fisico, il quale si risveglia gradualmente

Modalità di accesso telefonico al numero 015401767. diretto presso Ufficio Accoglienza del Centro Mente Locale di Via Gramsci, 29 Biella, orari da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 17:00 per breve colloquio orientativo, valutazione e descrizione dell'attività. Iscrizione: Tessera AIMA/CENTRO MENTE LOCALE € 50,00 annuali (assicurazione inclusa). Prezzo corso € 30,00 mensili. E'PREVISTA UNA PROVA GRATUITA PRIMA DELL'EVENTUALE ISCRIZIONE. Le lezioni si tengono Mercoledì dalle 15,00 alle 16,00 presso il centro Mente Locale Calzature idonee.

Impara a Volerti Bene Hatha Yoga

CENTRO MENTE LOCALE AIMA BIELLA Via Gramsci 29

Biella

Target: Adulti – Anziani con discreta agilità .

Descrizione L'Hatha yoga Elimina lo Stress, tensioni nervose, è particolarmente indicato per chi soffre di depressione, ansie, paure perché dona serenità. Elasticizza il corpo, ha effetti benefici sulla respirazione (Pranayama). Attraverso le tecniche di respirazione (respiro profondo) si vanno a stimolare organi interni (stomaco, reni, pancreas), si regolarizza la pressione arteriosa, si drenano i liquidi, si rilassa la mente, si regola il sonno, si aumenta l'energia durante il giorno.

Si assumono posizioni del corpo statiche, dove avviene il lavoro isometrico sulle articolazioni, si rilassano i muscoli, riducendo le tensioni. Le leggere torsioni del corpo correggono posture sbagliate. L'hatha yoga agisce in maniera benefica su artrosi cervicale, scogliosi, cifosi, mal di schiena, nervo sciatico. Le posizioni di equilibrio donano sicurezza, forza, determinazione, aumentano l'autostima, risvegliano l'atrofia dell'ippocampo, fanno lavorare meglio la tiroide.

La lezione prevede a termine una semplice meditazione che porta ad una condizione di calma interiore

Modalità di accesso telefonico al numero 015401767. diretto presso Ufficio Accoglienza del Centro Mente Locale di Via Gramsci, 29 Biella, orari da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 17:00 per breve colloquio orientativo, valutazione e descrizione dell'attività. Iscrizione: Tessera AIMA/CENTRO MENTE LOCALE € 50,00 annuali (assicurazione inclusa). Prezzo corso € 30,00 mensili. E'PREVISTA UNA PROVA GRATUITA PRIMA DELL'EVENTUALE ISCRIZIONE.

Le lezioni si tengono Mercoledì dalle ore 10:00 alle ore 11:30 /dalle ore 15:00 alle ore 16:30 / dalle ore 17:30 alle 19:00 presso il Centro Mente Locale. Consigliato abbigliamento comodo. I tappetini sono dati in dotazione dal Centro.

Corso di QI-CONG

CENTRO MENTE LOCALE AIMA BIELLA Via Gramsci 29 Biella

Target: Adulti – Anziani con discreta agilità e lavoro in piccolo gruppo per Adulti-Anziani con moderata compromissione cognitivo ma non motoria.

Descrizione Il Qi gong è una disciplina che deriva dalla medicina tradizionale cinese ed è ad essa abbinata e si basa sulla meditazione, la concentrazione mentale, il controllo della respirazione e particolari movimenti di esercizio fisico. Il Qi gong si pratica generalmente per il mantenimento della buona salute e del benessere sia fisici sia psicologici, tramite la cura e l'accrescimento della propria energia interna (il Qi).. La pratica pone l'attenzione sulla conoscenza e il controllo dell'energia vitale e si serve di movimenti lenti, esercizi di respirazione e concentrazione.

Questa tecnica può aiutare ad esempio a ridurre lo stress e l'ansia, a migliorare la concentrazione e il riposo notturno, aumentare l'energia durante il giorno e si possono riscontrare benefici anche nella riduzione della pressione sanguigna, nella salute dell'apparato muscolo scheletrico, cardiovascolare e polmonare oltre che, più in generale, nella prevenzione di alcuni problemi di salute. Esistono anche delle specifiche tecniche volte ad aiutare un organo in particolare: fegato, polmoni, cuore, ecc.

Modalità di accesso telefonico al numero 015401767. diretto presso Ufficio Accoglienza del Centro Mente Locale di Via Gramsci, 29 Biella, orari da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 17:00 per breve colloquio orientativo, valutazione e descrizione dell'attività. Iscrizione: Tessera

AIMA/CENTRO MENTE LOCALE € 50,00 annuali (assicurazione inclusa). Prezzo corso € 30,00 mensili. E'PREVISTA UNA PROVA GRATUITA PRIMA DELL'EVENTUALE ISCRIZIONE.

Le lezioni si tengono Mercoledì dalle ore 18,00 alle ore 19,00/ Giovedì dalle ore 16:00 alle 17:00 / Giovedì dalle ore 17:30 alle ore 18:30 presso il Centro Mente Locale Consigliato .abbigliamento comodo. I tappetini sono dati in dotazione dal Centro.

Muoviamoci Parlando Alla Mente

CENTRO MENTE LOCALE AIMA BIELLA Via Gramsci 29 Biella

Target: Adulti – Anziani con discreta agilità e disturbo cognitivo lieve/moderato.

Descrizione L'attività propone esercizi motori combinati a stimoli cognitivi, che oltre ad allenare il corpo allenano il nostro cervello. Gli esercizi proposti sono di tipo aerobico di lieve/moderata intensità (a seconda delle caratteristiche del gruppo), di coordinazione e di equilibrio e prevedono strategie che stimolano l'attenzione, la memoria e l'equilibrio. Si intende pertanto proporre attività incentrate su giochi creativi combinati con l'attività fisica. L'incontro prevede una parte iniziale con l'attivazione dei distretti corporei, il riscaldamento e lo stretching dinamico; parte centrale con esercizi di equilibrio/propriocezione e compiti mentali, calcoli matematici, stimolazione della memoria e dell'attenzione e la parte finale improntata sul defaticamento generale, stretching ed esercizi posturali

Modalità di accesso telefonico al numero 015401767. diretto presso Ufficio Accoglienza del Centro Mente Locale di Via Gramsci, 29 Biella, orari da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 17:00 per breve colloquio orientativo, valutazione e descrizione dell'attività. Iscrizione: Tessera AIMA/CENTRO MENTE LOCALE € 50,00 annuali (assicurazione inclusa). Prezzo corso € 30,00 mensili. E'PREVISTA UNA PROVA GRATUITA PRIMA DELL'EVENTUALE ISCRIZIONE.

Le lezioni si tengono Venerdì dalle ore 15:00 alle ore 16:30 presso il Centro Mente Locale di Via Gramsci, 29 – Biella. Consigliato abbigliamento comodo. I tappetini sono dati in dotazione dal Centro

Ginnastica è' Salute

FONDO EDO TEMPIA Via Malta 3 Biella

Target: Il progetto è rivolto a tutti coloro che vogliono ridurre il rischio di insorgenza delle malattie metaboliche e a coloro che, già affetti da una o più patologie, vogliono migliorare la loro qualità di vita. .

Descrizione Il fitness metabolico è una nuova frontiera del fitness classicamente inteso, che si occupa in modo specifico dell'attività motoria nei soggetti sedentari e affetti da sindrome metabolica, colpiti cioè da sovrappeso, diabete, ipertensione, ipercolesterolemie, tumori, osteoporosi, cardiopatie. E' un approccio basato su prevenzione e benessere attraverso la pratica costante di una corretta attività motoria

Modalità di accesso I corsi di fitness metabolico si svolgono in 2 palestre, una a Biella e una a Cossato, attrezzate con macchinari cardio, isotonici e attrezzi per il corpo libero, in piccoli gruppi e in presenza di un operatore di fitness metabolico della Fondazione Tempia.

Informazioni presso il Centralino del Fondo Edo Tempia 015 351830

Pilates

FONDO EDO TEMPIA Via Malta 3 Biella

Target: Aperto a tutti .

Descrizione Gli esercizi di Pilates, fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale, rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena.

Si parte con una fase di riscaldamento muscolare e mobilitazione delle articolazioni che viene eseguita in piedi: successivamente gli esercizi si svolgono a terra.

Le lezioni sono molto facili da seguire, accompagnati da un lieve sottofondo musicale forniscono serenità e rilassamento al corpo ed alla mente, contribuendo a migliorare la percezione relativa alla

qualità di vita dei partecipanti. La particolarità di questa attività è rappresentata dal fatto che il lavoro è proposto su tre livelli di difficoltà: basso, intermedio ed avanzato, che ciascun partecipante potrà calibrare il base alle proprie condizioni fisiche

Modalità di accesso Giovedì Orario: 15-16 e 16-17 Presso palestra del Fondo Edo Tempia via Malta 3 Biella Informazioni presso il centralino 015351830.

Qi Gong - Taiji Quan

FONDO EDO TEMPIA Via Malta 3 Biella

Target: Aperto a tutti ma particolarmente indicato ai pazienti oncologici

Descrizione Il Qi Gong è l'insieme di pratiche atte a sviluppare l'energia interiore dell'uomo, soprattutto mediante il controllo della respirazione. L'origine del Qi Gong si perde nella preistoria della Cina e venne successivamente accolto, elaborato e perfezionato dal Taoismo e dalle scuole ad esso ispirate o legate. Lo scopo è l'acquisizione di forza fisica e mentale e la capacità di dirigere all'esterno l'energia vitale per fini terapeutici. In Occidente si sono realizzati progetti specifici in numerosi ospedali oncologici Il Qi Gong si basa su esercizi ginnici, meditativi e di respirazione che l'allievo impara gradualmente.

Modalità di accesso Giovedì con orario 17-18,15. Informazioni presso il centralino 015351830

Yoga

FONDO EDO TEMPIA Via Malta 3 Biella

Target: Aperto a tutti ma particolarmente indicato ai pazienti oncologici.

Descrizione La pratica dello yoga rappresenta un prezioso strumento nel periodo di recupero funzionale e di riequilibrio psico-fisico, in modo particolare quando la persona sta affrontando un'esperienza delicata quale può essere quella della malattia oncologica. Il lavoro è graduale. Si inizia con movimenti lenti e progressivi di avvicinamento alle posizioni (asana) con l'obiettivo di sciogliere le articolazioni ed allungare e fortificare la muscolatura.

Ampio spazio è dato all'ascolto del respiro attraverso l'apprendimento di una tecnica (panayama) per favorire il passaggio da una respirazione frammentata e superficiale ad una più ampia e profonda, condizione essenziale per trovare serenità nei momenti difficili. Lavorando sul corpo e sull'apparato respiratorio, lo yoga risulta efficace per sviluppare uno stato emotivo più consapevole e meno disturbato dalle fluttuazioni che possono generare ansie e preoccupazioni.

Modalità di accesso corso base: martedì 10-11,15 corso avanzato: giovedì 10-11,15 Fondo Edo Tempia via Malta 3 Biella. Informazioni presso il centralino 015351830

Let's Move For A Better World

SPAZIO LILT – Via Ivrea, 22 – Biella

Target: Tutta la popolazione adulta a partire da dai 18 anni.

Descrizione Durante il mese di marzo, LILT Biella aderisce alla campagna mondiale "Let's Move for a Better World" promossa da Technogym per stimolare l'adozione di uno stile di vita sempre più attivo, contribuendo a rendere il mondo un luogo più sano. Grazie a questa campagna LILT Biella sensibilizza al movimento e avvicina a questo tema in un modo alternativo e divertente. La palestra di Spazio LILT è dotata di attrezzature all'avanguardia che consentono di monitorare momento per momento l'attività fisica dei partecipanti. Inoltre, due chinesologi supervisionano costantemente le attività. Questa coinvolgente iniziativa è gratuita e ha anche un obiettivo solidaristico: oltre a fare del bene a se stessi e alla propria salute, chi partecipa contribuisce con il movimento a raccogliere MOVE (unità di movimento ideata da Technogym) ovvero "punti" utili per donare attrezzature Technogym a scuole, ospedali, centri diurni, ecc.

Modalità di accesso prenotare telefonando alla segreteria di LILT Biella: 015-8352111 o recarsi presso la segreteria di Spazio LILT in via Ivrea 22 a Biella.

Target: . E' adatto a tutti. L'utilizzo della parte superiore del corpo lo rende particolarmente indicato per chi debba rivascolarizzare o riattivare parti come i muscoli pettorali o dorsali. Può essere utilizzato come valido strumento di rieducazione motoria nelle donne operate al seno, in particolare nelle donne sottoposte a mastectomia e/o dissezione del cavo ascellare, e/o a radioterapia delle stazioni linfonodali sovraclaveari.

Descrizione È una camminata in percorsi itineranti che utilizza bastoni appositi come mezzo propulsivo. In questo modo il 90% dell'apparato muscolo-scheletrico viene coinvolto rendendo il Nordic Walking l'attività terrestre più completa. Si svolge esclusivamente all'aperto e, in questo modo, si beneficia degli stimoli psicoemotivi derivanti dal contatto con l'ambiente

Modalità di accesso Martedì pomeriggio. Prenotazioni presso il centralino del Fondo Edo Tempia 015351830.

Target: Bambini dagli 8 anni, Adulti e Anziani con discrete abilità motorie.

Descrizione Camminare in maniera lenta e costante, prestando attenzione al proprio corpo e ai segnali che ci invia.

Una serata informativa, preliminare spiegherà la mission del Rifugio degli Asinelli e gli studi sull'efficacia della onoterapia ed il percorso del progetto in collaborazione con il Centro Mente Locale. Si percorreranno facili sentieri della Serra Morenica, territorio del tutto particolare dal punto di vista geologico, floristico e faunistico. Alcuni asini ospiti de Il Rifugio degli Asinelli ONLUS, provenienti da situazioni di maltrattamento, abbandono o incuria, ci accompagneranno nel percorso, tra tagliafuoco, boschi e ruscelli.

Il passo lento e costante dell'asino ci farà dimenticare l'orologio e ci permetterà di ritrovare l'equilibrio con noi stessi e l'ambiente che ci circonda, aiutandoci a percepire suoni, colori, odori in maniera autentica e intensa. Non ci saranno tempi da tenere, record da battere o distanze prefissate da percorrere.

Durata: 2 ore e mezza Periodo: da aprile a luglio e da settembre a ottobre

Accompagnatori: 2/3 asinelli con relativi coadiutori

Modalità di accesso Serata informativa 09/03/20 ore 18:00/19:30 presso il Centro Mente Locale. L'attività verrà svolta presso Il Rifugio degli Asinelli ONLUS, Sala Biellese (BI)

È raccomandato l'uso di abbigliamento sportivo da escursione, con scarpe chiuse. In caso di pioggia l'evento verrà annullato.

Modalità di accesso: contatto telefonico (015401767) o diretto presso Ufficio Accoglienza per breve colloquio orientativo e descrizione dell'attività. Iscrizione: Tessera AIMA/CENTRO MENTE LOCALE € 50,00 annuali (assicurazione inclusa). Prezzo corso € 30,00 mensili (con trasporto incluso).

ENTE	ATIVITA'	DESCRIZIONE	DOVE
C.R.I.	CAMMINANDO CON LA C.R.I.	Vedi capitolo Muoversi per star bene dove	BIELLA
CENTRO MENTE LOCALE AIMA	CAMMINA-MENTE	Vedi capitolo Muoversi per star bene dove	BIELLA
LILT	ATTIVITA' MOTORIA ADATTATA PALESTRE DI SALUTE	Vedi capitolo Muoversi per star bene dove	BIELLA
CENTRO MENTE LOCALE AIMA	CORSO DI PILATES	Vedi capitolo Muoversi per star bene dove	BIELLA
CENTRO MENTE LOCALE AIMA	CORSO DI PSICOMOTRICITA'	Vedi capitolo Muoversi per star bene dove	BIELLA
CENTRO MENTE LOCALE AIMA	GINNASTICA POSTURALE	Vedi capitolo Muoversi per star bene dove	BIELLA
CENTRO MENTE LOCALE AIMA	IMPARA A VOLERTI BENE HATA YOGA	Vedi capitolo Muoversi per star bene dove	BIELLA
CENTRO MENTE LOCALE AIMA	CORSO DI QI CONG	Vedi capitolo Muoversi per star bene dove	BIELLA
CENTRO MENTE LOCALE AIMA	MUOVIAMOCI PARLANDO ALLA MENTE	Vedi capitolo Muoversi per star bene dove	BIELLA
FONDO EDO TEMPIA	GINNASTICA E' SALUTE	Vedi capitolo Muoversi per star bene dove	BIELLA
FONDO EDO TEMPIA	PILATES	Vedi capitolo Muoversi per star bene dove	BIELLA
FONDO EDO TEMPIA	QI-CONG TAIJI QUAN	Vedi capitolo Muoversi per star bene dove	BIELLA
FONDO EDO TEMPIA	YOGA	Vedi capitolo Muoversi per star bene dove	BIELLA
SPAZIO LILT	LET'S MOVE FOR A BETTER WORLD	Vedi capitolo Muoversi per star bene dove	BIELLA
FONDO EDO TEMPIA	NORDIC WALKING	Vedi capitolo Muoversi per star bene dove	BIELLA
FONDO EDO TEMPIA	CORSA DELLA SPERANZA SETTEMBRE 2019	Camminata –corsa benefica non competitiva rivolta a tutti	BIELLA
FONDO EDO TEMPIA	PEDALATA Domenica di maggio	Pedalata non competitiva a scopo benefico per le vie della città	BIELLA
CRI	STRA BIELLA	Camminata non competitiva a scopo benefico per le vie della città lunghezza circa 6 km.	BIELLA
LILT	SETTIMANA NAZIONALE DELLA PREVENZIONE ONCOLOGICA PRIMA DOMENICA DI PRIMAVERA	Evento informativo su corretta alimentazione e movimento distribuzione di opuscoli informativi e conferenze	BIELLA, COMUNI , SUPERMERCATI NOR CONAD
PRO LOCO	PRIMAVERA AL RICETTO	Iniziativa di promozione del territorio in tutti i suoi aspetti. Si organizzano camminate guidate	CANDELO
	PERCORSI DI CAMMINO	Vedi capitolo Muoversi per star bene dove	COMUNI DEL BIELLESE
CENTRO INCONTRO COSSATO	COSSATO CAMMINA	Vedi capitolo Muoversi per star bene dove	COSSATO
CENTRO INCONTRO COSSATO	CORSI A.F.A.	Vedi capitolo Muoversi per star bene dove	COSSATO
CONSULTA DELLO SPORT COMUNE	BICICLETTATA SETTEMBRE/OTTOBRE	Pedalata ecologica per le vie cittadine	COSSATO
CONSULTA DELLO SPORT COMUNE	CORRICOSSATO INIZIO MAGGIO	Corsa podistica per le vie cittadine	COSSATO
COMUNE	GINNASTICA PER ADULTI E ANZIANI	Dettagli sul sito www.comune.cossato.bi.it /settore-socio-culturale- ufficio istruzione e scuola cultura manifestazioni e sport oppure ufficio servizi sociali e servizi alla persona	COSSATO
AS.GAGLIANICO 74 E COMUNE	PASSEGGIATA NEL GIRO DELLE CASCINE	Passeggiata benefica carattere non competitivo ludico motorio e si svolgerà su un percorso di 4,5 chilometri	GAGLIANICO
COMUNE ASSESSORE ALLO SPORT	CORSI DI GINNASTICA ADULTI E ANZIANI		GAGLIANICO
PRO LOCO	IL NOSTRO TERRITORIO INCONTRA NORDIC WALKING	Serata informativa sulla pratica del Nordic Walking	MASSAZZA

PRO LOCO	TRA RISAIE E BARAGGIA	Corsa podistica non competitiva	MASSAZZA
Circolo A.N.S.P.I	CORSA PODISTICA	Corsa non competitiva, a scopo benefico in occasione della festa patronale. Lunghezza percorso circa 5 km pianeggiante Agosto	MONGRANDO
ASSOCIAZIONE AMICI DI BAGNERI	PASSEGGIATA ALLE SALVINE	Appuntamento primaverile .Occasione per incontrare gli abitanti e i frequentatori della zona (e per loro di incontrarsi tutti insieme) e per gli escursionisti di trascorrere una giornata percorrendo i sentieri di questi bellissimi alpeggi Partecipazione è libera, la passeggiata non presenta difficoltà particolari.	MUZZANO (BAGNERI)
COMUNE	GIRO DEI 4 CAMPANILI	Camminata ludico motoria di circa 6km non competitiva Giugno	OCCHIEPPO INFERIORE
AIL BIELLA FONDAZIONE ANGELINO	ANGELI IN CAMMINO	Camminata benefica a maggio	OGNI ANNO UN COMUNE DIVERSO
CENTRO MENTE LOCALE AIMA	A PASSO LENTO	Vedi capitolo Muoversi per star bene dove	SALA BIELLESE
AIL BIELLA FONDAZIONE ANGELINO	ANGELI IN CAMMINO	Camminata non competitiva a scopo benefico	RONCO BIELLESE(2019)
COMUNE	GRUPPO DI CAMMINO SALUSSOLA	Vedi capitolo Muoversi per star bene dove	SALUSSOLA
ASSOCIAZIONE AMICI DI ARRO	PEDALATA RISICOLA	In occasione della festa del riso pedalata di circa 3km guidato immersi nelle campagne mature dell'autunno. Bici propria o noleggio gratuito fino ad esaurimento bici.	SALUSSOLA
PRO LOCO	A TAVOLA CON I VITTIMULI	Una passeggiata eno gastronomica tra i sentieri e i boschi lunghezza 9 km Giugno	SALUSSOLA
GRUPPO ALPINI	PASSEGGIATA PER LE VIE DEL PAESE	Passeggiata non agonistica Settembre	SALUSSOLA
PRO LOCO	MARCÈ E DISNÈ PAR I SENTÈ	Camminata enogastronomica tra boschi, natura e antichi sentieri del paese. Il percorso a tappe è lungo 10 km e ogni 2 km i presenti troveranno un punto ristoro dove potranno rifocillarsi assaporando cibo locale e degustando ottimi vini del territorio.	VALDILANA SOPRANA
SOCIETA OPERAIA ' DI MUTUO SOCCORSO	CAMMINATA DEL MELO IN FIORE	Passeggiata tra i frutteti del paese con assaggio di prodotti tipici.	SOSTEGNO
FONDO EDO TEMPIA	IO CAMMINO	Vedi capitolo Muoversi per star bene dove	TERRITORIO
FONDO EDO TEMPIA	FIT WALKING	Vedi capitolo Muoversi per star bene dove	TERRITORIO
COMUNE	CORSO DI GINNASTICA ADULTI E ANZIANI	Vedi capitolo Muoversi per star bene dove	VALDENGO
PRO LOCO	PASSEGGIATA PER MOSSO GIUGNO 2019	Una facile passeggiata tra prati e boschi con partenza dalla frazione Mosso Santa Maria diretti alla frazione Brughiera e rientro a Mosso	VALDILANA MOSSO
PRO LOCO	CAMMINATA TRA CASTELLO E CASCINE	Camminata a passo libero su un percorso di 6/10 km	VERRONE
PRO LOCO	APPUNTAMENTI CON LO YOGA	Risveglio sul lago Tutti i sabati di agosto ore 8 lezione di Yoga .Area Verde Punta Becco	VIVERONE
PRO LOCO	GIRO DEL LAGO DI VIVERONE	Camminata ludico motoria su strada asfaltata e sentieri sterrati (MAGGIO)	VIVERONE

ELENCO IMPIANTI SORTIVI E LUOGHI FRUIBILI PER ATTIVITA' FISICA

AMBITO TERRITORIALE 1 DISTRETTO BIELLA NORD CASA DELLA SALUTE SEDE ANDORNO MICCA			
COMUNE	TIPO DI IMPIANTO	DOVE	INFO
CAMPIGLIA CERVO WWW.COMUNE.CAMPIGLIACERVO.BI.IT	PARCO DEGLI ARBO	RIABELLA	COMUNE PRO LOCO
MIAGLIANO WWW.COMUNE.MIAGLIANO.BI.IT	CAMPO DA CALCIO	VIA BARTOLOMEO RE	COMUNE
	PERCORSO CULTURALE PEDONALE		COMUNE
PIEDICAVALLI WWW.COMUNE.PIEDICAVALLI.BI.IT	AREA SPORTIVA CAMPO DA TENNIS, CALCETTO, BOCCE	LOC. RAVERE	COMUNE FRUIBILE TRAMITE IL GESTORE DELL'AREA. LIBERA E GRATUITA PER I RESIDENTI
	PERCORSO AD ANELLO LUNGO LE MURA	LOC PINCHIOLO, CROSA, MONTESINARO, PIEDICAVALLI, RAVERE, PINCHIOLO	E' IN CORSO DI STUDIO E DI POSA LA SEGNALETICA
	RETE SENTIERI RECUPERATI DA "MANUTENTORI SENTIERI BIELLESI"		COMUNE
	AREA ATTREZZATA	VIA EUROPA	COMUNE PANCHE BARBECUE E SERVIZI IGIENICI ANCHE PER DISABILI
	PARCO GIOCHI	LOC. RAVERE	COMUNE
	PARCO GIOCHI	VIA MONTE BO'	COMUNE
RONCO BIELLESE WWW.COMUNE.RONCOBIELLESE.BI.IT	2 CAMPO CALCIO	AREA SPORTIVA	COMUNE
	1 CAMPO POLIVALENTE		
	AREA PICNIC		UNIONE MONTANA
	2 PARCHI GIOCHI	AREA SPORTIVA E VIA ROMA	COMUNE
	1 CAMPO BASKET	AULA VERDE	
	PALESTRA	ADIACENTE LA CHIESA	PARROCCHIA
SAGLIANO MICCA WWW.COMUNE.SAGLIANOMICCA.BI.IT	CAMPO DA CALCIO	VIA MAZZINI	COMUNE
	CAMPO A CALCIO DA 5	VIA MAZZINI	
	MINIBASKET	P.ZZA PIETRO MICCA	

AMBITO TERRITORIALE 2 DISTRETTO BIELLA CITTÀ
CASA DELLA SALUTE BIELLA sede PONDERANO NUOVO OSPEDALE DEGLI INFERMI

COMUNE	TIPO DI IMPIANTO	DOVE	INFO
BIELLA WWW.COMUNE.BIELLA.IT	CAMPETTO DA CALCIO	C.SO 53 ^A FANTERIA	<i>La città di Biella è proprietaria dei principali impianti sportivi del territorio Alcuni di questi vengono dati in gestione alle società sportive stesse</i> PER MAGGIORI INFORMAZIONI VISITARE IL SITO
	CAMPO POLISPORTIVO LAMARMORA STADIO	VIALE MACALLE'21	
	N° 2 PALAZZETTI DELLO SPORT	• VIA BUSCAGLIONE 2 • VIA PAJETTA 49	
	BOCCIODROMO COMUNALE COPERTO E SCOPERTO	VIA LOMBARDIA 3° A	
	IMPIANTO SPORTIVO COMUNALE "TENNIS BIELLA"	VIA LIGURIA 2	
	CAMPI DA TENNIS COMUNALI	PIAZZA S. BERNARDO DELLE ALPI LOC BARAZZETTO	
	CAMPO DA RUGBY	VIA SALVO D'ACQUISTO	
	CAMPO ALL'APERTO BASKET E PALLAVOLO CON ACCESSO LIBERO	• P.ZZA DEL MONTE BIELLA • VIA PER OROPA LOC COSSILA • VIA DE AMICIS LOC CHIAVAZZA	
	PISCINA APERTA E AL CHIUSO "M.RIVETTI"	VIALE MACALLE' 23	
	PALESTRA CHIUSA	• VIA CODA LOC CHIAVAZZA • VIALE MACALLE' 23	
	PALESTRE ANNESSE ALLE SCUOLE	• SCUOLA MEDIA P.ZZA MARTIRI • SCUOLA MEDIA MARCONI VIA ADDIS ABABA • SCUOLA ELEMENTARE CHIAVAZZA VIA GAMBA • SCUOLA ELEMENTARE DE AMICIS VIA ORFANOTROFIO • SCUOLA ELEMENTARE PIAZZO VIA MONTE CUCCO • SCUOLA ELEMENTARE MEE MEDIA PAVIGNANO STRADA BARAZZA • SCUOLA MEDIA SALVEMINI VIA CARSO • SCUOLA MEDIA N. COSTA VIA DE AMICIS	
	PISTE CICLABILI	RIFERIMENTO BICIPLAN BIELLA	
	PISTA PER ATLETICA	COMPLESSO SPORTIVO "POZZO" VIA MACALLE'21	
	PERCORSI EXTRAURBANI	SENTIERO D1 PARCO DEL BELLONE SENTIERO LUNGO RIO BOLUPE	
	LUOGHI ATTREZZATI NATURALI	• LOCALITA' ANTUA • CONCA DI OPROPA • GIARDINI PUBBLICATLETICI E AZZURRI D'ITALIA • FAVARO LOC. CAVE CIMITERO	

AMBITO TERRITORIALE 3 CASA DELLA SALUTE		DISTRETTO BIELLA OVEST SEDE MONGRANDO	
COMUNE	TIPO DI IMPIANTO	DOVE	INFO
GRAGLIA WWW.COMUNE.GRAGLIA.BI.IT	CAMPO SPORTIVO	REGIONE CAMPRA	COMUNE
	AREA PIC NIC	REGIONE CAMPRA	COMUNE
	PARCO GIOCHI	SANTUARIO SAN CARLO	COMUNE
MAGNANO WWW.COMUNE.MAGNANO.BI.IT	CAMPO CALCETTO ERBOSO	VIA DEI CAMPI	PROPRIETA ASSOCIAZIONE AGRIMAGNANO
	PERCORSI PEDONALI	UN TUFFO NEL MEDIOEVO DA RICETTOA SAN SECONDO	
	PERCORSI PEDONALI	GHIACCIO CALDO GHIACCIO FREDDO DA MAGNANO A BROGLINA	
MONGRANDO WWW.COMUNE.MONGRANDO.BI.IT	2 CAMPI CALCIO	VIA ENRICO GIOVANNI 1	PUBBLICA GESTIONE ASD VALLE ELVO OCCHIEPPESE
	1 PIASTRA BASKET	VIA DEI GIOVANI	COMUNE MONGRANDO
	PERCORSO PEDONALE CON PASSERELLA	DA VIA DEI GIOVANI , VIA PROVINCIALE, VIA ROMA	COMUNE MONGRANDO
	AREA CAMPER	VIA ENRICO GIOVANNI	GESTIONE ALLA DITTA OLAF.
NETRO WWW.COMUNE.NETRO.BI.IT	CAMPO SPORTIVO	VIA SIMONETTI	COMUNALE
	SENTIERO DEI PE' D'OCA	DA PIAZZA VITT. VENETO A TRACCIOLINO E OLTRE	
	AREA ATTREZZATA MASINI	REGIONE CARASSEIE	COMUNALE PRIMAVERA ESTATE
OCCHIEPPO INFERIORE WWW.COMUNE.OCCHIEPPO-INFERIORE.BI.IT	2 CAMPI SPORTIVI	VIA CANEPAR MIGLIETTI	COMUNALE GESTIONE ASD ELVO OCCHIEPPESE
	1 CAMPO CALCETTO	VIA CIMITERO	COMUNALE
	PERCORSO MB "BABY BIKE PARK"	STRADA VECCHIA PER IVREA	
POLLONE WWW.COMUNE.POLLONE.BI.IT	PALESTRA PIER GIORGIO FRASSATI	VIA DE AGOSTINI 11	PRO LOCO
	PARCO BURCINA	TRA I COMUNI BIELLA E POLLONE	ENTE DI GESTIONE DELLE AREE PROTETTE DEL TICINO E LAGO MAGGIORE
TORRAZZO WWW.COMUNE.TORRAZZO.BI.IT	BOCCIODROMO	VIA PER SALA 1	PARROCCHIA
ZUBIENA WWW.COMUNEZUBIENA.IT	RISERVA NATURALE DALLA BESSA	INGRESSO PRINCIPALE VERMOGNO(FRAZIONE DI ZUBIENA) SI ESTENDE TRA I COMUNI DI CERRIONE MONGRANDO BORRIANA	SEMPRE APERTO CENTRO VISITE VERMOGNO Ente Parco tel 015 677276

AMBITO TERRITORIALE 4 DISTRETTO BIELLA SUD
CASA DELLA SALUTE SEDE CAVAGLIA'

COMUNE	TIPO DI IMPIANTO	DOVE	INFO
BENNA WWW.COMUNE.BENNA.BI.IT	CAMPI DA CALCIO	AREA SPORTIVA C70 VIALE VIARE LUNGHE	COMUNE CON GESTIONE A SOCIETA' SPORTIVE
	CAMPO DA BOCCE	VIALE VIARE LUNGHE	
	CAMPO DA TENNIS	GIARDINI DELLA MASSERIA	
	AREA PIC NIC AREA LUDICA	GIARDINI DELLA MASSERIA	COMUNE DISPONIBILE TUTTO L'ANNO
CANDELO WWW.COMUNE.CANDELO.BI.IT	CAMPO BOCCE ANZIANI	VIA CERVENTI	CIRCOLO A.N.S.P.I PARROCCHIA SAN PIETRO.
	CAMPO DA CALCIO	VIA S. MARIA	TARIFFE PER L'AFFITTO: VEDERE SITO COMUNE, PRENOTAZIONE GESTORE (INFO COMUNE 0152534118)
	CAMPO DA CALCETTO	VIA S. MARIA	
	PALAZZETTO SPORT	VIA C. PAVESE	
	PALESTRE DELLA SCUOLA	- VIA C. PAVESE - VIA LIBERTA'	
	RISERVA NATURALE DELLA BARAGGIA		COMUNE PRO LOCO
	AREE DI GIOCO LIBERE	VIA LIBERTA'	COMUNE
	AREA FITNESS	VIA CASTELLENGO	
CAVAGLIA WWW.COMUNE.CAVAGLIA.BI.	PISTA CICLABILE	VIA BIELLA/VIA ESISTENZA	
	CAMPO SPORTIVO E PISTA ATLETICA	VIA MORIONDO	COMUNE GESTIONE ASD CAVAGLIA'
	CAMPO SPORTIVO	VIA RONDOLINO	
	PISTA CICLABILE	VIA RONDOLINO DIREZIONE DORZANO	
CERRIONE WWW.COMUNE.CERRIONE.BI.IT	PISTA PATTINAGGIO	VIA SAN GIOVANNI BOSCO	COMUNE
	CAMPO DA CALCIO	VIA PER MAGNONEVOLO	COMUNE
	PERCORSI PEDONALI	SU MARCIAPIEDI DI VIA PAPA GIOVANNI XXIII, VIA STAZIONE, VIA MONTE BIANCO	
	PERCORSI DI CAMMINO SEGNALATI	PARCO DELLA BESSA	ENTE DI GESTIONE AREE PROTETTE BARAGGIA E BESSA
GAGLIANICO WWW.GAGLIANICO.BI.IT	AREE ATTREZZATE		
	IMPIANTO SPORTIVO ESTERNO "MILLER RAVA" CON PISTA DI ATLETICA PEDANA GRITTO DEL PESO , SALTO CON L'ASTA, SALTO IN LUNGO CAMPO BASKET E PALLAVOLO	VIA MARCONI 29	COMUNE
	CAMPO CALCIO	VIA NAPOLI	
MASSAZZA WWW.COMUNE.MASSAZZA.BI.IT	PALESTRA SCUOLA PRIMARIA	P.ZZA DELLA REPUBBLICA	
	CAMPO CALCIO	VIA BARBERA	COMUNE
PONDERANO WWW.COMUNE.PONDERANO.BI.IT	CAMPO CALCIO	CENTRO SPORTIVO POZZO	COMUNE
	CAMPO BOCCE	GIARDINI PONDERANESI	
	CAMPO BASKET APERTO	P.ZZA GARIBALDI 10	PARROCCHIA
	CAMPO BASKET CHIUSO	COMPLESSO SCOLASTICO	COMUNE
SALUSSOLA WWW.COMUNE.SALUSSOLA.BI.IT	CAMPO CALCIO	VIA ELVO	COMUNALE / ASSOCIAZIONE SPORTIVA CALCIO SALUSSOLA
	AREA PIC NIC	VIA ZIMONE AREA PRELLE	COMUNE SEMPRE DISPONIBILE
	PERCORSI NATURALISTICI SEGNALATI	BOSCHI ZONA PRELLE DI SALUSSOLA FINO A ZIMONE	COMUNE
SANDIGLIANO WWW.COMUNE.SANDIGLIANO.BI.IT	CAMPO CALCIO E PALESTRA COMUNALE	VIA CASALE	COMUNE
	CAMPO CALCIO	VIA OROPA	
	AREA CON LAGHETTO, ATTREZZATA CON PANCHE IN LEGNO E TAVOLI	VIA ROMA	COMUNE
	PERCORSI PEDONALI	PREVISTA LA REALIZZAZIONE DI 4 PERCORSI DELLA SALUTE	

VERRONE WWW.COMUNE.VERRONE.BI.IT	CAMPO CALCIO REGOLARE	VIA DELLA BARAZZA	SOCIETA' . CE.VER.SA.MA
	CAMPO CALCIO	VIA ZUMAGLINI	COMUNE
	CAMPO CALCIO	VIA V.EMANUELE	PARROCCHIA
	PERCORSO CICLO PEDONALE	INTERNO BARAGGIA LUNGHEZZA 2,5 KM	COMUNE
	PISTE CICLABILI	PERCORSO PROMISCUO PEDONALE E CICLABILE MONODIREZIONALE IN STRADA DELL'ARGENTA CHE SI COLLEGA AL PERCORSO BIDIREZIONALE DI VIA DEI GORCHI, CAMMINO DEL CHIOSO, CAMMINO DI OLIMPIA, CAMMINO DEI VIALARDI DI VERRONE	
	PISTA PATTINAGGIO	VIA ZUMAGLINI	COMUNE SEMPRE LIBERA
VIVERONE WWW.COMUNE.VIVERONE.BI.IT	CENTRO POLIVALENTE	VIA GATTINARA	COMUNE IN GESTIONE ASS. FREE TIME
	AREA PIC NIC	VIALE LUNGO LAGO	COMUNE
	BUON CAMMINO	VARI ITINERARI NELLE DIVERSE ZONE DEL PAESE PERCORRIBILI A PIEDI E IN BICICLETTA	WWW.LAGODIVIVERONE.ORG

AMBITO TERRITORIALE 5 <i>DISTRETTO COSSATO NORD EST</i> CASA DELLA SALUTE SEDE VALDILANA			
COMUNE	TIPO DI IMPIANTO	DOVE	INFO
MASSERANO WWW.COMUNE.MASSERANO.BI.IT	CAMPO CALCIO	REG. MOLINO FASOLO	COMUNE
	CAMPO CALCETTO	PIAZZA BOGGIO	COMUNE
	PISTA DI ATLETICA	REGIONE MOLINO FASOLO	COMUNE
	AREA PIC NIC	LAGO DELLE PIANE	
	AREA PIC NIC PARCO ARCOBALENO	FRAZIONE CACCIANO	
VALDILANA WWW.COMUNE.VALDILANA.BI.IT	3 CAMPI CALCIO	FR. GRASSI /FR. TRABUCCO/ FR PONZONE	COMUNE E ASS. SPORTIVE CHE LI HANNO IN GESTIONE
	1CAMPO DA CALCETTO	FR.PONZONE	
	1 CAMPO CALCETTO 1 CAMPO DA TENNIS	FR.LANVARIO(EX SOPRANA)	COMUNE
	1 CAMPO CALCETTO	CROCEMOSSO	PARROCCHIA
	1 CAMPO PALLACANESTRO	FR.RONCO (EX TRIVERO)	COMUNE
	2 CAMPI DA TENNIS	FRIGNOCCA (EX VALLEMOSSO)	COMUNE
	3 PISTE ATLETICA	FR. GRASSI (EX VALLEMOSSO) B.TA TRABUCCO (EX MOSSO)= FR.RONCO (EX TRIVERO)	INFO DETTAGLIATE DU SITO COMUNE VALDILANA
	1 PISCINA	VIA MARCONI 49 (EX TRIVERO)	COMUNE
	LUOGHI ATTREZZATI	• PIC.NIC PISTOLESA • FR. BRUGHIERA • ZONA 3 PISSE FR.ZEGNA • CHIESETTA S.BERNARDO FR.ZEGNA • STAVELLO FR.ZEGNA • CASA DEL PESCATORE (EX MOSSO) • FR.CIMAMONTI(EX SOPRANA)	COMUNE
	PASSEGGIATE SEGNALATE	• CONCA DEI RODODENDRI • PASSEGGIATA DI S.BERNARDO • SANTUARIO DELLA BRUGHIERA • SENTIERI DOLCINIANI	CONSORZIO TURISTICO ALPI BIELLESI OASI ZEGNA
VILLA DEL BOSCO WWW.COMUNE.VILLADELBOSCO.BI.IT	PERCORSO DEL BRAMATERRA E DELLE RIVE ROSSE		

AMBITO TERRITORIALE 6 DISTRETTO COSSATO SUD
CASA DELLA SALUTE SEDE COSSATO

COMUNE	COME	DOVE	INFO
COSSATO WWW.COMUNE.COSSATO.BI.IT	STADIO ABATE	LOCALITA' PASCHETTO	COMUNE UFFICIO ISTRUZIONE E SCUOLE, CULTURA, MANIFESTAZIONI E SPORT
	CAMPO CALCIO PICHETTA	REGIONE PICHETTA	
	CAMPO CALCIO FILA	VIA G. AMENDOLA	
	CAMPO CALCIO PARLAMENTO	VIA PARLAMENTO	
	CAMPO CALCIO LORAZZO	VILLAGGIO LORAZZO	
	MINI CAMPO SPORTIVO POLIVALENTE "A. GILARDINO"	REGIONE MASSERIA	
	MINI CAMPO SPORTIVO POLIVALENTE BASKET PALLAVOLO CALCETTO	PIAZZA TEMPIA	
	PISTA ATLETICA	LOC. PASCHETTO	
	CAMPI DA TENNIS	LOC. PARLAMENTO	
	CAMPO BOCCE	LOC. PARLAMENTO	
	PALESTRA "A AGUGGIA"	LOCALITÀ PASCHETTO	
	CENTRO INCONTRO ANZIANI COSSATO	PIAZZA CROCE ROSSA MERCATO COPERTO	UFFICIO SERVIZI SOCIALI E SERVIZI ALLA PERSONA
LESSONA WWW.COMUNELESSONA.IT	STADIO UBERTALLI	VIA RIMEMBRANZE 3	COMUNE DISPONIBILE
	CAMPO CALCIO IN TERRA	CENTRO PAESE	
	CAMPO DA BEACH VOLLEY	CENTRO PAESE	
	PARCO DELLE CICOGNE	GIRO DI 1700 M DEL CENTRO DI LESSONA	SEGNALAZIONE GIALLA
	PARA NORDIK WALKING PARK	GIRO 2500 M PARTENZA MUNICIPIO FR. CROSA	SEGNALAZIONE ROSSA
QUAREGNA CERRETO WWW.COMUNE.QUAREGNACERRETO.BI.IT	CAMPO CALCIO	PIAZZA VERDI	ASS. PD QUAREGNA
	CAMPO CALCIO	VIA ROMA	COMUNE
	PERCORSO PEDONALE E CICLABILE	MARCIAPIEDI DI VIA AVOGADRO E VIA MARCONI	COMUNE
	AREA PIC NIC	PIAZZA DELLA TORRE	COMUNE
VALDENGO WWW.COMUNE.VALDENGO.BI.IT	CENTRO SPORTIVO (CAMPO CALCIO CAMPO BEACH- VOLLEY CAMPO CALCETTO BOCCIODROMO PISTA ATLETICA PISTA JOGGING BOCCIODROMO)	VIA LIBERTA'	COMUNE
	CAMPETTO MINI PITCH	AREA SPORTIVA ZONA MUNICIPIO VIA ROMA	COMUNE
	PALESTRA		
	PERCORSO URBANO PEDONALE BANDIERA AZZURRA	VIE DEL PAESE	COMUNE
	PERCORSO WINTERBRICH	PERCORSO SU VASTA AREA COLLINARE DEL TERRITORIO COMUNALE	COMUNE

VIGLIANO BIELLESE WWW.VIGLIANO.INFO	CAMPO SPORTIVO	VIALE ALPINI D'ITALIA	COMUNE
		P.ZZA CHIESA	PARRCCHIALE
		VIA LIBERTA' 10	COMUNE
		VIA SERPENTIERO	
		VIA ROGGIA	
		VIA GETTA	
		P.ZZA CONTE DI COLLOBIANO	COMUNALE GESTIONE PRIVATA
	CAMPO BOCCE	VIA Q. SELLA 59	COMUNE
	PISTA PATTINAGGIO ROTELLE	P.ZZA CONTE DI COLLOBIANO	
	CAMPO BASKET	VIALE ALPINI D'ITALIA	
	PISTE PER ATLETICA	VIALE ALPIN D'ITALIA	
	PISTA CICLABILE	CORSO AVILIANUM	
	AREA PIC NIC	VIA PER RONCO	

SMETTERE DI FUMARE

Perché, Come, Quando, Dove

Introduzione e alcuni dati

Tra i fattori di rischio che concorrono maggiormente alla perdita di anni di vita in buona salute un posto di primo piano spetta sicuramente al fumo di tabacco, riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale Della Sanità (O.M.S.) come uno dei più gravi problemi di salute pubblica al mondo. Dei quattro fattori individuati dal programma Guadagnare Salute, il fumo è sicuramente quello che viene percepito maggiormente come un rischio anche dagli stessi fumatori. La dipendenza dovuta alla nicotina contenuta nelle sigarette costituisce l'ostacolo principale per chi intende smettere di fumare, ma giocano un ruolo importante anche fattori di natura psicologica e sociale. Oltre al sesso e all'età, altri fattori che influenzano in maniera significativa la tendenza a fumare o meno sono la classe sociale e il livello di istruzione. All'interno della popolazione dei fumatori si possono individuare alcune categorie di soggetti che richiedono un'attenzione particolare come gli adolescenti, le donne in età fertile e i soggetti esposti al fumo passivo.

Anche se smettere di fumare può non sembrare semplice, è la scelta migliore per recuperare anni di vita in salute. Chi non fuma, infatti, ha un'aspettativa di vita di ben 10 anni superiore rispetto ai fumatori. È quindi fondamentale provare a modificare un'abitudine dannosa per riabbracciare il benessere e vivere in salute.

Non esiste un unico metodo per smettere che sia valido per tutti. Per alcuni può essere più semplice, per altri più complicato. Ancor meglio, ovviamente, sarebbe non iniziare affatto: il periodo in cui buona parte dei fumatori accende la prima sigaretta è quello dell'adolescenza, quando si prova per la prima volta per "sentirsi più grandi" e spesso sotto l'influenza dei compagni. È questo in genere il periodo in cui si passa dal consumo occasionale alla dipendenza ma è anche la fase in cui è più facile smettere, in quanto si è influenzati più da fattori sociali che da quelli fisici legati alla dipendenza da nicotina. Sono quindi fondamentali gli interventi educativi che coinvolgano scuola e famiglia, luoghi privilegiati e più competenti per iniziare a educare alla salute e, nello specifico, a prevenire l'abitudine al fumo.

Le azioni normative degli ultimi anni, come il divieto di fumo nei locali pubblici, dimostrano che si può intervenire su fattori sociali, culturali ed economici per mettere il singolo nelle condizioni di rinunciare al fumo e di scegliere la salute.

Smettere di fumare, o meglio evitare di iniziare, rientra tra le scelte salutari raccomandate da Guadagnare Salute. Abbracciare uno stile di vita libero dal fumo consente di salvaguardare il proprio benessere, con benefici immediati e a lungo termine, ma anche di difendere la salute degli altri, evitando di esporli al fumo passivo.

Fattore di rischio	Dati riferiti al quadriennio	ASL-BI	PIEMONTE	ITALIA
	2015-2018			
	Tipologia	F + M	F + M	F + M
FUMO	Fumatori	26,5	24,1	25,7
	Ex Fumatori	20,5	19,5	17,5
	Non Fumatori	73,5	75,9	74,3

(Fonte: P.A.S.S.I.; Elaborazione: Epidemiologia ASL BI)

La tabella sopra riportata confronta la prevalenza dei fumatori in Italia, in Piemonte e nel territorio della ASL di Biella relativamente alla fascia di età 18-69 anni e nel quadriennio dal 2015 al 2018. La fonte è l'indagine campionaria P.A.S.S.I. ed i dati sono stati elaborati a cura della SSD Epidemiologia della ASL BI.

Prenditi cura di te: scegli di non fumare

Quando si fuma una sigaretta, nei polmoni si sprigionano più di 4000 sostanze chimiche. Tra le più pericolose c'è il catrame, le cui sostanze cancerogene si depositano nel polmone e nelle vie respiratorie, oltre a sostanze irritanti che favoriscono infezioni, bronchite cronica ed enfisemi. Tra le sostanze tossiche e cancerogene c'è poi la nicotina, principio attivo responsabile del quadro di dipendenza.

Il fumo da tabacco è causa di cancro, malattie cardiovascolari e respiratorie e ha un effetto negativo sul sistema riproduttivo sia dell'uomo che della donna, riducendo la fertilità.

I danni fisici dovuti all'esposizione al fumo di tabacco sono legati a diversi fattori:

età di inizio numero di sigarette giornaliere numero di anni di fumo inalazione più o meno profonda del fumo

OGNI FASE	IL SUO PERCHÈ
INFANZIA E ADOLESCENZA	È meglio non iniziare mai, soprattutto in giovane età. Una serie di buoni motivi supporta questa affermazione. Le evidenze emerse dagli studi scientifici più recenti indicano che i sintomi della dipendenza e la difficoltà a smettere si manifestano subito dopo le prime sigarette; addirittura, nei giovanissimi più predisposti, dopo un giorno o due dalla prima boccata di fumo. Il numero di sigarette fumate aumenta non appena si manifestano i sintomi della dipendenza. Quindi, gli adolescenti che scelgono la sigaretta entrano immediatamente in un circolo vizioso da cui diventa difficilissimo uscire. Inoltre, con un'esposizione precoce al fumo, quando i ragazzi diventano adulti rischiano di sviluppare presto malattie correlate e invalidanti. Quindi evitare la prima esposizione può preservare la salute in maniera assai più efficace rispetto alla scelta di smettere quando ormai si fuma da anni.
ETA' ADULTA	Il fumo da tabacco è causa di cancro, malattie cardiovascolari e respiratorie e ha un effetto negativo sul sistema riproduttivo sia maschile e femminile. Nelle donne può danneggiare le ovaie, ridurre la fertilità o essere causa di menopausa precoce. Nell'uomo incide sulla motilità degli spermatozoi e quindi sulla fertilità del liquido seminale.
GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO	Smettere di fumare rappresenta una priorità per chiunque abbia a cuore la propria salute e lo è in modo particolare per chi porta avanti una gravidanza. Il fumo ha effetti negativi sul feto e può essere causa di basso peso alla nascita, aborti spontanei e complicazioni durante la gestazione. La nicotina attraversando la placenta influisce sul sistema nervoso del feto. Smettere di fumare durante la gravidanza aiuta anche a prevenire l'asma nei bambini. Durante l'allattamento il fumo influisce sulla produzione e la qualità del latte. Comunque è importante sapere che se una donna smette di fumare appena si accorge di essere incinta, il nascituro avrà la stessa probabilità di nascere sano come se la madre non avesse mai fumato.

Alcune cose da sapere

Gli ostacoli per chi vuole smettere di fumare sono spesso di natura psicologica e generalmente si tende a sopravvalutarli. Chi vuole provare ad abbandonare l'abitudine al fumo deve tenere conto di alcune informazioni:

- il desiderio impellente della sigaretta dura solo pochi minuti e si può cercare di distrarsi con piccoli accorgimenti come masticare una gomma o una caramella, bere un bicchiere d'acqua, chiacchierare con qualcuno, fare una passeggiata
- i sintomi dell'astinenza si attenuano già nella prima settimana
- già dopo 20 minuti dalla cessazione del fumo si ottengono i primi effetti benefici per l'organismo
- non è detto che smettere di fumare faccia per forza ingrassare. Un aumento di peso di circa 2-3 chilogrammi è possibile ma per limitare il problema è sufficiente cambiare gradualmente le proprie abitudini, riducendo per esempio la quantità di cibo per pasto. È importante anche bere molti liquidi, ridurre il consumo di alcolici, aumentare il consumo di frutta e verdura e il tempo dedicato all'attività fisica
- anche se fumare è considerato da molti un "piacere", chi smette recupera piaceri perduti come assaporare il vero gusto degli alimenti, sentire gli odori e respirare meglio.
- la sensazione di rilassamento che provoca il fumare, aspetto fondamentale per i fumatori nel decidere di continuare, è solamente dovuta all'effetto della nicotina sul cervello. Smettendo, già dopo una settimana dalla cessazione, si ha una "reale" sensazione di calma non accompagnata da un senso di mancanza e frustrazione
- anche dopo la cessazione può capitare di ricominciare a fumare. La ricaduta non deve scoraggiare ma può essere vista come un momento utile per conoscere e affrontare meglio i momenti critici.



"Guida per smettere di fumare"
www.nfad.iss.it



Pieghevole ASL Biella sui CTT
presenti sul territorio



Materiale redatto dal gruppo di
lavoro Piemonte e Valle d'Aosta sul
tabagismo 2013-2014

I benefici per chi smette

I benefici derivanti dalla cessazione dell'abitudine al fumo sono noti e cadenzati nella loro sequenza temporale. Alcuni di questi sono ottenibili a brevissimo termine dall'“ultima sigaretta”, altri impiegano mesi o anni per consolidarsi. Tutti rappresentano comunque elementi essenziali da conoscere per favorire un processo di cambiamento e una motivazione alla decisione di cessazione.

- ✦ si respira meglio e gradualmente spariscono tosse, faringiti, laringiti, bronchiti croniche ed enfisema polmonare
- ✦ aumenta la resistenza fisica e migliora la prontezza di riflessi
- ✦ si hanno una maggiore concentrazione e calma
- ✦ si dorme meglio
- ✦ diminuiscono notevolmente i rischi di patologie circolatorie, cardiache e polmonari e il pericolo di ictus o di ostruzione delle arterie.
- ✦ smettere di fumare consente anche un importante risparmio economico

DOPO 20 MINUTI	Rallenta il battito cardiaco e cala la pressione del sangue
DOPO 12 ORE	L'ossigeno contenuto nel sangue torna alla normalità, il monossido di carbonio viene eliminato dal corpo e migliorano respirazione, i sensi del gusto e del tatto.
DOPO 48-72 ORE	La nicotina viene eliminata e il sapore delle cose e' di nuovo apprezzabile, migliorano l'olfatto e il respiro
DOPO 2-12 SETTIMANE	Pelle e capelli assumono un aspetto più sano: i capelli appaiono meno spenti, la pelle è più elastica e si attenuano le rughe
DA 1 A 9 MESI	Migliorano la circolazione e funzionalità polmonare. Avere i polmoni liberi diminuisce in maniera significativa la tosse e il fiato corto.
DOPO 1 ANNO	Il rischio di malattia cardiovascolari è dimezzato rispetto a quello di un fumatore
DA 10 A 15 ANNI	Il rischio di tumore si riduce ai valori minimi di probabilità

SMETTERE DI FUMARE - DOVE COSA OFFRE IL TERRITORIO

SERVIZI E PROGETTI OFFERTI DALLA ASL DI BIELLA: -DIPARTIMENTO INTERAZIENDALE SER.D -SERVIZIO DIPENDENZE-

Centro per il Trattamento del Tabagismo

Ser.D Biella , Nuovo Ospedale degli Infermi (Casa Della Salute)

Ser.D Cossato Ser.D - via Marconi 166/a

Target: persone con dipendenza da tabacco.

Descrizione: Il Centro per il Trattamento del Tabagismo è un servizio nato nel 2008 Formato da una equipe composta da un medico specialista e da un infermiere/educatore offre un trattamento specialistico alle persone con dipendenza da tabacco.

Il trattamento è così strutturato:

- **Primo incontro valutativo** sulla motivazione al percorso di disassuefazione
- **Visita medica** per la valutazione della dipendenza da nicotina e per verificare l'assenza di sintomi/segni attribuibili a malattie fumo-correlate. Se necessario, supporto farmacologico con farmaci specifici. Visite mediche di controllo sui benefici ottenuti.
- **Colloqui di sostegno** per valutare e sostenere la motivazione al trattamento e apprendere strategie utili a ridurre il rischio di ricadute.
- **Terapia con agopuntura/auricoloterapia**, su indicazione del medico del servizio, per il trattamento di eventuali sintomi connessi all'astinenza da tabacco, il mantenimento dell'astensione dal fumo o in pazienti in cui i farmaci specifici sono controindicati (es. donne in gravidanza) o gravati da effetti avversi non altrimenti gestibili.
- **Gruppi terapeutici** per il sostegno del mantenimento della astensione dal fumo di tabacco.

Modalità di accesso: il trattamento è GRATUITO, ad eccezione di eventuali farmaci a carico del paziente. Per accedere al servizio non è necessaria l'impegnativa del Medico di Medicina Generale.

Contatti e info: Ponderano Ospedale degli Infermi, tel. 01515159170, sert.biella@aslbi.piemonte.it; Cossato, tel. 01515159453 sert.cossato@aslbi.piemonte.it; <https://aslbi.piemonte.it>

SERVIZI E PROGETTI OFFERTI DALLE ASSOCIAZIONI CHE OPERANO SUL TERRITORIO

Centro Antifumo di Secondo Livello

SPAZIO LILT – Via Ivrea, 22 – Biella

Target : Fumatori di qualsiasi età.

Descrizione Il Centro Antifumo di LILT Biella offre un approccio integrato che si articola come segue:

- **Primo colloquio psicologico** volto a valutare la motivazione, misurare la dipendenza nicotinica e illustrare le modalità di trattamento
- **Visita pneumologica** con spirometria e misurazione del monossido di Carbonio.
- **Supporto farmacologico personalizzato** volto ad eliminare le crisi di astinenza, ridurre bisogno di fumare e la piacevolezza del fumo. Seguono controlli periodici con medico e psicologa in compresenza.
- **Supporto psicologico aggiuntivo** per pazienti che necessitano di un sostegno motivazionale più intenso.
- **Tutti i pazienti sono seguiti individualmente**

Modalità di accesso: Le visite sono su appuntamento

Prenotazioni: telefonica a LILT Biella al numero 0158352111 dal lunedì al venerdì dalle ore 8:30 alle 18:00 oppure compilando il form online sul sito www.liltbiella.it

Centro Trattamento Tabagismo

FONDO EDO TEMPIA – Via Malta 3 – Biella

Target : Tabagisti maggiorenni.

Descrizione Percorsi psicoeducazionali di gruppo con orientamento cognitivo comportamentale condotti da due psicologhe. Servizio gratuito.

Visita pneumologica con spirometria all'inizio del percorso e successivamente all'astinenza.

Modalità di accesso: Il corso si tiene una volta alla settimana per dodici incontri della durata di un'ora e mezza ciascuno in orario preserale. Vengono organizzati due corsi all'anno, uno nel periodo autunnale - invernale ed uno in quello primaverile - estivo.

Prenotazioni: Per informazioni e prenotazioni: 015351830

Progetto Unplugged

FONDO EDO TEMPIA – Via Malta 3 – Biella

Target : Insegnanti ragazzi ultimi due anni scuole secondarie di primo grado e primo anno scuole secondarie di secondo grado. (12-14 anni).

Descrizione Disegnato da un gruppo di ricercatori europei, il programma Unplugged è stato valutato attraverso uno studio sperimentale randomizzato e controllato condotto in 7 Paesi. È il primo programma europeo di provata efficacia, pertanto è stato sostenuto da Fondazione Edo ed Elvo Tempia, dall'ASL BI e dal Provveditorato agli studi, tutti enti particolarmente attenti a offrire interventi di qualità ed eccellenza alle scuole biellesi. Gli obiettivi del programma sono:

favorire lo sviluppo ed il consolidamento di competenze interpersonali;

sviluppare e potenziare le abilità intrapersonali;

correggere le errate credenze dei ragazzi sull'accettazione dell'uso di alcol, tabacco e sostanze psicoattive;

migliorare le conoscenze dei rischi sull'uso di tabacco, alcol e sostanze psicoattive.

Il programma prevede 12 unità di un'ora ciascuna condotte da insegnanti, opportunamente preparati. La metodologia è interattiva e si avvale di strumenti quali brainstorming, giochi, discussioni in piccolo o grande gruppo, role playing.

Modalità di accesso: Presso la sede della Fondazione Tempia o di Spaf! Due giorni e mezzo, per un totale di 20 ore di formazione con una metodologia esperienziale, in cui gli insegnanti "si metteranno nei panni dei loro ragazzi". **Informazioni** 015351830

Giornata Mondiale Senza Tabacco

FONDO EDO TEMPIA – Via Malta 3 – Biella

Target : Tutta la popolazione).

Descrizione Sensibilizzare sui danni del fumo e informare circa l'esistenza di diversi Centri Trattamento Tabagismo (CTT) presenti sul territorio. In occasione della ricorrenza vengono organizzate conferenze, viene distribuito materiale informativo.

NON ECCEDERE CON L'ALCOL

Perché, Come, Quando Dove

Introduzione e alcuni dati

L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e con la capacità di indurre dipendenza. Al contrario di quanto si ritiene comunemente, l'alcol non è un nutriente e il suo consumo non è utile all'organismo o alle sue funzioni. Causa invece danni **diretti** alle cellule di molti organi, soprattutto fegato e sistema nervoso centrale, e in particolare alle cellule del cervello ed è responsabile di molti danni **indiretti** (i cosiddetti danni alcol-correlati), dovuti a comportamenti associati a stati di intossicazione acuta, come nel caso dei comportamenti sessuali a rischio, degli infortuni sul lavoro e degli episodi di violenza

L'alcol rappresenta in Europa il secondo fattore di rischio di malattia e morte prematura dopo il tabacco. Secondo il *Global status report on alcohol and health 2018* dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, pubblicato il 21 settembre 2018, l'uso di alcol nel 2016 ha causato nel mondo circa 3 milioni di morti, ossia il 5,3% di tutti decessi e il 5,1% degli anni di vita persi a causa di malattia, disabilità o morte prematura attribuibili all'alcol. Più di tre quarti dei decessi si è verificato tra gli uomini. Ogni anno in Italia si verificano 17 mila decessi ascrivibili all'alcol, circa 12mila tra i maschi e 5mila tra le femmine. Ebbene, la classe di gran lunga più rappresentata è quella tra i 15 e i 29 anni: numeri che fanno degli incidenti stradali alcol-correlati la prima causa di decesso tra i giovani. Nella categoria 11-17 sono considerati consumatori a rischio 775 mila teenager, ovvero un ragazzo su 5, o il 21 per cento, e una ragazza su 6, o il 17 per cento. Infine, il 17 per cento di tutte le intossicazioni alcoliche che approdano ai pronto soccorsi della Penisola è registrata tra i ragazzi e le ragazze minori di 14 anni (dati, Istituto Superiore di Sanità).

Fattore di rischio	Dati riferiti al quadriennio 2015-2018 Tipologia	ASL-BI	PIEMONTE	ITALIA
		F + M	F + M	F + M
ALCOOL	Consumo Alcool	59,7	60,9	55,5
	Consumo Abituale Elevato	3,7	4,7	3,1
	Consumo "Binge"	9,2	10,7	9,3

(Fonte: P.A.S.S.I.; Elaborazione: Epidemiologia ASL BI)

La tabella sopra riportata confronta la situazione relativamente al consumo di alcool in Italia, in Piemonte e nel territorio della ASL di Biella, relativamente alla fascia di età 18-69 anni e nel quadriennio dal 2015 al 2018. La fonte è l'indagine campionaria P.A.S.S.I. ed i dati sono stati elaborati a cura della SSD Epidemiologia della ASL BI

NON ECCEDERE CON L'ALCOL - PERCHÈ

Il consumo di bevande alcoliche è responsabile o aumenta il rischio dell'insorgenza di numerose patologie: cirrosi epatica, pancreatite, tumori maligni e benigni (per esempio quello del seno), epilessia, disfunzioni sessuali, demenza, ansia, depressione.

L'alcol è assorbito per il 2% dallo stomaco e per il restante 80% dalla prima parte dell'intestino. L'alcol assorbito passa quindi nel sangue e dal sangue al fegato, che ha il compito di distruggerlo tramite un enzima chiamato alcol-deidrogenasi. Soltanto quando il fegato ha assolto del tutto a questa funzione la concentrazione dell'alcol nel sangue risulta azzerata. Il processo di smaltimento richiede tuttavia un tempo legato alle condizioni fisiologiche individuali.

Questo sistema di smaltimento dell'alcol non è uguale in tutte le persone: varia in funzione del sesso, dell'età, dell'etnia e di caratteristiche personali; non è completamente efficiente prima dei 21 anni ed è inefficiente sino ai 16 anni. Dopo i 65 anni si perde gradualmente la capacità di smaltire l'alcol e, nel sesso femminile, è sempre la metà, a tutte le età, rispetto alle capacità maschili; per questa ragione alcune persone sono più vulnerabili agli effetti dell'alcol

OGNI FASE	IL SUO PERCHÈ
ADOLESCENZA	In base alle risultanze di studi scientifici, chi inizia a bere prima dei 16 anni ha un rischio quadruplicato di sviluppare dipendenza da alcol rispetto a chi comincia a bere dopo i 21 anni. L'abuso di alcol da adolescenti potrebbe provocare una riduzione del volume della materia grigia delle aree dell'encefalo coinvolte nel controllo degli impulsi e nella risposta soggettiva all'alcol: a queste conclusioni sono arrivati studi sperimentali condotti sia in università americane che europee. In adolescenza la maturazione del cervello è ancora in corso, in particolare le aree frontali e la corteccia cingolata continuano a svilupparsi fino a 20 anni. L'alcol è una sostanza lipofila che cioè viene attratta dai grassi di cui il cervello degli adolescenti è ricco. Agisce asportando la membrana delle cellule nervose, i neuroni, costituita da lipidi appunto, e di conseguenza distruggendo il tessuto nervoso. Per questa ragione il volume di alcune aree dell'encefalo si riduce, e di conseguenza viene meno parte della funzione cognitiva: gli adolescenti che fanno abuso di alcol perdono il 10-20 per cento della memoria e della capacità di orientamento nello spazio. Tra i 12 e i 25 anni avviene la maturazione della corteccia cerebrale: prima dei 12 anni la nostra modalità di ragionamento è emotiva, il corretto sviluppo della corteccia ci consente di passare alla modalità adulta. L'abuso di alcol in questa fase di rimodellamento interferisce con il normale processo di maturazione cristallizzando l'encefalo a una modalità adolescenziale. Ci sono tre elementi preoccupanti nel bere degli adolescenti. In primo luogo il fatto che lo considerino un comportamento normale, non trasgressivo. Fino a pochi anni fa le persone che bevevano abitualmente erano viste come emarginati di cui avere pena, oggi, per i giovani, il bere si è accreditato come fenomeno di moda, ricercato, immagine di socialità e successo. Un altro aspetto è il fatto che si beva smodatamente: non c'è il gusto per il singolo bicchiere, ma la ricerca dello sballo. E il terzo elemento, il più inquietante, è che l'alcol è ormai la sostanza di ingresso nel mondo delle droghe. Il consumo di alcol si accompagna spesso a quello di ecstasy, cannabis, cocaina e questo avviene più facilmente nei luoghi di aggregazione, come le discoteche.

ETA' ADULTA	La ricerca scientifica ad oggi non è in grado di dimostrare con certezza una predisposizione genetica nei confronti dell'alcolismo. Per ora possiamo soltanto affermare che esiste una certa familiarità nei confronti dell'abuso di alcool e che le diverse risposte soggettive all'assunzione condizionano la velocità di comparsa della tolleranza e della dipendenza. Lo studio fatto sulle caratteristiche delle persone, nel tentativo di definire una personalità prealcolica, basati sulla valutazione di quei fattori psicologici che eventualmente porterebbero a una condizione di alcolismo, non hanno ottenuto risultati chiari. Siccome l'alcol modifica la personalità e le caratteristiche biofunzionali del soggetto, è difficile stabilire un nesso tra ciò che è l'alcolista e la persona che era prima, perciò non è ancora possibile stabilire se una persona con certe caratteristiche sia più o meno predisposta di un'altra a diventare un'alcolista. Altrettanto difficile è definire la personalità alcolica, perché molto diverse tra loro sono le persone che bevono eccessivamente, differenti sono i modi, la qualità e la quantità delle bevande scelte e vari sono i fattori psicologici, fisici, di emarginazione, di angoscia, di reazione al sociale che contraddistinguono ogni alcolista. L'unica costante è la tendenza a nascondere, anche a se stesso, la dipendenza, giustificandola per vergogna e convincendosi di poter smettere in qualsiasi momento: in altre parole, l'alcolista tende a ignorare e a negare la sua condizione. Tra le cause di alcolismo ci sono sicuramente le manifestazioni psichiatriche, infatti sovente l'abuso di alcol è secondario a una patologia psichiatrica. Questi soggetti possono guarire dall'alcolismo soltanto dopo aver risolto il disturbo psichiatrico. I disturbi affettivi sono sovente all'origine dell'alcolismo. Il fenomeno dell'alcolismo è sicuramente influenzato da fattori ambientali, professionali, culturali ed economici. Esiste, inoltre, una correlazione tra l'ambiente in cui si vive e il bere. Alcune professioni possono indurre più di altre all'abuso alcolico. La fatica, i ritmi elevati di lavoro, la monotonia o la scarsa valorizzazione del lavoro sono situazioni che aiutano a giustificare un grande consumo di alcolici. La condizione socioeconomica influisce sulla condizione di alcolismo sia direttamente per la scarsità di mezzi economici necessari per una vita dignitosa e soddisfacente, sia per la difficoltà a trovare realizzazioni personali. Bisogna però considerare che l'alcolismo nelle classi sociali più agiate sovente viene occultato e viene curato in cliniche private specializzate ed estremamente riservate. In conclusione, le cause che generano il fenomeno dell'alcolismo sono veramente molte, tanto che risulta impossibile stabilire con certezza fattori causali predisponenti più di altri. Certamente esiste un'insieme di più fattori socioculturali e psicologici alla base del problema. Su questi interviene poi l'effetto della sostanza, che costituisce il terzo elemento di grande importanza nel decidere di continuare a bere. L'alcol può essere considerato come il mezzo per sostituire o prolungare una situazione carente, può essere il mezzo per sentirsi disinibiti, euforici, tranquilli, per non sentire dolore, per socializzare meglio o perché è un uso comune. I motivi che inducono una persona a bere sono diversi e contrastanti fra di loro, dipendenti esclusivamente dalla propria personalità. Unica condizione costante è che l'uso continuato di alcol induce una diminuzione delle capacità mentali e razionali di una persona sfociando nel tempo in una vera e propria modificazione dell'io. Il senso di critica cala, il controllo diminuisce e si accentua l'incapacità ad uscire dalla dipendenza e i vuoti che l'alcol crea nello stesso tempo li riempie. L'alcolismo cronico ruba insomma tutte le caratteristiche di una persona, facendola regredire sino ad acquisire significativi comportamenti infantili come la ricerca di una continua soddisfazione e la passività.
ANZIANI	Negli anziani la sensibilità agli effetti dell'alcol aumenta in conseguenza al mutamento fisiologico e metabolico dell'organismo con il passare degli anni. A partire dai 50 anni circa la quantità d'acqua presente nell'organismo diminuisce e l'alcol viene dunque diluito in una quantità minore di liquido. Questo significa che, a parità di alcol ingerito, il tasso alcolemico risulta più elevato e gli effetti sono più marcati. A questo fenomeno si aggiunge, inoltre, il ridotto funzionamento di alcuni organi come

	il fegato e i reni, che non riescono più a svolgere pienamente la funzione di inattivare l'azione tossica dell'alcol e permetterne l'eliminazione dall'organismo. Si deve anche considerare che le persone anziane soffrono spesso di problemi di equilibrio, dovuti all'indebolimento della muscolatura, e di una ridotta mobilità. Il consumo di alcol può quindi aggravare la situazione, facilitando le cadute e le fratture. A tutto ciò si deve aggiungere che l'alcol interferisce con l'uso dei farmaci che le persone anziane nella maggioranza dei casi assumono quotidianamente. Pertanto, in età avanzata, anche un consumo moderato di alcol può causare problemi di salute. Nella fascia di popolazione anziana è ormai consolidata l'abitudine a consumare bevande alcoliche, soprattutto durante i pasti, questo fenomeno è da sempre parte della tradizione italiana. Tuttavia, il comportamento a rischio più diffuso tra gli anziani è il consumo abituale eccedentario, verosimilmente in virtù della mancata conoscenza da parte delle persone dei limiti da non superare per non incorrere in problemi con la salute.
GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO	Nei nove mesi, i primi del percorso dei 1000 giorni in cui bisogna curare con particolare attenzione l'alimentazione, l'alcol deve essere eliminato del tutto. Questa sostanza può essere paragonata a un vero e proprio farmaco poiché in tutte le persone, non solo nelle donne incinte, innesca una serie di meccanismi che modificano il corretto funzionamento dell'organismo: altera la pressione sanguigna, interagisce con il sistema renale, incide sul tono dell'umore. Ma il vero pericolo, sta nel fatto che, ogni volta che la mamma beve, lo fa anche il bambino. L'alcol attraversa facilmente la placenta e, di conseguenza, arriva direttamente al feto. Il problema è che, al contrario di un adulto, il piccolo non possiede gli enzimi che gli consentono di metabolizzare questa sostanza e di ridurre, quindi, la sua capacità tossica. Esistono molti studi che dimostrano come l'assunzione di alcol in gravidanza possa provocare l'insorgenza di varie patologie neonatali. Si tratta di disturbi di diversa natura, che vengono riuniti con il termine FAS o sindrome feto-alcolica, fetal alcohol syndrome. In generale: • un bambino esposto all'alcol nella vita prenatale ha un maggior rischio di nascere sottopeso; • l'assunzione di bevande alcoliche nel primo trimestre può provocare una serie di malformazioni fisiche, specie a livello del cranio (testa piccola, occhi piccoli e distanti tra loro, naso schiacciato); • nei trimestri successivi, invece, aumenta il rischio di alterazioni dello sviluppo neurologico (ritardo mentale più o meno grave); • meno frequentemente, specie nel primo trimestre, ma anche nel secondo e nel terzo, possono verificarsi lesioni a carico di organi interni, soprattutto fegato e reni

Raccomandazioni sugli alcolici in gravidanza pubblicato dalla SIGO
(Società italiana di Ostetricia e Ginecologia)

1. Bere alcolici in gravidanza può danneggiare il bambino che nascerà.
2. L'alcol in gravidanza può arrecare danni al feto già nelle primissime settimane di gestazione.
3. I danni che puoi fare al tuo bambino bevendo alcol in gravidanza non sono curabili.
4. Non consumando alcol in gravidanza li puoi evitare completamente.
5. Nessuna dose di alcol in gravidanza può essere considerata sicura.
6. Se hai già consumato alcol durante l'attesa, smetti subito di bere.
7. Se stai pianificando una gravidanza astieniti dal consumo di alcol.

NON ECCEDERE CON L'ALCOL - COME QUANDO

La comunità scientifica internazionale ha ampiamente dimostrato che l'alcol accresce il rischio di sviluppare oltre 200 patologie. Pertanto non è possibile identificare dei livelli di consumo che non comportino alcun rischio per la salute di chi beve alcolici.

Pur partendo dal concetto, ormai condiviso da tutta la comunità scientifica, si riassume con lo slogan *Less is better* (Meno è meglio), si rende comunque necessario definire alcuni parametri che permettano una valutazione del rischio connesso all'assunzione di bevande alcoliche.

Quindi, per valutare correttamente il rischio connesso all'assunzione di bevande alcoliche, è necessario tener conto di parametri come le quantità assunte, la frequenza del consumo, la concomitanza con i pasti, la capacità di smaltire l'alcol in relazione al sesso e all'età, la tollerabilità dell'alcol in relazione alle condizioni di salute, all'assunzione di farmaci e ad altre situazioni oltre al contesto in cui avviene il consumo.

Un consumo di alcol al di fuori dei parametri appropriati può creare danni acuti, conseguenti a uno stato di intossicazione etilica o di ubriachezza occasionale, oppure cronici, conseguenti ad un uso persistente e frequente di quantità non moderate di alcol, producendo comunque gravi conseguenze sul piano sanitario e sociale.

E' da rilevare che i livelli considerati a rischio si sono progressivamente abbassati nel corso degli anni e hanno sollecitato l'abbassamento delle quantità caratterizzate da un minor rischio come espresse dai nuovi LARN e dalla revisione decennale delle Linee Guida per una sana alimentazione degli italiani, che sollecitano cautela nel non superare mai quantità veramente moderate di alcol che la comunità scientifica ha indicato in media corrispondenti in 12 grammi di alcol puro al giorno con dovute e validate differenziazioni di genere e di età.

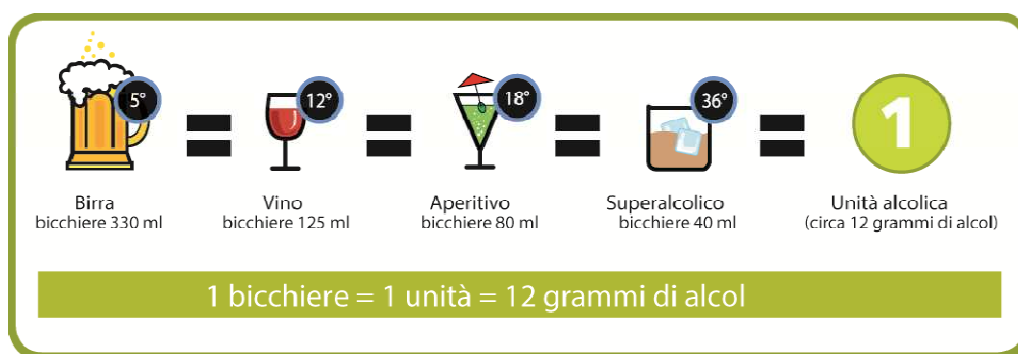




TABELLA DESCRITTIVA DEI PRINCIPALI SINTOMI CORRELATI AI DIVERSI LIVELLI DI CONCENTRAZIONE ALCOLEMICA

(Art. 6 del decreto-legge 3 agosto 2007 n. 117 convertito in legge, con modificazioni, dall'art. 1, della legge 2 ottobre 2007, n. 160)

LIMITE LEGALE DEL TASSO ALCOLEMICO PER LA GUIDA: 0,5 GRAMMI per LITRO

Concentrazione di alcol nel sangue (g/L)	Sensazioni più frequenti (*)	Effetti progressivi e abilità compromesse (*)
0	Nessuna	Nessuna
0.1-0.2	Iniziale sensazione di ebbrezza. Iniziale riduzione delle inibizioni e del controllo.	Affievolimento della vigilanza, attenzione e controllo. Iniziale riduzione del coordinamento motorio. Iniziale riduzione della visione laterale. Nausea.
0.3-0.4	Sensazione di ebbrezza. Riduzione delle inibizioni, del controllo e della percezione del rischio.	Riduzione delle capacità di vigilanza, attenzione e controllo. Riduzione del coordinamento motorio e dei riflessi. Riduzione della visione laterale. Vomito.

0.5 g/L : LIMITE LEGALE DEL TASSO ALCOLEMICO PER LA GUIDA

0.5-0.8	Cambiamenti dell'umore. Nausea, sonnolenza. Stato di eccitazione emotiva.	Riduzione della capacità di giudizio. Riduzione della capacità di individuare oggetti in movimento e della visione laterale. Riflessi alterati. Alterazione delle capacità di reazione agli stimoli sonori e luminosi. Vomito.
0.9-1.5	Alterazione dell'umore. Rabbia. Tristezza. Confusione mentale, disorientamento.	Compromissione della capacità di giudizio e di autocontrollo. Comportamenti socialmente inadeguati. Linguaggio mal articolato. Alterazione dell'equilibrio. Compromissione della visione, della percezione di forme, colori, dimensioni. Vomito.
1.6-3.0	Stordimento. Aggressività. Stato depressivo. Apatia. Letargia.	Compromissione grave dello stato psicofisico. Comportamenti aggressivi e violenti. Difficoltà marcata a stare in piedi o camminare. Stato di inerzia generale. Ipotermia. Vomito.
3.1- 4.0	Stato di incoscienza.	Allucinazioni. Cessazione dei riflessi. Incontinenza. Vomito. Coma con possibilità di morte per soffocamento da vomito.
Oltre 4	Difficoltà di respiro, sensazione di soffocamento. Sensazione di morire.	Battito cardiaco rallentato. Fame d'aria. Coma. Morte per arresto respiratorio.

Fonte: riadattato dal testo dell' Advisory Committee and NIAAA scientists, 2003

(*) A parità di quantità di alcol assunto, sensazioni ed effetti sono estremamente variabili da soggetto a soggetto, con possibilità di manifestazioni anche opposte tra di loro; in tabella sono riportati sensazioni ed effetti più frequentemente rilevati.

Materiale di comunicazione a cura di www.epicentro.iss.it

ALCOL E GUIDA

Un capitolo a parte meritano gli incidenti stradali provocati dalla guida in stato d'ebbrezza che hanno un peso preponderante nella mortalità giovanile. Si stima che in Europa è attribuibile all'uso dannoso di alcol il 25% dei decessi tra i ragazzi di 15-29 e il 10% dei decessi tra le ragazze di pari età.

Alcol e guida non vanno d'accordo mai. basta poco per avere un tasso alcolico nel sangue che superi il limite legale fissato per la guida, pari a 0,5 grammi/litro e gli effetti sulla tua capacità di percepire i rischi ed evitarli.

Il calcolo si basa sulle tabelle sul tasso alcolemico del Ministero della Salute: i risultati non hanno validità legale e rappresentano un calcolo a scopo puramente dimostrativo. Ricorda: il calcolo non tiene conto dei fattori concomitanti come la stanchezza, il fumo di sigaretta, l'interazione con i farmaci o una malattia e si riferiscono a persone adulte in buona salute.

Infine non confondere il limite legale per la guida con la quantità di alcol che non nuoce al tuo organismo.

La Comunità scientifica internazionale, pur ritenendo che è sempre meglio bere il meno possibile, Less is better, suggerisce in ogni caso di non superare mai quantità moderate di alcol, 10 grammi di alcol al giorno per gli adulti, zero per i minorenni, l'equivalente per esempio di una birra piccola o di un bicchiere di vino.

In ogni caso non esistono valori di consumo alcolico sicuri alla guida. Il comportamento più sicuro per prevenire un incidente alcol correlato è di evitare di consumare bevande alcoliche se ci si deve porre alla guida di un qualunque tipo di veicolo.



Materiale di comunicazione a cura di www.epicentro.iss.it

APPROFONDIMENTO

La normativa attuale italiana stabilisce come valore limite legale il tasso di alcolemia di 0,5 g/litro: guidare un veicolo oltre questo limite - e quindi in stato di ebbrezza - costituisce un **reato**, punito, oltre che con la **perdita di 10 punti della patente**, con le severe sanzioni previste dagli articoli 186 e 186 bis del Codice della Strada:

Guida con tasso alcolemico compreso tra 0,5 e 0,8 g/l

- ammenda da 500 a 2000 euro,
- sospensione patente da 3 a 6 mesi.

Guida con tasso alcolemico tra 0,8 e 1,5 g/l

- ammenda da 800 a 3200 euro,
- arresto fino a 6 mesi,
- sospensione patente da 6 mesi ad 1 anno.

Guida con tasso alcolemico superiore a 1,5 g/l

- ammenda da 1500 a 6000 euro,
- arresto da 6 mesi ad un anno,
- sospensione patente da 1 a 2 anni,
- sequestro preventivo del veicolo,
- confisca del veicolo (salvo che appartenga a persona estranea al reato).

La patente di guida è sempre revocata quando:

- il reato è stato commesso da conducente di autobus o di veicolo destinato al trasporto merci (con massa complessiva a pieno carico superiore alle 3,5 t),
- in caso di recidiva biennale (cioè se la stessa persona compie più violazioni nel corso di un biennio).

La revoca della patente viene inoltre disposta quando il conducente, con tasso alcolemico superiore a 1,5 g/l o sotto l'influenza di droghe, ha provocato un incidente.

Le pene previste dall'articolo 186 comma 2 e 186 bis comma 3 del Codice della Strada sono raddoppiate se il conducente in stato di ebbrezza provoca un incidente stradale (in questo caso è disposto il fermo amministrativo del veicolo per 180 giorni, salvo che appartenga a persona estranea all'illecito).

NON ECCEDERE CON L'ALCOL- DOVE COSA OFFRE IL TERRITORIO

SERVIZI E PROGETTI OFFERTI DALLA ASL DI BIELLA: -DIPARTIMENTO INTERAZIENDALE SER.D -SERVIZIO DIPENDENZE-

Ser.D – ASL Biella

BIELLA : via Delleani 22 015/15159170 sert.biella@aslbi.piemonte.it, COSSATO via Marconi
166/a 015/15159453 sert.cossato@aslbi.piemonte.it

Target : persone con problematiche alcol correlate

Descrizione L'Equipe multidisciplinare è composta da un medico, uno psicologo, un infermiere professionale e da un assistente sociale e/o educatore professionale.

- **Primo colloquio:** valutazione consapevolezza di malattia e motivazione al trattamento anche attraverso valutazione testistica (CAGE , AUDIT), valutazione del funzionamento sociale.
- **Visita medica:** valutazione condizioni cliniche generali, valutazione della gravità di malattia , prescrizione esami ematici, eventuale visita epatologica se necessaria, terapia farmacologia .
- **Valutazione psicologica** per il completamento del quadro diagnostico ed eventuale intervento psicologica al fine di sostenere il paziente nel raggiungimento e/o mantenimento dell'astinenza dall'uso di alcol.
- **Terapia di gruppo:** gruppi terapeutici condotti da professionisti; psicoterapie di gruppo; gruppi di sostegno per familiari di pazienti con problematiche alcol-correlate, gruppi informativi sull'alcol (GIA);

Modalità di accesso: L'accesso al Servizio è gratuito I cittadini possono accedere direttamente al servizio , senza prescrizione da parte MMG e possono prenotare anche telefonicamente un appuntamento con un operatore socio-sanitario. Successivamente verranno concordati gli appuntamenti con le altre figure professionali dell'equipe di valutazione per una eventuale presa in carico.

- **Attività di prevenzione:** attività informative e formative nelle scuole con gli alunni e con gli insegnanti. Il SerD svolge da anni in collaborazione con la fondazione Edo Tempia i corsi di formazione Unplugged per gli insegnanti per la prevenzione e/o riduzione dei comportamenti a rischio d'uso di sostanze, fra cui l'alcol, negli adolescenti ,
- **Ambulatorio multispecialistico alcologico (A.M.A)** Dal maggio 2018 è stato aperto un ambulatorio multispecialistico alcologico (A.M.A), Presso Nuovo Ospedale degli Infermi Ponderano, in collaborazione con i colleghi epatologi del reparto di medicina .
Orari A.M.A: tutti i mercoledì dalle 8,30- 12,30

SERVIZI E PROGETTI OFFERTI DALLE ASSOCIAZIONI CHE OPERANO SUL TERRITORIO

Progetto Unplugged

FONDO EDO TEMPIA – Via Malta 3 – Biella

Target : Insegnanti ragazzi ultimi due anni scuole secondarie di primo grado e primo anno scuole secondarie di secondo grado. (12-14 anni).

Descrizione Disegnato da un gruppo di ricercatori europei, il programma Unplugged è stato valutato attraverso uno studio sperimentale randomizzato e controllato condotto in 7 Paesi. È il primo programma europeo di provata efficacia, pertanto è stato sostenuto da Fondazione Edo ed

Elvo Tempia, dall'ASL BI e dal Provveditorato agli studi, tutti enti particolarmente attenti a offrire interventi di qualità ed eccellenza alle scuole biellesi. Gli obiettivi del programma sono:

favorire lo sviluppo ed il consolidamento di competenze interpersonali;

sviluppare e potenziare le abilità intrapersonali;

correggere le errate credenze dei ragazzi sull'accettazione dell'uso di alcol, tabacco e sostanze psicoattive;

migliorare le conoscenze dei rischi sull'uso di tabacco, alcol e sostanze psicoattive.

Il programma prevede 12 unità di un'ora ciascuna condotte da insegnanti, opportunamente preparati. La metodologia è interattiva e si avvale di strumenti quali brainstorming, giochi, discussioni in piccolo o grande gruppo, role playing.

Modalità di accesso: Presso la sede della Fondazione Tempia o di Spaf! Due giorni e mezzo, per un totale di 20 ore di formazione con una metodologia esperienziale, in cui gli insegnanti “si metteranno nei panni dei loro ragazzi”. **Informazioni** 015351830

Alcool: uso, abuso, rischi correlate

SPAZIO LILT – Via Ivrea, 22 – Biella

Guida alla prevenzione. Tutto ciò che devi sapere per proteggerti dall'alcol. E - book gratuito di LILT Biella scaricabile dal sito www.liltbiella.it

ALLARGHIAMO LO SGUARDO: BENESSERE E STRESS

Uno dei problemi principali della società contemporanea è lo stress cronico, che sta minando la salute e la qualità della vita dell'uomo in tutto il mondo industrializzato.

Le conseguenze sono disturbi di varia natura che vanno dai disagi a patologie gravi, psichiche e fisiche.

Le correlazioni tra mente e corpo sono ormai universalmente riconosciute dopo le dimostrazioni scientifiche della psiconeuroimmunologia. Mente e corpo, stati d'animo, pensiero, e reazioni fisiologiche sono strettamente integrate e si condizionano a vicenda. Benessere psichico e benessere fisico sono due aspetti imprescindibili l'uno dall'altro.

La letteratura medica sulla correlazione tra stress e malattia è ampia.

Lo stress cronico è considerato ormai tra i fattori corresponsabili delle patologie più diffuse nei paesi industrializzati, quali le malattie cardiovascolari, malattie intestinali, ipertensione, diabete ed è stato messo in relazione anche con i tumori.

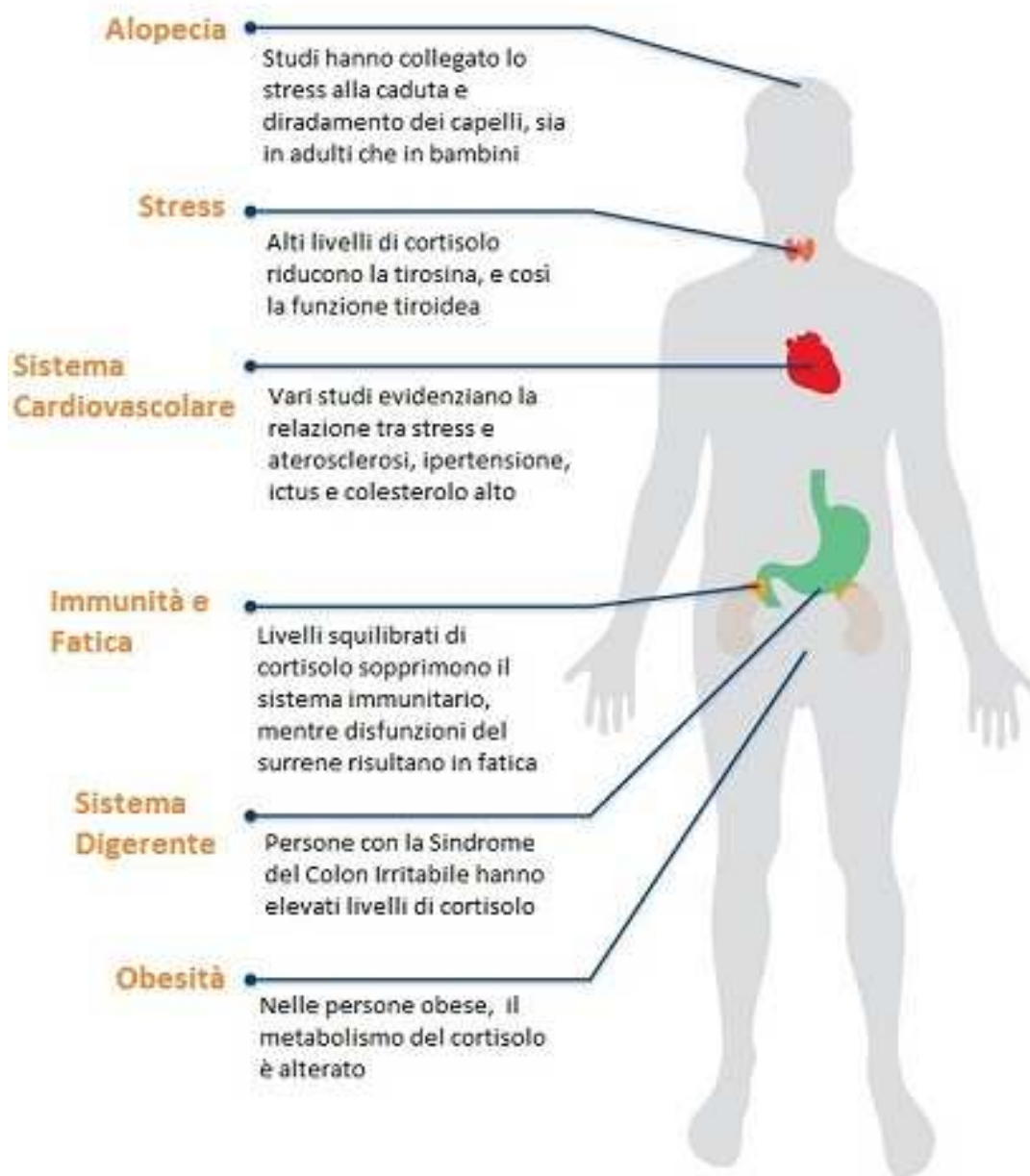
Fu il neuroendocrinologo Hans Selye a fornire, nel 1936, la prima definizione scientifica dello stress. Nel 1936 viveva a Montréal dove lavorava come ricercatore alla "McGill University". I suoi esperimenti consistevano nell'iniettare quotidianamente una sostanza a dei ratti per testarne gli effetti, e su questi animali aveva poi riscontrato una serie di sintomi. Gli stessi sintomi si potevano riscontrare però anche nei ratti in cui era stata iniettata quotidianamente una soluzione fisiologica innocua. Questi animali avevano in comune solamente il fatto di aver subito quotidianamente delle iniezioni. Il termine usato per descrivere questa situazione ("stress") venne mutuato dalla fisica (indicava lo sforzo o la tensione a cui era sottoposto un materiale. Selye lo impiegò per indicare la "risposta non specifica dell'organismo a uno stimolo negativo", noto anche come "stressor". Nacque così la disciplina fisiologica dello stress.

Osservando i mammiferi, lo studioso notò che rispondevano a stimoli di diversa natura con una reazione fisiologica molto simile, caratterizzata dal comune stato di attivazione dell'asse ipotalamo-cortico-surrene, con produzione e secrezioni di glucocorticoidi; ne concluse che lo stress è la risposta "strategica" dell'organismo nell'adattarsi a qualunque esigenza, sia fisiologica che psicologica, cui venga a esso sottoposto. In altre parole, è la risposta aspecifica dell'organismo a ogni richiesta effettuata su di esso

In realtà lo stress non rappresenta per l'organismo umano né un bene né un male. Anzi, senza stress non esisterebbe il genere umano. Infatti, anche se oggi è diventato un termine negativo, in sé **lo stress è una risposta fisiologica normale e, nella storia dell'evoluzione della specie e in quella individuale, positiva.** In effetti, il meglio della vita, contraddistinto da momenti di gioia, amore, attività sessuale, entusiasmo, ispirazione, creazione, è spesso molto stressante, fonte e consumo di un'enorme quantità di energia.

Ciò che avviene nell'organismo in quei momenti è un processo naturale identico a quello delle peggiori circostanze, quando si è in pericolo, sconvolti, depressi, malati.

GLI EFFETTI DELLO STRESS SUGLI ORGANI DEL CORPO



L'organismo umano affronta o sopporta le difficoltà, procurando l'energia necessaria tramite un processo naturale, la reazione di stress, paragonabile a un innato meccanismo di adattamento che consente di adeguare le reazioni individuali all'imprevedibile variare delle circostanze. Selye identificò, in tale processo, tre fasi fondamentali: reazione di allarme, resistenza o adattamento ed esaurimento, che si succedono nell'organismo durante ogni reazione da stress e chiamò l'intera sequenza *General Adaptation Syndrome* (G.A.S.) ovvero "sindrome generale di adattamento". .

Lo stress produce una serie di risposte adattative e funzionali a livello ormonale e neocorticale e comportamentali che tuttavia se protratti nel tempo hanno l'effetto opposto quindi maladattive fino a divenire patologiche. Infatti può alterare la pressione sanguigna (sistolica e diastolica) la densità delle lipoproteine ed il colesterolo totale, del metabolismo del glucosio e dell'obesità addominale. Questi sono individuati come fattori di rischio sulla salute intermedi.

LE REAZIONI DA STRESS QUINDI SONO DI DUE CATEGORIE:

reazione da stress acuta, di breve durata, consistente in una rapida fase di resistenza cui segue un quasi immediato e ben definito ritorno alla normalità (ad esempio, quando si scatta in velocità per raggiungere l'autobus e, appena saliti, ci si rilassa);

reazione da stress prolungata, con una fase di resistenza che può durare da molti minuti a giorni, settimane, anni e, per qualcuno, tutta la vita.



Qualsiasi fattore che vada a perturbare l'equilibrio dell'organismo può essere considerato come elemento "stressogeno", sia che lo alteri in maniera positiva (eustress) che negativa (distress). Ognuno di noi si trova quotidianamente a fronteggiare numerosi stress acuti: nella maggior parte dei casi, esaurito l'effetto dello stressor, l'omeostasi dell'organismo si ripristina pienamente ed il corpo non subisce alcun danno.

Sintomi dello stress

sintomi fisici: emicrania, dolore alla schiena, tensione al collo e alle spalle, dolori allo stomaco, tachicardia, sudorazione delle mani, agitazione e irrequietezza, insonnia, stanchezza, capogiri, perdita di appetito, problemi sessuali, acufeni (suoni nelle orecchie).

sintomi comportamentali: aumento nell'abuso di alcool e fumo, aumento delle critiche verso gli altri e attitudine alla prepotenza, fame compulsiva.

sintomi emozionali: pianto, nervosismo, ansia, rabbia, solitudine, tensione eccessiva, infelicità, impotenza profonda.

sintomi cognitivi: distrazioni e dimenticanze continue, impossibilità nel prendere decisioni, mancanza di creatività, aumento delle preoccupazioni, perdita del senso dell'umorismo

LE PRINCIPALI CAUSE DI STRESS:

Eventi della vita particolarmente significativi, sia piacevoli che spiacevoli: il matrimonio, la nascita di un figlio, la morte di una persona cara, il divorzio, traumi infantili, pensionamento, addirittura il sopraggiungere di problemi sessuali.

In particolare, la morte del coniuge è considerato uno dei principali agenti stressanti in assoluto, soprattutto nelle coppie di lunga data. Un'analisi condotta nel 2011 dall'Università di Harvard (Usa) e di Yamanashi (Giappone) sui dati inerenti 2,2 milioni di persone, ha confermato questa credenza: nei 6 mesi successivi alla perdita, per il coniuge sopravvissuto il rischio di morte aumenta del 41%, indipendentemente dalla sua età, ma in misura maggiore per i maschi

Motivi lavorativi: il periodo storico attuale è caratterizzato da un aumento esponenziale dello stress da lavoro, determinato dalla fretta, dall'eccesso di responsabilità, da relazioni deteriorate sul luogo di lavoro

Malattie organiche: problemi di salute personali possono essere causa di stress sia per bambini che per adulti. Inoltre, come in un circolo vizioso, lo stress contribuisce all'aspettarsi della malattia stessa.

Cause fisiche: freddo o caldo intenso, abuso di fumo e di alcol, limitazioni gravi nei movimenti.

Fattori ambientali: la mancanza di un'abitazione, ambienti rumorosi, inquinati sono fattori determinanti dello stress. Per esempio, essere sottoposti quotidianamente per molte ore ad un ambiente troppo rumoroso può causare un forte stress

Cataclismi, tra le cause principali del disturbo post traumatico da stress

Curare lo stress cronico

Come abbiamo visto non è possibile, e non sarebbe neanche salutare eliminare lo stress dalla nostra vita. C'è uno stress buono che ci permette di vivere al meglio, di essere più creativi ed efficienti, ed uno stress cattivo che se prolungato e soprattutto se cronico è un vero fattore di rischio per la nostra salute, un impedimento ad avere cura di sé in modo corretto, un possibile fattore di morte.

Lo stress può inoltre trasformarsi in patologia psicologica quando è legato ad eventi traumatici. A tal riguardo, interessante è la ricerca di Cummings et al. (2002) che stima una percentuale tra il 50-75% di persone che si rivolgono al medico di famiglia con problemi non riconosciuti di tipo psicopatologici e di somatizzazione. Una altra ricerca mostra l'importanza dello stress psicologico su parametri endocrini e comportamentali, il rapporto tra l'alterazione di questi e la comparsa del diabete e come la permanenza dello stress, che può invece essere efficacemente ridotto con tecniche psicologiche, alimenti la cattiva gestione della malattia con la comparsa di complicanze (Golden, 2007). Un'altra ricerca su depressione e diabete su migliaia di pazienti monitorati per diversi anni, ha messo in luce che indipendentemente dalla severità della malattia la depressione è associata a un minore controllo glicemico e aumento dei livelli di emoglobina glicata, nonché ad una maggiore mortalità. Un ulteriore studio condotto su 5000 pazienti ha mostrato un aumento del 65% di rischio di contrarre diabete mellito tra soggetti con diagnosi di depressione (Compajo et al., 2010).

Altri studi esplorano il ruolo dei fattori psicosociali, stress psicologico cronico ed emozioni negative, nei meccanismi patogenetici che portano alle malattie cardiovascolari, prima causa di morte e disabilità nei paesi occidentali. La letteratura ha dimostrato da decenni ormai che uno stress grave, una minaccia per la propria vita o la perdita di una persona molto cara è in grado di causare un danno cardiaco anche molto grave. Molti studi scientifici ribadiscono che chi soffre di depressione aumenta il proprio rischio di incorrere in infarto, che è di 4 volte maggiore rispetto a chi gode di buon umore. Se il depresso è già malato cardiaco, il rischio di morte quadruplica.

Molte indagini studiano il ruolo dell'immunità ed evidenziano come lo stress psicologico produca cambiamenti nell'attività immunitaria. Lo stress dovrà essere quindi maggiormente considerato nell'ambito del processo di cura, per il fatto che, essendo la diagnosi e la malattia significative fonti di stress, questo costituisce un fattore negativo che agisce sulla persona e sulla malattia stessa

Ad esempio una reazione emotiva di rabbia si traduce in una elevazione duratura dei livelli di cortisolo, mentre una reazione di paura innesca un aumento delle citochine pro infiammatorie ed una diminuzione dei livelli di cortisolo. La psicologa Barbara Andersen (2008) dopo aver effettuato un intervento psicologico su 227 donne operate di tumore al seno le ha monitorate per i successivi 11 anni riscontrando il 45% in meno di recidive ed un 56% di riduzione della mortalità rispetto alla popolazione di controllo. Tali significativi dati vengono attribuiti alla riduzione dello stress a seguito dell'intervento psicologico.

Gli studi di Spiegel della Stanford University (USA) dimostrano che un programma integrato di gestione dello stress in donne trattate per cancro al seno è in grado di dare una buona qualità di vita e ne garantisce anche una migliore sopravvivenza. Fawzy dimostrò che un trattamento psicologico breve ha l'effetto di ridurre le recidive e di aumentare la sopravvivenza di persone con melanoma.

Disturbi psicologici da stress correlati al trauma

Il disturbo da stress acuto e il disturbo post-traumatico da stress sono simili eccetto che il disturbo da stress acuto inizia tipicamente subito dopo il trauma e dura da 3 giorni a 1 mese, mentre il disturbo post-traumatico da stress dura > 1 mese, sia come continuazione di disturbo da stress acuto o come caso separato che inizia fino a 6 mesi dopo il trauma.

Gestire lo stress :

Molti sono gli Interventi psicologici efficaci nella gestione dello stress perché agiscono mediante la ristrutturazione cognitivo - emotiva e tecniche psicofisiologiche che consentono di modificare i livelli di stress psicologico e biologico. Tali interventi sono proponibili ed efficaci in tutte le fasi e in tutte le fasce d'età e sono offerti nei Servizi del SSN.

In precedenza, i traumi e i disturbi correlati allo stress erano considerati disturbi d'ansia. Tuttavia, sono ormai considerati distinti perché molti pazienti non hanno l'ansia, ma invece hanno sintomi di anedonia o disforia, rabbia, aggressività o dissociazione.

Il ruolo dei fattori soggettivi ed in particolare della **percezione** nel determinare i livelli di stress (Lazarus, Folkman, 1984, Lazzari 2009) hanno evidenziato che veri e propri feedback negativi, o circoli viziosi, attraversano vie psicologiche, comportamentali e biologiche e sono responsabili di patologie singole o multiple.

Un aspetto significativo è quello relativo agli aspetti autoregolatori dello stress. Le caratteristiche dello stress individuale sono modulate da fattori della personalità e pertanto risulta pertinente utilizzare un modello di valutazione dello stress di natura autoregolatoria: come la persona rappresenta a se stessa la malattia, il senso di autoefficacia, le aspettative di risultato, il sostegno percepito, sono le variabili che più incidono, ovvero ciò che la persona pensa e concretamente fa per affrontare i suoi problemi di salute. Risulta quindi cruciale cogliere i fattori che possono modulare tale rapporto e favorire una gestione adeguata dello stress.

Tra gli interventi di gestione dello stress ricordiamo: la ristrutturazione cognitiva, la gestione delle emozioni, il coping training, il miglioramento del supporto sociale, le tecniche psicofisiologiche, ed i programmi per il miglioramento della Qualità della Vita delle persone con malattia cronica

La **terapia EMDR**. **EMDR** (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) è una tecnica psicoterapeutica ideata da Francine Shapiro nel 1989. È utile per il trattamento di disturbi causati da eventi stressanti o traumatici come il disturbo da stress post-traumatico. Essa sfrutta i movimenti oculari alternati per ristabilire l'equilibrio eccitatorio/inibitorio, permettendo una migliore comunicazione tra gli emisferi cerebrali.

Da qualche tempo alla tradizionale psicoterapia si sono affiancate altre forme di trattamento dei diversi disagi psichici. Si tratta delle cosiddette terapie integrative di equipe multidisciplinari in cui il ruolo di psichiatri, psicologi e psicoterapeuti rimane comunque fondamentale. Ippoterapia, musicoterapia, arte terapia, omeopatia e molte altre: ce n'è per tutti i gusti.

Molto utili possono essere Tecniche di rilassamento, gruppi di socializzazione, tecniche antistress e meditative

Tecniche meditative: acquietare la mente

La meditazione (dal latino *meditatio*, riflessione) è, in generale, una pratica che si utilizza per raggiungere una maggiore padronanza delle attività della mente, in modo che questa divenga capace di concentrarsi su un solo pensiero, su un concetto elevato, o un preciso elemento della realtà, cessando il suo usuale chiacchierio di sottofondo e divenendo assolutamente acquietata, pacifica. Affine alla meditazione è la contemplazione, con la quale si intende la capacità di lasciar riposare la mente nel suo stato naturale. È una pratica volta quindi all'auto-realizzazione, che può avere uno scopo religioso, spirituale, filosofico, o in vista di un miglioramento delle condizioni psicofisiche.

Questa pratica, in forme differenti, è riconosciuta da molti secoli come parte integrante di tutte le principali tradizioni religiose. Nelle *Upaniṣad*, scritture sacre induiste compilate approssimativamente a partire dal IX - VIII secolo a.C., è presente il primo riferimento esplicito alla meditazione che sia giunto fino a noi, indicata con il termine sanscrito *dhyāna* (ध्यान). Nell'ambito della psicosintesi è definita uno stato della coscienza che può essere ottenuto mediante l'indirizzamento volontario della nostra attenzione verso un determinato oggetto (*meditazione riflessiva*) o mediante la completa assenza di pensieri (*meditazione recettiva*). Nella *meditazione riflessiva* l'oggetto della meditazione può essere qualsiasi cosa. In genere nella pratica vengono utilizzate visualizzazioni di elementi che riguardano il mondo interiore o di semplici oggetti, per raggiungere un maggiore stato di concentrazione e di ponderazione. Questo è un tipo di meditazione usato spesso dalla cultura occidentale. La *meditazione recettiva* ha come scopo l'assenza di pensieri e permette alla mente di raggiungere un livello di "consapevolezza senza pensieri", ovvero libero dall'attività psichica dell'essere umano, talvolta caotica e confusionaria. È un tipo di meditazione tipica di numerose filosofie e religioni orientali. Entrambe queste tipologie di meditazione richiedono fasi di concentrazione.

Mindfulness

Si intende un'attitudine che si coltiva attraverso una pratica di meditazione sviluppata a partire dai precetti del buddhismo (ma scevra dalla componente religiosa) e volta a portare l'attenzione del soggetto in maniera non giudicante verso il momento presente. Diversi protocolli di trattamento psicologico basati su tale tecnica meditativa sono stati sviluppati e validati in ambito clinico, dove hanno mostrato benefici significativi per il trattamento di diverse patologie psicologiche e anche il miglioramento di molti parametri ematici. *Mindfulness* è quindi una modalità di prestare attenzione, momento per momento, nel qui ed ora, in modo intenzionale e non giudicante, al fine di risolvere (o prevenire) la sofferenza interiore e raggiungere un'accettazione di sé attraverso una maggiore consapevolezza della propria esperienza che comprende: sensazioni, percezioni, impulsi, emozioni, pensieri, parole, azioni e relazioni. Significa portare attenzione al momento presente in modo curioso e non giudicante. La mindfulness è una tecnica meditativa basata sulla consapevolezza del respiro i cui interventi terapeutici hanno portato allo sviluppo di diverse tecniche psicologiche validate in ambito clinico.

Musicoterapia, per aumentare l'autostima

"La musicoterapia è l'uso della musica e/o degli elementi musicali (suono, ritmo, melodia e armonia) da parte di un musicista terapeuta qualificato, con un utente o un gruppo, in un processo atto a facilitare e favorire la comunicazione, la relazione, l'apprendimento, la motricità, l'espressione, l'organizzazione e altri rilevanti obiettivi terapeutici al fine di soddisfare le necessità fisiche, emozionali, mentali, sociali e cognitive. La musicoterapia mira a sviluppare le funzioni potenziali e/o residue dell'individuo in modo tale che questi possa meglio realizzare l'integrazione intra e interpersonale e conseguenzialmente possa migliorare la qualità della vita grazie a un processo preventivo, riabilitativo o terapeutico.

ALTRE ATTIVITÀ CHE PROMUOVONO LA SALUTE ED IL BENESSERE DOVE COSA OFFRE IL TERRITORIO

ENTE	ATTIVITA'	DESCRIZIONE	DOVE
AIMA CENTRO MENTE LOCALE e OPERA PIA CERINO ZEGNA	CAFFE' ALZHEIMER	È un luogo dove malati, familiari e volontari si incontrano per bere un caffè insieme e con la guida di un esperto ricevere informazioni e scambiare esperienze Un luogo di condivisione, dove parenti, assistenti familiari e malati possono raccontarsi e spezzare la solitudine, confrontarsi con altri e con gli esperti	BIELLA (RISTORANTE TIGELLA VIA TRIPOLI 9 C)
ASSOCIAZIONE ANZITUTTO	CAFFE' DEL BENESSERE	Svolgimento di attività 'quali conferenze, dibattiti, letture ad alta voce, filmati, con la finalità di promuovere negli anziani e famigliari o assistenti 'la socializzazione .il miglioramento della qualità di vita , la condivisione di problemi l'inclusione, la promozione della cultura dell'anzianità e dell'invecchiamento attivo la lotta all'ageismo e agli abusi sugli anziani	BIELLA (COSSILA) SALA PROIEZIONI DEL NUOVO ORATORIO
COMUNE BIBLIOTECAE PRO LOCO	CANDELO CITTA' CHE LEGGE FESTIVAL DEL LIBRO.	Laboratori ed attività all'interno del Ricetto di Candelo. L'associazione Italiana Del Libro ha assegnato all'evento Il Premio Gutenberg 2013 (riconoscimento della migliore iniziativa di promozione del libro e della lettura)	CANDELO
BIBLIOTECA	CANDELO CITTA' CHE LEGGE UN LIBRO SOTTO L'ALBERO	Novembre/Dicembre mostra mercato di libri per ragazzi e laboratori di lettura animata	CANDELO
BIBLIOTECA	Progetti e laboratori per le scuole sulla storia locale Laboratori di lettura animata e mini spettacoli teatrali sulle leggende del territorio Biblioteca animata corsi e seminar Presentazione di nuovi libri e conoscenza dell'autore Corsi di lingue e conversazioni in lingua straniera		CANDELO
BIBLIOTECA	Gruppo di lettura. Lettura e commento di un libro. Ritrovo una volta al mese. Per info tel. Biblioteca 0161 96038		CAVAGLIA'
AIMA CENTRO MENTE LOCALE e OPERA PIA CERINO ZEGNA	CAFFE' ALZHEIMER	È un luogo dove malati, familiari e volontari si incontrano per bere un caffè insieme e con la guida di un esperto ricevere informazioni e scambiare esperienze Un luogo di condivisione, dove parenti, assistenti familiari e malati possono raccontarsi e spezzare la solitudine, confrontarsi con altri e con gli esperti	COSSATO (P.ZZA ANGIO NO 16)
COMUNE IN COLLABORAZIONE CON ASSOCIAZIONI DEL TERRITORIO	Stagione teatrale, la scuola in piazza, presentazione di libri,		COSSATO
COMUNE E OPERA PIA CERINO ZEGNA	PROGETTO SENTE-MENTE®	Un ciclo di dodici incontri di gruppo rivolti a parenti e persone che con-vivono ogni giorno con la demenza e la malattia con l'obiettivo di aiutarli ad affrontare con serenità la convivenza con chi soffre	COSSATO
ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO GENITORI E OLTRE	Corsi di creatività apprendimento lingua straniera per bambini e adulti		GAGLIANICO
ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO LA COMPAGNIA DEL BAULE	Animazione, aggregazione di giovani e lotta alla disagio minorile attraverso il teatro di strada e la giocoleria.		GAGLIANICO
ASSOCIAZIONE AMICI DELLA LANA	Promuove iniziative , di ricerca, didattiche, sportive e ludiche sul tema della lana e dei prodotti legati alla sua filiera produttiva Promuove la dimensione culturale e immateriale della tradizione laniera della Valle Cervo e delle valli biellesi.		MIAGLIANO
ASSOCIAZIONE L'ALVEARE ONLUS	CORSO DI ITALIANO PER STRANIERI		MONGRANDO
PRO LOCO	RASSEGNA CINEM ADI MONTAGNA	Rassegna giunta alla XII edizione proietta pellicole selezionate fornite da Trento Film Festival	PIEDICAVALLLO
COMUNE	PIEDICAVALLLO FESTIVAL	Rassegna itinerante che coinvolge buona parte del territorio biellese, con rappresentazioni teatrali, rassegne cinematografiche, sezioni ricreative dedicate ai ragazzi	PIEDICAVALLLO

PRO LOCO	SAGRA DEL PAILET	Sagra Paesana in cui si fanno prove pratiche di lavorazione della terracotta, mostra di ceramisti, degustazione piatti tipici cucinati nelle bielline (OTTOBRE)	RONCO BIELLESE
ASSOCIAZIONE A.V. P.S	Effettuano ricerche sulla storia del paese, recupero di antichi sentieri e passeggiate, affrontano temi legati alla Resistenza biellese, incontri con gli studenti presso le scuole di Salussola, dimostrazioni pratiche di arte orafa, tutela e promozione del patrimonio archeologico di Salussola e degli antichi mestieri.		SALUSSOLA
ASSOCIAZIONE AMICI DEL CINEMA	L'associazione, in collaborazione con il Comune di Sandigliano organizza concerti e serate culturali.		SANDIGLIANO
FONDO EDO TEMPIA	QI GONG E MANTRA DEI 6 SUONI SEGRETI	Sei appuntamenti. Esercizi che associano alla respirazione profonda, concentrazione mentale, movimento dinamico e suoni terapeutici	TRIVERO
FONDO EDO TEMPIA	MEDITAZIONE E GESTIONE DELLO STRESS	Il benessere è una condizione di armonia dell'unità mente-corpo. Seminario esperienziale di 2 giorni. Pratiche della meditazione Tibetana	TRIVERO
AIMA CENTRO MENTE LOCALE e OPERA PIA CERINO ZEGNA	CAFFE' ALZHEIMER	È un luogo dove malati, familiari e volontari si incontrano per bere un caffè insieme e con la guida di un esperto ricevere informazioni e scambiare esperienze. Un luogo di condivisione, dove parenti, assistenti familiari e malati possono raccontarsi e spezzare la solitudine, confrontarsi con altri e con gli esperti	TRIVERO (CENTRO INCONTRO VIA MARCONI 37)
COMUNE	GITE	Primavera E Autunno Si Organizzano Gite Per Anziani	VALDENGO
COMUNE	SOGGIORNI MARINI E TERMALI	L'Amministrazione comunale di Valdengo, in collaborazione con i comuni limitrofi organizzano soggiorni marini e termali per anziani.	VALDENGO

ELENCO STRUTTURE E LUOGHI FRUIBILI PER ATTIVITA' RICREATIVA E SOCIALIZZAZIONE

AMBITO TERRITORIALE 1 DISTRETTO BIELLA NORD CASA DELLA SALUTE SEDE ANDORNO MICCA			
COMUNE	STRUTTURA	DOVE	INFO
ANDORNO MICCA WWW.COMUNE.ANDORNOMICCA.BI.IT	PINACOTECA	P.ZZA UNITA' D'ITALIA	COMUNE
MIAGLIANO WWW.COMUNE.MIAGLIANO.BI.IT	SALA ESPOSITIVA	VIA VITTORIO VENETO	PRIVATA ASSOCIAZIONE AMICI DELLA LANA
	SALA CONSIGLIO	P.ZZA MARTIRI LIBERTA'	COMUNE
	SALA DELL'ORATORIO	VIA VOLTA	PARROCCHIA S. ANTONIO ABATE
PIEDICAVALLLO WWW.COMUNE.PIEDICAVALLLO.BI.IT	SALA RIUNIONI/ ESPOSITIVA/ PER SPETTACOLI	VIA IV NOVEMBRE 3	PROPRIETA' E SEDE DELLA SOCIETA' OPERAIA E PRO LOCO
		VIA IV NOVEMBRE 4	SEDE ASSOCIAZIONE GRUPPO ALPINI
		PIAZZA VALZ. COMIN	PROPRIETA' E SEDE ASSOCIAZIONE CIRCOLO MONTESINARO
	TEATRO REGINA MARGHERITA	VIA TEATRO REGINA MARGHERITA 7-10	COMUNE
	BIBLIOTECA "NILO PERALDO BERT"	VIA IV NOVEMBRE 4	WWW.POLOBIBLIOTECARIO.BIELLA.IT fornisce informazioni sulle attività istituzionali, sugli eventi, corsi e attività delle biblioteche del biellese che vi aderiscono
	FONDAZIONE EX ASILO VALZ COMIN	P.ZZA VALZ COMIN ¹	PROPIETA' FONDAZIONE VALZ COMIN
RONCO BIELLESE WWW.COMUNE.RONCOBIELLESE.BI.IT	CENTRO INCONTRO ANZIANI	VIA ROMA 8 ²	PRO LOCO
	BIBLIOTECA COMUNALE	VIA ROMA 50 PRESSO EDIFICIO SCOLASTICO	WWW.POLOBIBLIOTECARIO.BIELLA.IT COMUNE
	SALE RIUNIONI	VIA ROMA 50 PRESSO LA SCUOLA	COMUNE
	ECOMUSEO TERRECOTTE	VIA ROMA 8	COMUNE /RETE ECOMUSEO DEL BIELLESE
	ORATORIO SAN MICHELE	P.ZZA VITTORIO VENETO 33	PARROCCHIA
SAGLIANO MICCA WWW.COMUNE.SAGLIANOMICCA.BI.IT	CENTRO INCONTRO ANZIANI	P.ZZA PIETRO MICCA 1	COMUNE

AMBITO TERRITORIALE 2 DISTRETTO BIELLA CITTÀ CASA DELLA SALUTE BIELLA sede PONDERANO NUOVO OSPEDALE DEGLI INFERMI			
COMUNE	STURUTTURA	DOVE	INFO
BIELLA WWW.COMUNE.BIELLA.IT	BIBLIOTECA CIVICA	P.ZZA CUIREL 13	WWW.POLOBIBLIOTECARIO.BIELLA.IT
	BIBLIOTECA RAGAZZI	P.ZZA LAMARMORA 5	
	CENTRO INCONTRO ANZIANI	VIA IVREA 14 VIA DELLEANI 34 VIA TRENTO 16C VIA PIEDICAVALLLO 14	WWW.CONSORZIOIRIS.NET WWW.FILOARIANNA.IT SPORTELLLO ANZIANI VIA BELLETTI BONA 20 WWW.PRONTUARIIOBIELLESE.IT
	LUDOTECA	VIA CORRIDONI	COMUNE
	CENTRI ESTIVI	PRESSO LE SCUOLE (2 INFANZIA E 2 PRIMARIE)	COMUNE
	SALA RIUNIONI / ESPOSITIVE PRESSO MUSEO DEL TERRITORIO B.SE	VIA Q. SELLA 54/B CORSO DEL PIAZZO	COMUNE WWW.MUSEO.COMUNE.BIELLA.IT
	TEATRO SOCIALE VILLANI	P.ZZA MARTIRI LIBERTA' 2	COMUNE GESTIONE IN CONCESSIONE WWW.TEATROSOCIALEVILLANI.IT
	ORATORIO	N° 10 ORATORI	WWW.BIELLAINSIEME.IT

AMBITO TERRITORIALE 3 *DISTRETTO BIELLA OVEST*
CASA DELLA SALUTE **SEDE MONGRANDO**

COMUNE	STRUTTURA	DOVE	INFO
GRAGLIA WWW.COMUNE.GRAGLIA.BI.IT	BIBLIOTECA COMUNALE	VIA DEL CANALE	COMUNE
	TEATRO	PIAZZA ASTRUA	
	MUSEO ORNITOLOGICO	P.ZZA GRIDA	
	CENTRO SPORTIVO ED ORATORIO	VIA DELLA PARROCCHIA	PARROCCHIA S. FEDE CURIA BIELLA
	MUSEO ANTICHI MESTIERI	VIA PER VAGLIUMINA	COMUNE
MAGNANO WWW.COMUNE.MAGNANO.BI.IT	CENTRO CULTURALE	VIA SOSIO 6	COMUNE
	CASA MUSEO AL RICETTO	VIA CASTELLO	
	SALA PER SPETTACOLI CHIESA S. MARTA	P.ZZA S. MARTA	PARROCCHIA
MONGRANDO WWW.COMUNE.MONGRANDO.BI.IT	BIBLIOTECA CIVICA	VIA ROMA 40	WWW.POLOBIBLIOTECARIO.BIELLA.
	SALA ESPOSITIVA	PRESSO BIBLIOTECA	COMUNE
	SALE ESPOSITIVA	PRESSO CENTRO POLIVALENTE	DITTA OLAF
	ECOMUSEO DELLA LAVORAZIONE DEL FERRO	VIA M. LIBERTA' 72	COMUNE/ RETE ECOMUSEO DEL BIELLESE
	CASA DEL GIOVANE	VIA ALLE SCUOLE	PRIVATA CIRCOLO ANSPI LA VETTA
NETRO WWW.COMUNE.NETRO.BI.IT	BIBLIOTECA	P.ZZA XX SETTEMBRE	COMUNE
	CENTRO INCONTRI	P.ZZA XX SETTEMBRE	
	CENTRO POLIVALENTE	VIA SIMONETTI	COMUNE GESTIONE PRO LOCO
	ORATORIO	VIA ASILO	PARROCCHIA
OCCHIEPPO INFERIORE WWW.COMUNE.OCCHIEPPO-INFERIORE.BI.IT	BIBLIOTECA COMUNALE	P.ZZA DON GIUSEPPE SCAGLIA 1	COMUNE
	SALA RIUNIONI CASCINA SAN CLEMENTE	STRADA VECCHIA PER IVREA	
	CENTRO POLIVALENTE	VIA A. CARALLI 7	
	ORATORIO	VIA SALITA ALLA PARROCCHIA	PARROCCHIA S. ANTONINO

**AMBITO TERRITORIALE 4 DISTRETTO BIELLA SUD
CASA DELLA SALUTE SEDE CAVAGLIA'**

COMUNE	STRUTTURA	DOVE	INFO
BENNA WWW.COMUNE.BENNA.BI.IT	BIBLIOTECA CIVICA COMUNALE	VIA CONTE O. GIANASSO DI PAMPARATO	COMUNE
	SALA RIUNIONI	VIALE VIARE LUNGHE	ASSOCIAZIONE SPORT E FOLKLORE
CANDELO WWW.COMUNE.CANDELO.BI.IT	CENTRO INCONTRO ANZIANI "ANZIANO E' BELLO"	VIA MATTEOTTI 48	.COMUNE
	BIBLIOTECA CIVICA	VIA MATTEOTTI 48	WWW.POLOBIBLIOTECARIO.BIELLA.IT
	CENTRO CULTURALE "LE ROSMINIANE"	INTERNO RICETTO	COMUNE
	SALA POLIVALENTE	VIA MATTEOTTI 48	
	CINEMA TEATRO VERDI	VIA SEN. MARCO POZZO	PRIVATO
	ORATORIO	PARROCCHIA	PARROCCHIA S. LORENZO sanlorenzocandelo@gmail.com
CAVAGLIA WWW.COMUNE.CAVAGLIA'.BI.IT	CENTRO ANZIANI "IL SALOTTO D'ARGENTO"	P.ZZA MACCHIERALDO 1	COMUNE
	BIBLIOTECA	VIA MAINELLI 8	
	SALA RIUNIONI / SPETTACOLI	VIA VERCELLONE VIA S. GIOVANNI BOSCO	
CERRIONE WWW.COMUNE.CERRIONE.BI.IT	CENTRO INCONTRO ANZIANI	PIAZZA BANINO	COMUNE
	ORATORIO	VIA CHIESA MAGNONEVOLO	PARROCCHIA
	SALA RIUNIONI	P.ZZA BANINO	COMUNE
GAGLIANICO WWW.GAGLIANICO.BI.IT	BIBLIOTECA COMUNALE	VIA XX SETTEMBRE 14	WWW.POLOBIBLIOTECARIO.BIELLA.IT
	AUDITORIUM COMUNALE	VIA MARCONI 29	COMUNE
	CENTRO INCONTRO ANZIANI	VIA GRAMSCI 10	
	ORATORIO	VIA XX SETTEMBRE 4	PARROCCHIA S. PIETRO
MASSAZZA WWW.COMUNE.MASSAZZA.BI.IT	AGGREGAZIONE ANZIANI	VIA CASTELLO 3	COMUNE
	BIBLIOTECA	VIA CASTELLO 3	
	SALONE POLIVALENTE TURATI	VIA CASTELLO 1	
PONDERANO WWW.COMUNE.PONDERANO.BI.IT	BIBLIOTECA	COMPLESSO SCOLASTICO	COMUNE
	SALA RIUNIONI	STRADA VICINALE AL CIMITERO	
	SALA PER SPETTACOLI	CENTRO SOCIALE	PRIVATA
	ORATORIO	P.ZZA GARIBALDI 10	PRIVATA
SALUSSOLA WWW.COMUNE.SALUSSOLA.BI.IT	BIBLIOTECA	P.ZZA GARIBALDI 3	COMUNE
	SALA POLIVALENTE	VIA ELVO	
	ORATORIO	VIA DANTE 3 VIGELLIO	PARROCCHIA
	MUSEO LABORATORIO DELL'ORO E DELLA PIETRA	VIA DUCA D'AOSTA 7	ASSOCIAZIONE PER LA VALORIZZAZIONE DEL PAESAGGIO BASSA SERRA BIELLESE IL MUSEO ADERISCE ALLA RETE MUSEALE BIELLESE VISITABILE AL SITO http://www.atl.biella.it/rete
SANDIGLIANO WWW.COMUNE.SANDIGLIANO.BI.IT	BIBLIOTECA ADULTI E RAGAZZI	VIA GRAMSCI 55	WWW.POLOBIBLIOTECARIO.BIELLA.IT
	CENTRO POLIVALENTE	VIA E. MAROINO	COMUNE
	ORATORIO	VIA CASALE	PARROCCHIA
VERRONE WWW.COMUNE.VERRONE.BI.IT	BIBLIOTECA COMUNALE	P.ZZA MARANDONO	COMUNE
	SALA RIUNIONI CON COMPUTER	P.ZZA MARANDONO	
	SALA FALSEUM	VIA CASTELLO 6	
	PALESTRA COMUNALE	VIA DEI GORGHI 2	
	ORATORIO DON BOSCO	VIA V. EMANUELE 3	PARROCCHIA
VIVERONE WWW.COMUNE.VIVERONE.BI.IT	BIBLIOTECA	VIA UMBERTO I 109	COMUNE
	CENTRO ANZIANI	VIA UMBERTO I 109	ASS. VITA TRE

AMBITO TERRITORIALE 5 <i>DISTRETTO COSSATO NORD EST</i> CASA DELLA SALUTE SEDE VALDILANA			
COMUNE	STRUTTURA	DOVE	INFO
MASSERANO WWW.COMUNE.MASSERANO.BI.IT	CENTRO INCONTRO ANZIANI	INFERMERIA SAN CARLO	COMUNE
	CENTRO INCONTRO GIOVANILE SALONE POLIVALENTE	PIAZZA BOGGIO	
	POLO MUSEALE MASSERANESE	PALAZZO NEI PRINCIPI VIA ROMA 190	ASSOCIAZIONE DON BARALE
	ORATORIO	VIA ROMA 146	PARROCCHIA DELL'ANNUNZIATA
VALDILANA WWW.COMUNE.VALDILANA.BI.IT	CENTRO INCONTRO ANZIANI	P.ZZA REPUBBLICA (EX VALLEMOSSO)	COMUNE /AUSER VOLONTARIATO VALLESTRONA
		VIA MARCONI (EX TRIVERO)	ASSOCIAZIONE DELFINO
		FR. VIOGLIO (EX SOPRANA)	AUSER ASSOCIAZIONE IL SOLE
	BIBLIOTECHE	VIA ROMA 40(EX VALLEMOSSO)	COMUNE
		VIA MARCONI 36(EX TRIVERO)	COMUNE
		VIA Q.SELLA (EX MOSSO)	COMUNE
	SALE RIUNIONI/SPETACOLI/ ESPOSITIVE	VIA ROMA 42(EX VALLE MOSSO)	COMUNE
		AUDITORIUM VIA Q.SELLA (EX MOSSO)	PROVINCIA BIELLA
		VIA MARCONI 36 PRESSO BIBLIOTECA (EX TRIVERO)	COMUNE
		VIA MAZZINI CROCEMOSSO	COMUNE
	TEATRO	GILETTI FR.PONZONE	COMUNE
	TEATRO PARROCCHIALE	EX MOSSO	PARROCCHIA MARIA ASSUNTA
	ECOMUSEO "MULINO SUSTA"	FR.LANVARIO 62(EX SOPRANA)	ECOMUSEO DEL BIELLESE
VALLE SAN NICOLAO WWW.COMUNE.VALLESANNICOLAO.BI.IT	BIBLIOTECA	FRAZIONE . CHIESA	COMUNE
	SALA RIUNIONI	FRAZIONE CHIESA	
	ORATORIO	P.ZZA CHIESA 1	PARROCCHIA
VILLA DEL BOSCO WWW.COMUNE.VILLADELBOSCO.BI.IT	BIBLIOTECA	FR. FERRACANO	SOCIETÀ OPERAIA DI MUTUO SOCCORSO
	MUSEO DEGLI ATTREZZI AGRICOLI ED OGGETTI DOMESTICI ANTICHI	FR. FERRACANO	COMUNE

AMBITO TERRITORIALE 6 DISTRETTO COSSATO SUD
CASA DELLA SALUTE SEDE COSSATO

COMUNE	ENTE /STRUTTURA	DOVE	DISPONIBILITA INFO
COSSATO WWW.COMUNE.COSSATO.BI.IT	BIBLIOTECA COMUNALE	VIA RANZONI 28	WWW.POLOBIBLIOTECARIO.BIELLA.IT
	SALA AFFRESCHI PER RIUNIONI EVENTI STABILE DI VILLA BERLANGHINO	VIA CORRIDONI	COMUNE
	AREA EVENTI PRESSO POLO CULTURALE BIELLESE ORIENTALE	VIA RANZONI 28	
	CINEMA	VIA TRIESTE	PRIVATO
	TEATRO	P.ZZA ELVO TEMPIA 20	COMUNE
	ECO MUSEO DEL COSSATESE E DELLE BARAGGE	FR. CASTELLENGO	ASSESSORATO ALLA CULTURA
	CENTRO INCONTRO ANZIANI	PIAZZA CROCE ROSSA	COMUNE
	ORATORIO	VIA PARUZZA 92	PARROCCHIA DELLA SPERANZA
		VIA MONTE GRAPPA 1	PARROCCHIA SAN DEFENDENTE
		P.ZZA CHIESA 2	PARROCCHIA S. MARIA ASSUNTA
	CISSABO CONSORZIO INTERCOMUNALE DEI SERVIZI SOCIO ASSISTENZIALI DEL BIELLESE ORIENTALE	VIA MAZZINI 2/M	WWW.CISSABO.ORG
LESSONA WWW.COMUNE.LESSONA.IT	BIBLIOTECA COMUNALE	P.ZZA G. MARCONI 5	WWW.POLOBIBLIOTECARIO.BIELLA.
	TEATRO	VIA XI FEBBRAIO 15	PARROCCHIA
QUAREGNA CERRETO WWW.COMUNE.QUAREGNACERRETO.BI.IT	CENTRO ANZIANI	PIAZZA VERDI	COMUNE
	CENTRO DI AGGREGAZIONE GIOVANILE	POLIVALENTE VIA DELLE NOCCHETTE	COMUNE
VALDENGO WWW.COMUNE.VALDENGO.BI.IT	CENTRO INCONTRO ANZIANI	EDIFICIO POLIVALENTE ADIACENTE MUNICIPIO	COMUNE
	CENTRO AGGREGAZIONE GIOVANILE		
	SALA RIUNIONI		
	BIBLIOTECA COMUNALE		COMUNE E WWW.POLOBIBLIOTECARIO.BIELLA.IT
VIGLIANO BIELLESE WWW.VIGLIANO.INFO	CENTRO INCONTRO ANZIANI	VIA LAMARMORA 39	COMUNE
		VIA VALMOSINO	
	BIBLIOTECA	VIA LARGO STAZIONE 1	WWW.POLOBIBLIOTECARIO.BIELLA.IT
	TEATRO ERIOS	VIA Q. SELLA 57	COMUNE
	ORATORIO	P.ZZA DELLA CHIESA 8	PARROCCHIA S. MARIA ASSUNTA
		VIA LIBERTA' 9	PARROCCHIA S. GIUSEPPE OPERAIO



M.E.Z.

Alimenti a Km Zero

Il Biellese offre molti prodotti alimentari di ottima qualità derivanti dalla tradizione che possono essere inseriti nella dieta, anche in un'ottica di sana alimentazione.

*Alcuni prodotti si sono guadagnati il riconoscimento **P.A.T** (Prodotti Agroalimentari Tradizionali) il cui requisito è quello di essere “ottenuti con metodi di lavorazione, conservazione e stagionatura consolidati nel tempo, omogenei per tutto il territorio interessato, secondo regole tradizionali, per un periodo non inferiore ai venticinque anni”.(regolamento dal D.M. del 18 luglio 2000)*

*Altri prodotti sono inseriti nell'elenco dei “**Presidi Slow Food**”. Sono piccole produzioni tradizionali condotte in armonia con l'ambiente, il rispetto della stagionalità e dei saperi e tradizioni locali , che rischiano di scomparire. La loro tutela e riconoscimento è in grado di valorizzare il territorio e recuperare antichi mestieri e tecniche di lavorazione.*

*Altri ancora riconosciuti con marchio **DOP** (denominazione di origine protetta) che viene attribuito dall'Unione Europea agli alimenti le cui peculiari caratteristiche qualitative dipendono essenzialmente o esclusivamente dal territorio in cui sono stati prodotti, e marchio **DOC** (denominazione di origine controllata) di origine italiana che viene usato nell'ambito dell'enologia per certificare la zona geografica d'origine di quel determinato vino. Di conseguenza indica le uve utilizzate per la produzione di quel vino.*

PRODOTTI CASEARI

Il formaggio è un alimento altamente energetico, ricco di proteine ad elevato valore biologico ed altamente digeribili, grazie all'idrolisi delle caseine e all'aumento della frazione solubile.

Il contenuto in grassi dipende dal latte utilizzato e dal tipo di lavorazione e può variare dall'8 a oltre il 42%, i lipidi contenuti sono prevalentemente grassi saturi. Tra le vitamine ricordiamo soprattutto la A, B e D; anche se il contenuto vitaminico varia a seconda del metodo di lavorazione del formaggio. Come tutti i latticini, i formaggi sono ricchi di sali minerali e rappresentano una fonte primaria di calcio e fosforo. Mancano invece di carboidrati ed il lattosio contenuto è presente in minime quantità. Motivo per cui il formaggio è ben tollerato anche da chi non digerisce il lattosio.

Il Biellese produce numerosi formaggi, inseriti tra i P.A.T. (Prodotto Agroalimentare Tradizionale):

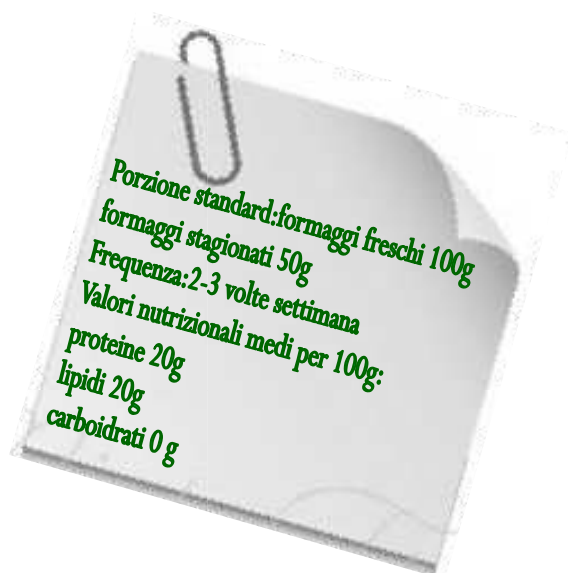
- La *Toma Biellese*, di antica tradizione alpina, è prodotta con latte vaccino crudo parzialmente scremato, ha sapore dolce e profumo delle essenze dei pascoli montani e collinari.
- Il *Maccagno*, deve il suo nome ad un alpeggio a 2000 metri di altitudine, è ottenuto da latte intero di bovini di razza Pezzata Rossa di Oropa, presenta un sapore e un profumo delicati, che ricordano la panna ed il burro.
- Il *Bèddo*, tipico della zona di Pralungo, è un tommino fresco di latte vaccino. La sua principale caratteristica è la "camisa" che riveste il formaggio quando raggiunge la piena maturazione, un rivestimento sottile e rugoso, mentre quando il prodotto è fresco non ha crosta. Ha la forma di un disco schiacciato di un'altezza di 2 o 3 centimetri.
- Il *Tomino di Sordevolo*, morbido e gelatinoso, da consumare freschissimo. E' un formaggio conosciuto fin dall'antichità, nominato anche da Omero nella sua Odissea.
- I *Formaggi di capra*, in particolare caprini, robiole, erborinati, provenienti dalla lavorazione del latte di capra intero della razza saanen e camosciate.

Bisogna inoltre ricordare che il maccagno prodotto in alpeggio (*Macagn*) e il burro a latte crudo dell'alto Elvo sono stati inseriti nell'elenco dei presidi slow food, che vuole valorizzare e tutelare un piccolo gruppo di pastori e casari attivi nelle montagne biellesi e della Valsesia, con la speranza che il burro possa essere un punto di partenza per far riconoscere e rilanciare l'intera attività casearia dell'Alta Valle Elvo.

- *Tuma brüsca*: formaggio di latte vaccino intero, di attestata tradizione, simile nelle tecniche di preparazione al Castelmagno. La pasta è semidura, di consistenza leggermente gessosa al centro, si consuma dopo media o lunga stagionatura. Alcune forme presentano una caratteristica erborinatura che le rende particolarmente apprezzate. La forma è particolare, cilindrica a scalzo alto. Si prepara aggiungendo il latte della mungitura mattutina a quello della mungitura serale: quest'ultimo a contatto con il latte fresco sviluppa un tipico processo di acidificazione che conferisce alla pasta una consistenza particolare e ne giustifica il nome dialettale.

Infine, tra i formaggi tipici biellesi troviamo il *Murtarat*, ormai poco prodotto, formaggio stagionato a lungo e di grande sapidità o da gustarsi a scaglie, preparato con latte intero, cagliato e asciugato per 2 giorni e quindi impastato a forma di palla con sale, pepe, aglio e peperoncino, avvolto in un telo di canapa e messo ad asciugare dai 2 ai 6 mesi. Si conserva per più anni, assumendo un sapore sempre più "esplosivo", da cui il nome "mortaretto".

Di più recente ideazione sono i formaggi che combinano la locale tradizione casearia con le eccellenze della birra biellese: *Sbirro* e *Margot* sono lavorati come tome ma hanno in più l'aroma della spumosa bevanda. Il primo è prodotto con latte parzialmente scremato e poi ricoperto con cereali e luppoli residui della lavorazione della birra, il secondo è di latte intero e riceve un innesto di birra artigianale durante la caseificazione. Entrambi sorprendono per il sapore del tutto particolare.



FONDUTA CON ACETOSA (la comune erba brüsca) CALENDARIO 2016

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

Due noci di burro, un mazzetto di foglie di acetosa (*Rumex Acetosa*)

100gr di Maccagno o Macagn poco stagionato, due uova, latte, pepe.

PREPARAZIONE

Sciogliere il burro in un padellino; tritare con la mezzaluna le foglie di acetosa ben mondate, unirle al burro, coprire e lasciare su fiamma bassa per uno, due minuti. Aggiungere il formaggio tagliato a pezzi diluendo il tutto con una tazzina di latte; appena il formaggio inizia a sciogliersi, incorporate l'uovo intero, mescolando con un cucchiaino di legno in modo da ottenere un composto cremoso. Servire subito su crostoni di polenta o pane casereccio insaporendo con pepe macinato al momento.

SALUMI BIELLESI

I salumi italiani sono digeribili, hanno meno sodio, grassi, colesterolo e calorie rispetto al passato. Grazie alle loro caratteristiche bromatologiche, se consumati con moderazione, possono essere indicati per la popolazione generale e sportiva.

Nel Biellese, i salumi ricoprono un ruolo di primo piano, a partire dalla pregiata **Paletta** (P.A.T.). E' l'unico prosciutto prodotto nella provincia e deriva il suo nome dalla conformazione dell'osso della scapola suina, sul quale si appoggia il muscolo della spalla.

Per confezionare le Palette tradizionali vengono utilizzate spalle di maiale di dimensioni contenute, tagliate a metà non private dell'osso e messe in una salamoia insaporita con erbe, bacche e aromi, per circa 2 o 3 settimane durante le quali le carni sono massaggiate con regolarità per omogeneizzare la penetrazione e la

distribuzione della salamoia nel muscolo, dopodiché sono insaccate in vescica naturale, legate e messe a stagionare. Un piccolo gruppo di artigiani per rendere ancora più qualificata la specialità ha optato per la filiera corta e utilizza esclusivamente carni di maiale allevati nel biellese.

Oggi come ieri la paletta si consuma perlopiù cotta, facendola bollire a fuoco contenuto per almeno 2 ore, molti salumieri la mettono in vendita già pronta per il consumo.

Tutte le altre parti del maiale sono utilizzate per produrre varietà di salami come il *salam 'd l'ula*, conservato nel grasso. Anche con le carni di bovino e di asino si producono altri gustosi salami, come il *salam 'd vaca* dal sapore spiccato a cui si aggiunge del lardo per ammorbidire l'impasto e il *salam d'asu*.

Abbiamo poi il *Salampata*, una salsiccia di carne di maiale impastata con patate bollite sminuzzate, con la presenza o meno del sangue di maiale. Viene prodotto nel periodo invernale. E si consuma crudo spalmato sul pane o dopo cottura in acqua o forno quando l'impasto contiene anche sangue di maiale.

Originaria della zona del biellese è anche la Pecora Biellese che rappresenta la principale razza autoctona del Piemonte. La Biellese è una razza di taglia grande con il vello di colore bianco. L'attitudine produttiva prevalente è la produzione di carne, la lana è di media qualità ed il latte è usato per l'alimentazione degli agnelli. La resa è elevata e la carne risulta magra e di colore rosso chiaro. Le pecore biellesi sono allevate con il sistema transumante, con utilizzazione dell'alpeggio in estate e permanenza invernale in ovile in fondo valle o in pianura. I prodotti caratteristici dell'allevamento sono identificabili in due categorie: Agnello/Agnellone Biellese e Castrato Biellese entrambi inseriti nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (P.A.T.).



CONTORNO DI VERDURE IN AGRODOLCE PER PALETTA

INGREDIENTI 1 litro di aceto di mele circa, 1 bicchiere di zucchero, 1 bicchiere di olio extravergine di oliva, 3 kg di verdure miste (carote, cipolline o scalogno, sedano, cavolfiore, peperoni in quantità a piacere) mezza noce moscata grattugiata, 5-6 chiodi di garofano, alloro.

PREPARAZIONE

Sbucciare le cipolline, pulire e lavare le verdure. Tagliarle in pezzetti le carote ed il sedano, dividere il cavolfiore in cimette, tagliare a quadri i peperoni. Mettere a bollire l'aceto, aggiungere il sale, lo zucchero, l'olio e le spezie. Quando ricomincia a bollire, gettarvi le carote, lasciar riprendere l'ebollizione e contare circa 3 minuti, unite le cipolline, lasciar bollire altri 3 minuti, aggiungere sedano e cavolfiore sempre con gli stessi intervalli, e per ultimi i peperoni, che devono cuocere pochissimo. Distribuire le verdure nei vasi di vetro e coprirle subito con liquido di cottura caldo; aggiungere se occorre un po' di olio, chiudere ermeticamente e lasciar riposare almeno 15 giorni prima di consumare. E' un ottimo contorno per salumi e Paletta.

MIELE

Il miele è un alimento altamente nutritivo ed energetico, facilmente assimilabile e digeribile, in quanto composto prevalentemente da zuccheri semplici: il saccarosio fornisce energia a uso immediato, mentre il fruttosio costituisce una riserva energetica.

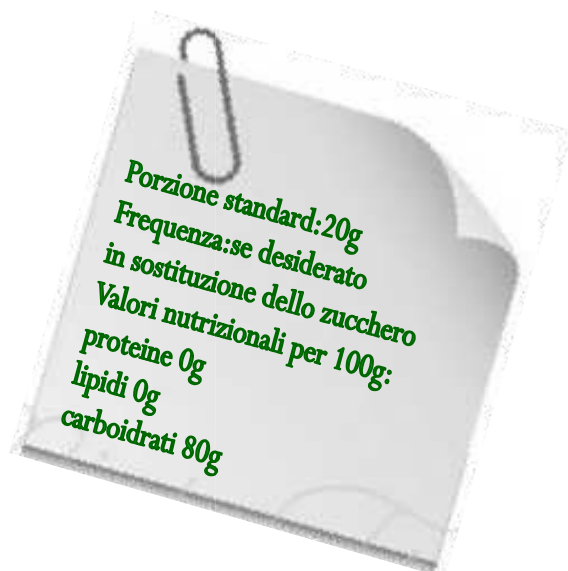
Grazie al fruttosio, inoltre, il miele ha un potere dolcificante superiore rispetto allo zucchero comune (saccarosio)

I benefici però non finiscono qui, ha un effetto blandamente lassativo, ricostituente e rilassante, stimola l'appetito e calma la tosse. Inoltre gli viene conferita un'azione antibatterica, grazie alla presenza di perossido di idrogeno.

Il Biellese è terra di mieli pregiati. I prati, i castagneti e gli ambienti di alta montagna offrono dalla primavera all'estate inoltrata un ampio ventaglio di fioriture da cui si ricava una vasta gamma di mieli assai qualificati. Accanto ad essenze piuttosto diffuse come castagno, robinia o acacia, millefiori. Tiglio, si trovano quelli più rari e ricercati, come acero, rododendro, fiori di montagna, erica, melata, o quello rarissimo di erica cinerea un'essenza specifica delle rive rosse di Curino. I prati fioriti di fondo e media valle, i boschi collinari di tiglio, robinia e castagno e più in quota i pascoli ricchi di rododendri, garantiscono alle api l'approvvigionamento del nettare necessario all'elaborazione di questo prodotto. Quantitativamente, le produzioni più importanti sono rappresentate dai mieli di robinia, castagno, tiglio, tarassaco e rododendro, ma destano particolare attenzione anche i millefiori e quelli di bosco.

Oltre che spalmati sul pane, o utilizzati come dolcificante, si gustano con i formaggi locali di latte vaccino o caprino e, naturalmente con la polenta.

Con il miele vengono confezionati vasetti di frutti secchi e creme morbide a base di cacao e nocciole, utilizzando la varietà tonda gentile coltivata sulle pendici biellesi della Serra.



IL RISO

Nella fascia di pianura, la baraggia, con il suo particolare clima e la sua tipica conformazione geologica costituisce un ambiente adatto alla coltivazione delle più pregiate qualità di riso: Carnaroli Sant'Andrea, Arborio, Baldo per menzionare solo le più note e diffuse che trovano impiego in molti piatti di cucina locale.

Il Riso di Baraggia Biellese e Vercellese, prima e unica DOP italiana del riso, è un prodotto dalle caratteristiche qualitative e nutrizionali del tutto particolari

Le varietà di riso di Baraggia DOP sono:

Carnaroli: dal chicco grande e perlato, è considerato il principe dei risotti anche dai grandi chef. Grazie all'alto contenuto di amilosio, il chicco resta consistente e tiene perfettamente la cottura, con un effetto finale di croccantezza sotto i denti. La perla centrale, quella

parte opalescente leggermente porosa all'interno del chicco, consente di assorbire meglio sapori e condimenti in cottura, una caratteristica importante per la preparazione del risotto, che cuoce a diretto contatto con gli ingredienti.

S. Andrea: è un riso dal chicco più piccolo rispetto ai tradizionali risi da risotto, ma con un'ottima consistenza che conferisce al chicco una buona tenuta di cottura.

Arborio: uno dei risi da risotto più conosciuti al mondo. Nato in Baraggia nel 1946. ha il chicco più grande nel panorama delle varietà italiane, con una forma leggermente squadrata e un bella perla centrale. Il valore aggiunto dell'Arborio DOP di Baraggia è l'autenticità della varietà perché circa il 95% del riso coltivato e confezionato come Arborio in Italia, è in realtà Volano, una varietà simile nata negli anni '70. Grazie al disciplinare della DOP in Baraggia si coltiva l'autentico e storico riso Arborio.

Baldo è di dimensioni leggermente inferiori rispetto al Carnaroli. La dimensione e la buona consistenza del chicco lo rendono adatto a preparare ottimi risotti della tradizione.

Il riso è un ingrediente da molto tempo presente nella cucina Biellese. Le castagne secche trasportate a spalla fino ai paesi della pianura venivano scambiate alla pari con il riso. Il binomio riso castagne è anche espressione della cucina quotidiana popolare. La minestra di riso latte e castagne detta "mac", "machtet" "mactabi" rappresenta il piatto ordinario serale per gran parte degli abitanti delle contrade biellesi.

Il riso quindi si inserisce nella cucina del territorio come ingrediente diffuso e nel contempo di pregio da usare con oculatezza e da destinare a piatti da festa come quello che preparano gli abitanti della Blin-a per la festa del sole, quando verso la metà di gennaio l'astro torna a sfiorare le case della piccola frazione di Rosazza dopo essere stato nascosto dietro la montagna per circa un mese. Toma e burro soffritto accompagnano un tipico risotto detto "ris an cagnun" dove le risorse semplici dell'alpeggio si fondono con i prodotti della pianura. Note altre preparazioni come *ris e riundele* (riso e malva) e *minestra marià* (riso con verdure, più spesso spinaci).



RISOTTO CON CASTAGNE E PORRI

INGREDIENTI 320 GR DI RISO *s.Andrea o Vialone nano*, 1 porro, 16-20 castagne lessate e sbucciate, mezzo bicchiere di vino bianco secco, circa 1 litro e mezzo di brodo di carne o verdura, 20 gr di burro, 3 cucchiaini di olio, 100 gr di formaggio tipo toma brüsca o Mccagno fresco.

PREPARAZIONE

Mettete in un tegame 2 cucchiaini di olio, unire il porro tagliato a tronchette poi a liste sottili, farlo appassire e proseguire la cottura per 10 minuti a fiamma dolce. In un altro tegame versare il restante olio e il riso, far scaldare bene rigirare il riso in modo che si intrida e poi bagnare con il vino bianco e far evaporare; nel frattempo mettete le castagne nel brodo in ebollizione; Quando il vino è completamente evaporato unire qualche mestolo di brodo e castagne,aggiungendone ogni volta che il risotto si asciuga e mescolare con regolarità. Quando la cottura del riso è quasi al termine unire il formaggiotagliato a fettine e il burro,mantecare rapidamente e servire subito.

IL MAIS

La relativa facilità di coltivazione, la maggior resa rispetto ad altri cereali, la migliore adattabilità ai climi della nostra regione, hanno decretato la fortuna del mais che a partire dal 1700 si è imposto sia nei campi di pianura che nei cortili collinari.

La farina ricavata dal grano turco era utilizzata per la preparazione sia del pane (*pan meiga* ruvido e granuloso al palato ma perfetto da inzuppare nel latte) sia della onnipresente polenta: quella soda, vale a dire da *pastur*, da tagliare con il filo e mangiare al posto del pane oppure tutta la gamma di quelle morbide e cremose (*put e sciuët*) da condire con il latte o burro e formaggio (*pulenta cunscia*)

Le varietà di granoturco coltivate nelle nostre terre erano diverse dagli ibridi ad alta resa diffusi oggi, importati una cinquantina di anni fa, dai grani grandi e teneri e dal sapore spento. Le vecchie cultivar hanno pannocchie strette e piccole, chicchi minuti duri e cristallini: appartengono al gruppo di mais vitrei, oggi nuovamente prodotti da un esiguo numero di coraggiosi agricoltori. Le varietà oggi coltivate nel Biellese sono “nostrano dell’isola” e il “pignoletto”.

Per dare il meglio di sé i grani durissimi richiedono di essere macinati a pietra (nel Biellese esistono ancora 2 mulini di questo tipo: di questi uno è Il Mulin d’la Saréja, nel territorio del Comune di Netro. E’ l’ultimo mulino ad acqua funzionante della Valle Elvo, risalente al 1886.) per essere frantumati e non schiacciati.

La farina integrale, di struttura irregolare richiede una cottura prolungata nel classico paiolo di rame: calore uniforme e paziente rimescolamento con il ruijet (il bastone di faggio) permetteranno al duro rivestimento di cellulosa di aprirsi e liberare l’amido e regaleranno una polenta ruvida e cremosa insieme, oleosa al palato, dal sapore sorprendente, che si abbina con tutti i prodotti della stalla, dell’orto e del cortile. La polenta cunscia è uno dei pochi piatti biellesi la cui notorietà ha varcato i confini del nostro territorio. E’ il piatto tipico di Oropa, sempre offerto dalle trattorie e dalle cascine intorno al Santuario.



PULENTA CUNSCIA (Polenta condita)

INGREDIENTI (per 5-6 persone) 350 gr di farina di mais, 2 litri di acqua, 1 litro di latte, sale, 2 etti di toma, 1 etto di fontina, 1 etto di burro di cascina, aglio e salvia, (facoltativi) pepe

PREPARAZIONE

Nel paiolo di rame portate a bollore l’acqua ed il latte con un pugno di farina (che serve a togliere il sapore di “acqua bollita”). Quando l’ebollizione è vivace, salare ed aggiungere a pioggia la farina rimestando energicamente con una frusta per evitare che si formino grumi. Tenere la polenta molto morbida perché cuocendo si addenserà un poco. Cuocete a fuoco moderato per 50 minuti. Preparare il formaggio tagliato a fettine. In un pentolino soffriggere il burro con aglio e salvia (che andranno eliminati); il burro deve rosolare ma non annerire perché renderebbe indigesto e non piacevole il risultato.

A cottura quasi ultimata aggiungere il formaggio alla polenta, rimestare perché si sciolga perfettamente. Servire in piatti pre riscaldati. Ogni commensale aggiungerà quantità di burro fuso che più gli aggrada, una macinata di pepe ed eventualmente un cucchiaino di formaggio grattugiato. Volendo ottenere la polenta più filante, sostituire parte della toma con il Beddo stagionato.

I PRODOTTI DEL BOSCO

FUNGHI

I funghi, esseri viventi “misteriosi”, avevano colpito l’attenzione dell’uomo già dalla Preistoria, dove erano utilizzati, oltre che come alimento, anche per altri scopi, come dimostra il ritrovamento sulle alpi tirolesi nel 1991 di una “mummia” risalente a più di 5000 anni fa, che aveva con sé dei frammenti di particolari funghi che molto probabilmente utilizzava per curarsi e per accendere il fuoco.

Sicuramente anche per gli abitanti delle Prealpi biellesi, i funghi, come del resto i frutti del bosco, rappresentavano nell’antichità un mezzo di sostentamento sia dal punto di vista alimentare (anche se di scarse proprietà nutritive), che dal punto di vista “commerciale”.

Oggi nel nostro territorio i funghi sono raccolti principalmente per auto consumo, da appassionati cercatori, ai quali deve essere chiaro che non esiste un metodo empirico per distinguere i funghi commestibili da quelli velenosi. L’unico metodo sicuro è l’approfondita conoscenza morfologica degli stessi.

Premettendo che il territorio biellese non è particolarmente ricco di specie fungine, sia dal punto di vista quantitativo che dal punto di vista qualitativo, rispetto ad altre zone (es. Val d’Ossola, Trentino Alto Adige, Veneto, ecc.), di seguito elenchiamo alcune delle specie più comuni di maggior interesse gastronomico che crescono nei nostri boschi: *Albatrellus pes-caprae* (bruel) *Amanita caesarea* (ovolo buono); *Boletus edulis* e relativo gruppo (porcini); *Cantharellus cibarius* (margherita, gallinaccio) *Leccinum aurantiacum* (donna rossa); *Leccinum scabrum* (donna nera); *Hydnum repandum* (steccherino dorato) *Macrolepiota procera* (mazza di tamburo) *Russula cyanoxantha* (colombina maggiore) *Russula virescens* (colombina verde)

Armillaria mellea e relativo gruppo (chiodini) - da consumarsi dopo prebollitura con eliminazione dell’acqua di cottura;

Boletus erythropus (fre) - da consumarsi dopo prolungata cottura;

Morchella esculenta (spugnola)-da consumarsi dopo prolungata cottura

Impropriamente definiti alimenti, i funghi, non rappresentano una buona fonte nutritiva. Tuttavia le proteine contenute sono di buona qualità nutrizionale. Sono composti da tantissima acqua, ricchi di oligoelementi di vitamine (A,D,C,K) e sali minerali (selenio, sodio, potassio, calcio, ferro e manganese)

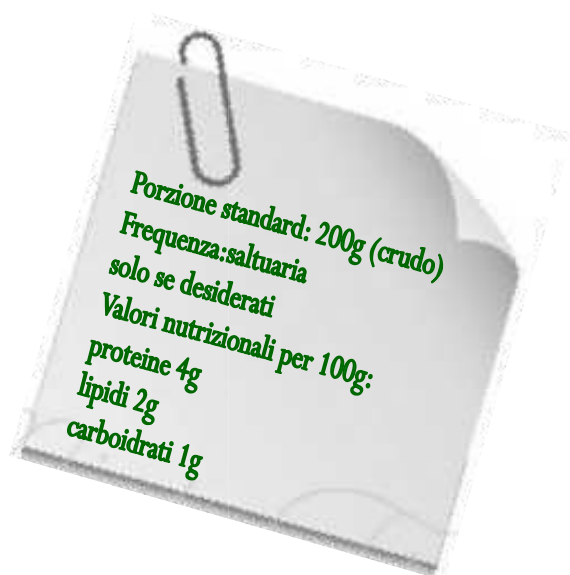
La raccolta dei funghi è una attività che permette di fare lunghe passeggiate nella natura e nei boschi. Il biellese in questo campo ne offre innumerevoli. Purtroppo esistono anche specie di funghi velenose: al minimo dubbio, è bene astenersi dal consumarli, oppure farli controllare dagli uffici sanitari preposti. A tale scopo ASL di BIELLA offre un servizio gratuito: il Centro di controllo micologico pubblico.

Si fa presente inoltre che tutti i funghi devono essere consumati dopo cottura.

INSALATA DI MAZZE DI TAMBURRO (ANTICA RICETTA DALLA VALLE ELVO)

Per questa ricetta servono esclusivamente esemplari molto giovani di bubbole o mazze di tamburo (*Macrolepiota procera*) del quale si usufruisce del solo cappello ancora chiuso e le cui dimensioni non devono superare i 3-4 cm. Scartati i gambi coriacei e legnosi- operazione facilitata da una semplice torsione del gambo stesso, mantenendo fermo il cappello- con uno straccetto si puliscono per bene i piccoli cappelli sodi e carnosì, raschiando con un coltellino le eventuali scaglie stoppose tipiche della superficie pileica (cappello del fungo) di questa specie.

I cappelli interi si fanno bollire per non più di 5 minuti in una soluzione di metà acqua e metà aceto, con l’aggiunta di un pizzico di sale. Si scolano e si mettono ad asciugare per qualche ora sopra un panno di cotone. Si prepara quindi l’insalata tagliando le cappelle a pezzetti e aggiungendo solo quanto basta di olio ed un pizzico di pepe mescolando bene.



NOCI

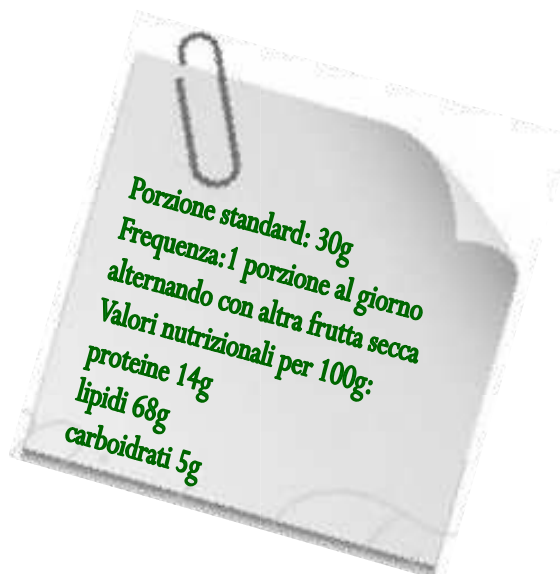
Fin da tempi remoti il nocce è stato molto coltivato nelle aree pedemontane poich 

i frutti costituivano uno dei prodotti agricoli di pregio, sia per il consumo diretto sia per la trasformazione in olio. I semi ricchi di grassi, Sali minerali e vitamine, forniscono infatti un olio di ottima qualit  e gradevole sapore. Esso era impiegato nell'alimentazione perlopi  come condimento crudo, specie per insaporire insalate selvatiche e formaggi freschi o come ingrediente della bagna cauda a cui conferisce un aroma particolare- , ma quando era di qualit  inferiore o quando irrancidiva, veniva utilizzato per il trattamento della lana grezza e per l'illuminazione.

La preparazione dell'olio era un momento particolare della vita comunitaria e un'operazione alla quale tutti erano chiamati a partecipare. Le noci debitamente sgusciate erano portate nei frantoi circondariali dove venivano macinate e torchiate. Dopo l'estrazione dell'olio il pannello residuo detto "nusuggio" era destinato ai bambini i quali lo apprezzavano quasi fosse una prelibatezza.

Nel museo- laboratorio della frazione Mino di Mezzana e' stato riattivato un torchio da noci con relativo frantoio che da qualche anno permette di assistere all'intero ciclo di preparazione dell'olio e consente il riappropriarsi di un'antica tradizione che rischiava di andare perduta.

La collaborazione avviata con "Sapori Biellesi" ha consentito di riproporre una limitata produzione di olio preparato con noci piemontesi selezionate e con procedimenti a freddo che ne proteggono ed esaltano le qualit  organolettiche e nutrizionali.



INSALATA DI CAROTE E NOCI

INGREDIENTI (per 4 persone) 400grammi di carote, 2 tuorli di uova sode, mezzo spicchio di aglio schiacciato con lo spremi – aglio, 2 cucchiaini di noci sminuzzate, 6 cucchiaini di olio di noci, 1 cucchiaino di succo di limone, sale.

PREPARAZIONE

Tostate leggermente le noci scaldandole in forno o in una pentola antiaderente. Pulite le carote, tagliatele a fiammifero fine utilizzando una grattugia o un robot da cucina. In una ciotola sminuzzare i tuorli con la forchetta, mescolarli con olio, limone, sale ed aglio, in modo da ottenere una salsa omogenea. Riunire in una ciotola le carote , la salsa, le noci e mescolare bene. Tenere in frigorifero fino al momento di servire, come antipasto o secondo piatto

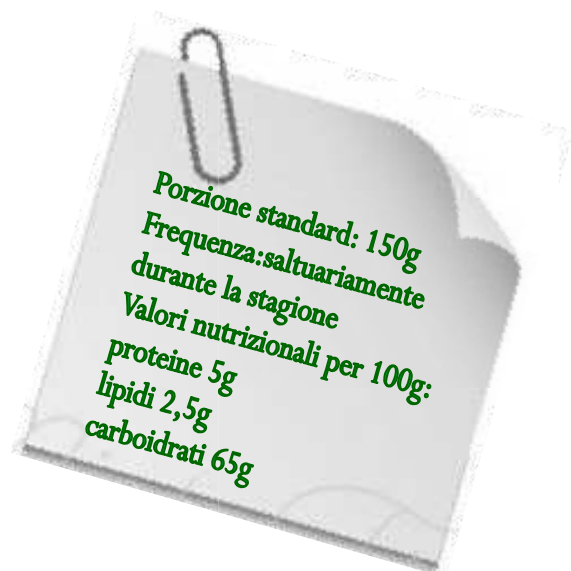
CASTAGNA

L'areale dei castagneti copre nel biellese buona parte dell'arco collinare spingendosi sui contrafforti montani fin sopra gli 800 metri, tale vastità di diffusione conferma il fatto storicamente indiscutibile che la castagna sia stata nel passato l'alimento cardine durante i mesi invernali per le popolazioni della fascia alpina e in particolare per le famiglie contadine del biellese.

Dalla produzione di castagne dipendeva la sopravvivenza di intere comunità, perché esse erano cibo sia per gli uomini, sia per gli animali; non solo venivano raccolti con cura i frutti ma ogni parte dell'albero veniva utilizzata e per tale motivo lo si è spesso considerato il corrispondente vegetale del maiale, talmente importante da non avere bisogno di un nome che lo distinguesse: lo si conosceva semplicemente come arbu, l'albero per eccellenza.

Con l'avvento del benessere il ruolo della castagna in tavola è diventato marginale e sporadico: recenti iniziative si propongono di dare nuova dignità al frutto stimolandone la coltivazione e l'utilizzo in cucina e pasticceria.

In questo contesto di inseriscono il *Pan D'arbo* panettone basso a base di farina di castagne, e le Navette di Biella che vogliono riallacciare, mediante il nome, la forma e gli ingredienti impiegati nella loro preparazione, un legame con la storia dell'operosità biellese con la tradizione gastronomica locale.



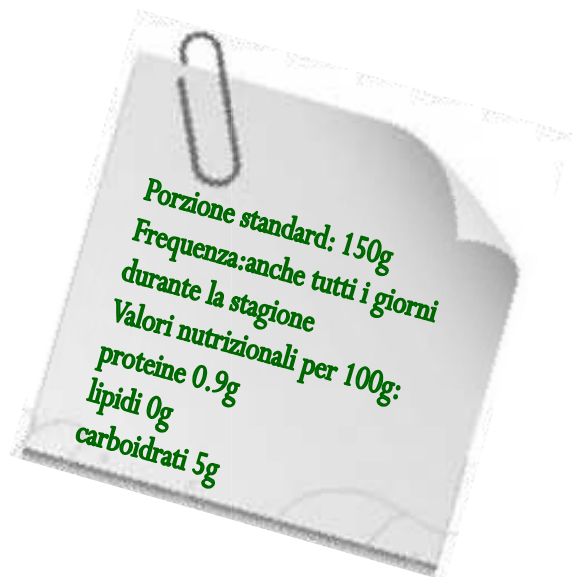
ANTICA TORTA DI CASTAGNE

Il pasto serale consisteva sovente in un piatto di castagne secche, lessate, mangiate con latte e polenta; ma quando si presentava un'occasione speciale o qualche festa, si decideva di preparare questo dolce.

La sera prima si cuocevano più castagne se ne metteva una parte in una fondina. Si coprivano di latte e si lasciavano al fresco per tutta la notte, con un paio di amaretti o con tre, quattro noccioli di pesca pestati. Lindomani si impastavano bene le castagne briciolando, si incorporavano 2-3 uova, quanto burro si poteva, succo e buccia di limone, qualche pezzetto di noci o nocciole, qualche acino di uva americana conservata, un goccio di grappa, se l'impasto risultava un po' troppo morbido, si aggiungeva poca farina bianca. Si lasciava riposare un paio d'ore, finché l'impasto si fosse rassodato. Si prendeva una larga teglia di terraglia, si ungeva con poco burro, si cospargeva con un pizzico di zucchero e si versava il composto. La teglia veniva posta nel focolare del camino, sopra il treppiedi di ferro, sotto il quale ardeva la brace della legna; si copriva con un grosso coperchio, sopra il quale si spargeva uno strato di cenere calda, fino a ricoprirlo interamente in questo modo la torta cuoceva a calore più intenso nella parte inferiore. A cottura avvenuta, la superficie appariva una crosticina sottile e croccante, che era la parte prelibata della torta, mentre il fondo risultava pastoso.

MIRTILLI

Non cercatelo sulle carte geografiche: il confine non esiste neppure sulle mappe più dettagliate, ma è ben delineato nella parlata locale e divide nettamente il Biellese in tre distinte zone ... in relazione alla parola “mirtillo”. Nella maggior parte del territorio, comprendente i paesi che vanno da Sordevolo a Brusnergo, incluse le valli del Cervo e dello Strona, la piccola bacca è conosciuta con lievi varianti fonetiche, come *brünciùn*, mentre nella zona di Mongrando, Netro Cerrione, come *bruacu* e infine viene chiamata *uriün* nella bassa Val Sessera. Le singolari varianti lessicali, che meritano un approfondimento con la lettura della “Flora Popolare Biellese” di Alfonso Sella, denotano anche una straordinaria diffusione del piccolo arbusto nei boschi della nostra Provincia (dove un tempo c’era chi addirittura ne ricavava un vino leggero), il cui nome italiano vuole ricordare la somiglianza di foglie e frutti con quelli del mirto. Il nome botanico “*vaccinium*” si riferisce invece al colore blu scuro violetto delle bacche ricercate e raccolte fin dai tempi preistorici. Le bacche sono ricche di tannino, Sali minerali e di vitamine in particolare per la presenza di vitamina A, godono fama di rendere più acuta la vista, specie in condizioni di scarsa luminosità, fama che trae probabilmente origine dal fatto che durante il secondo conflitto mondiale in Inghilterra ai piloti veniva fornita una abbondante razione di mirtilli. I mirtilli rappresentano uno dei più apprezzati frutti estivi da gustare al naturale o trasformare in apprezzate marmellate, sciroppi salse e liquori. Con i mirtilli si preparavano la tradizionale marmellata, un liquore poco alcolico ma si consumavano soprattutto freschi e crudi schiacciati con un poco di zucchero: una preparazione semplice detta “micofiacco” spesso veniva consumata come merenda dai bambini; sempre freschi, schiacciati con zucchero e con un poco di vino erano un piatto che si mangiava con la polenta. In montagna i pastori che trascorrevano l’estate negli alpeggi li accompagnavano, così pure i lamponi con panna fresca; di solito erano raccolti dai bambini mentre accudivano la mandria al pascolo.



BEVANDA AI MIRTILLI E SAMBUCO

INGREDIENTI 1 Litro di acqua mezzo limone 5 grammi di fiori secchi di sambuco 10 grammi di mirtilli.

PREPARAZIONE

Lavare i mirtilli e il limone. Con un pelapatate preparare la buccia di mezzo limone eliminando la parte bianca. Mettere gli ingredienti (fiori, mirtilli e scorza di limone) in un litro di acqua e portare ad ebollizione.

Lasciare riposare un’ora. Filtrare con un colino e servire tiepida o fredda.

PRODOTTI DELL'ORTO

PATATE VIOLA

Le patate giungono nel nostro continente nel XVI secolo; in Italia, precisamente a Genova arrivano nel 1585 portate, pare, dai Carmelitani Scalzi che ne consigliano la coltivazione come foraggio per gli animali.

In generale la patata riuscì ad imporsi in Europa solo verso la fine del '700 ed in alcuni casi solo in pieno XIX secolo: i motivi di tale ostilità era opinione comune che portasse lebbra, scrofola e sifilide e potesse al massimo servire come mangime per i porci. furono superati dalla necessità di affrontare le carestie e quando questo si verificò si iniziò ad apprezzarle anche per l'alta resa, la facilità ad essere coltivata in terreni poveri e per la capacità di resistere alle devastazioni della guerra.

I tuberi però fanno ufficialmente la loro comparsa sul pubblico mercato

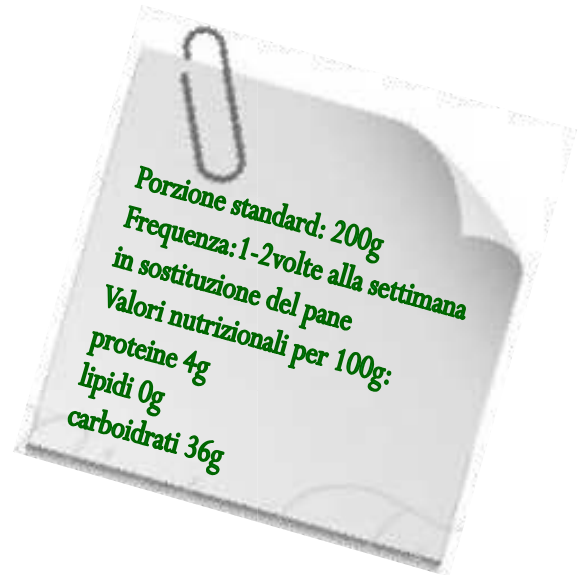
di Torino solo nell'autunno del 1803 ma non sappiamo esattamente quale accoglienza fu loro riservata in quella occasione.

Però nel 1801 viene pubblicato il Manuale di Mimoretta in cui l'autore dispensa consigli su come coltivare le patate e, suggerendo lo sfruttamento di terreni normalmente non utilizzati per semine, quali brughiere e boschi di nuova piantagione, fornisce schematiche indicazioni per cuocerle e cucinarle.

Come accadeva due secoli orsono, oggi c'è di nuovo chi propone di incentivare la produzione sfruttando a tale scopo gli incolti e i gerbidi ghiaiosi: è il caso degli agricoltori di Zimone che puntano sulla varietà rossa locale, e di Magnano che propone la varietà a pasta viola.

Sono patate che si caratterizzano non solo per il colore, ma anche per la forma allungata, le piccole dimensioni e la consistenza interna molto farinosa. hanno un sapore più dolce che assomiglia un po' a quello delle castagne e un profumo che ricorda la nocciola quindi possono essere usate con successo anche per la preparazione di dolci

Il caratteristico colore violaceo di queste patate le rende particolarmente interessanti anche dal punto di vista visivo. Questi tuberi, dato il loro colore sono particolarmente ricchi di antociani, sostanze dal potere antiossidante.



TORCETTI MORBIDI DI PATATE

INGREDIENTI (per 6 persone) 250 grammi di patate farinose di varietà a pasta viola, 200 grammi di farina "00" 150 grammi di burro, 120 grammi di zucchero, sale

PREPARAZIONE

Lavare le patate e lessarle in acqua salata, sbucciarle e passarle al passaverdura, raccogliendo il ricavato in una ciotola. Unire il burro a pezzetti, 50 grammi di zucchero, pochissimo sale e la farina. Lavorare bene con le mani in modo da ottenere un impasto omogeneo e compatto; suddividerlo in piccole porzioni da ridurre a filoncini grandi come un grissino. Tagliarli a pezzi lunghi circa 10 centimetri, arrotolare nello zucchero rimanente ogni bastoncino in modo che ne sia ben rivestito e chiudendolo poi dandogli la forma a torcetto. Disporre i biscotti sulla teglia rivestita di carta da forno e cuocere a 170° per 25-30 minuti finché la superficie diventa dorata e croccante. Sono ottimi tiepidi, con tè o caffè.

ORTAGGI

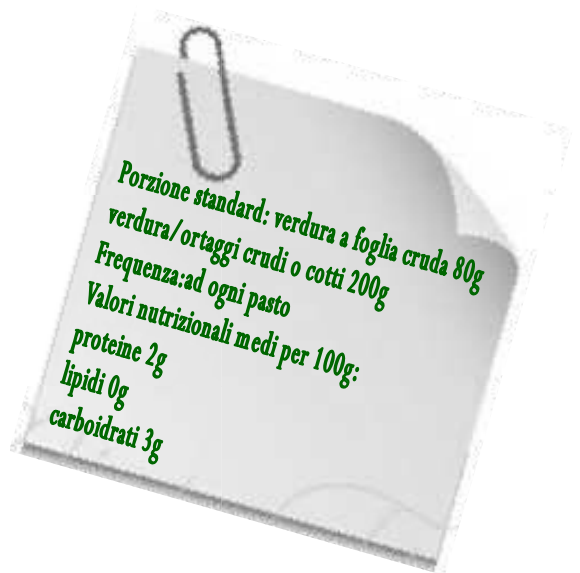
Come in molte cucine contadine del passato, anche in quella biellese

i prodotti dell'orto rivestivano un ruolo rilevante: la verdura era cibo

di tutti i giorni, la carne era riservata alla festa. I nobili poi disdegnavano

gli ortaggi e si cibavano solo di carne arrostita, specialmente cacciata rivestendo il gesto anche di un significato magico: le "virtù" della preda venivano trasferite a chi le mangiava. Pertanto ai villani era proibito cacciare selvaggina, per loro quando se lo potevano permettere c'era la carne degli animali da cortile, ma specialmente cereali, legumi e ortaggi.

Durante il secolo appena trascorso l'economia del biellese, come quella di buona parte dell'Italia, ha subito profonde trasformazioni: non solo i campi sono stati abbandonati e convertiti in aree industriali, ma anche la coltivazione degli orti famigliari si è molto rarefatta. Solo di recente per ragioni diverse non ultime quelle economiche, assistiamo ad una inversione di tendenza.



Fino a qualche decennio fa chiunque disponesse di un po' di terreno coltivabile non esitava a seminarlo a zucchini, e lattughe e a piantarvi cavoli o patate. Più che un bel giardino si desiderava un orto produttivo. La disponibilità di verdure fresche appena colte - il concetto di km zero non era ancora stato inventato ma lo si praticava normalmente - permetteva di apprezzarle al meglio, nel pieno del loro valore nutrizionale e del sapore.

Cavoli e rape per la loro facilità di conservazione durante l'inverno sono coltivati ampiamente e consumati con regolarità: le rape rappresentano inoltre lo spirito di parsimonia contadina perché di questo ortaggio si spreca nulla. Le foglie che si cucinano con la salsiccia e le bucce (bartelle) che essiccate e riposte in sacchetti di tela, verranno stufate quando alla fine dell'inverno le scorte di cibo cominceranno a scarseggiare.

Coste di biette spinaci in padella o in minestra si accordano bene con le uova e sempre le uova, però sode rendono ricche le insalate: cicorie e lattughe.

Fagioli come piatto, fagioli nella minestra, fagioli aggiunti alla polenta l'impiego era ampio e le varietà coltivate erano molteplici (A. Sella ne ha censite almeno una ventina) erano legumi assai apprezzati e importanti per il loro apporto di proteine.

Con il nome di *arbiun* si designavano invece i piselli, molto coltivati anche i fagiolini sia nani che rampicanti. Orti grandi e orti piccoli avevano tutti uno spazio riservato alle zucche e agli zucchini, piante facili da coltivare, produttive per tutta la stagione calda e in grado di offrire a ritmo continuo il risultato del loro impegno vegetativo e generose. Di alcuni tipi di zucchette a forma di fiaschetta, coltivate in passato, una volta seccate se ne ricavano contenitori per acqua o vino.

Le foglie di biette o di cavolo, riempite di avanzi di carne (*capunit*) imbandivano le tavole dei giorni di festa.

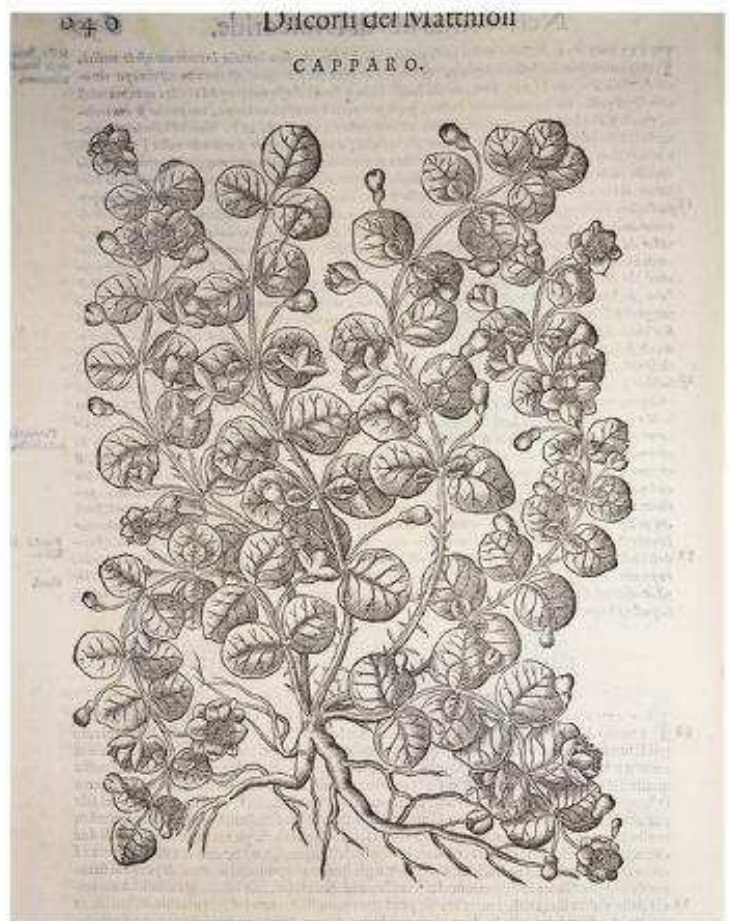
Le verdure hanno avuto un ruolo rilevante nella cucina tradizionale biellese, dando vita anche a tanti proverbi e modi di dire.

Ad oggi rappresentano una importante categoria alimentare perché pur non fornendo apporti energetici rilevanti hanno caratteristiche che li rendono fondamentali per la regolazione di importanti processi metabolici (ad esempio controllo del livello di colesterolo e di glucosio nel sangue) e funzioni organiche (intestinale diuretiche e digestive)

Si accomunano per l'apporto, naturalmente in forma variabile di: acqua, fibra alimentare, carboidrati, proteine a basso valore biologico (legumi) steroli vegetali, lecitine, antiossidanti vitamine idrosolubili e liposolubili (A, C ed acido folico) sali minerali: (potassio e magnesio ferro zinco rame e calcio).

CURIOSITÀ: QUEI VECCHI CAPPERI DEL PIAZZO.

Circa 50 anni fa Eco Di Biella pubblicava la notizia che un consigliere comunale tanto incauto quanto digiuno di botanica, aveva richiesto l'intervento degli operai del comune perché fossero estirpate le pianticelle che a suo dire deturpavano il muro dei giardini pubblici del Piazza . La notizia non avrebbe di sicuro avuto gli onori della cronaca se quegli arbusti infestanti non fossero state piante di capperi ben conosciute dagli abitanti della zona che ne raccoglievano sistematicamente boccioli fioriti e non gradirono affatto la decisione del consigliere, costretto a tornare rapidamente sui suoi passi, appena in tempo perché alcuni esemplari si salvassero dal taglio e continuassero a vivere fino ai nostri giorni. Ancora oggi infatti il muraglione del Piazza rinverdisce nei mesi estivi quando gli arbusti di Capparis Spinosa riprendono il pieno vigore e si coprono di fiori bellissimi ornati da 4 petali bianchi e numerosi, lunghi stami rosati. Oltre ai boccioli si raccolgono anche i frutti appena formati e si conservano entrambi sotto aceto o sotto sale.



ERBE SPONTANEE

Accanto all'orto casalingo da cui attingere ogni giorno non potevano mancare le erbe aromatiche, i fiori, e le erbe spontanee.

Tutta la cucina contadina Piemontese fa largo uso di erbe selvatiche.

Un elenco dettagliato di erbe spontanee da consumarsi crude ci è stato lasciato ben 500 anni fa non da uno speziale o da un cuoco ma dall'archivista di Papa Pio II e bibliotecario del Vaticano Bartolomeo Sacchi. Tre secoli più tardi venne data alle stampe una delle più curiose opere che più da vicino riguardano il Piemonte: il catalogo del Villars in cui l'autore osserva con rammarico che delle 3000 specie vegetali spontanee solo 100 vengono usate come piante alimentari, mentre nel passato gli antichi abitanti arrivavano a raccoglierne per lo stesso scopo, circa 500.

Nei prati del nostro territorio o nelle radure boschive, dalla pianura alla montagna, in pendii soleggiati ed in conche umide, si possono facilmente reperire almeno trenta specie di piante erbacee spontanee utilizzabili in cucina, alcune delle quali sono ingredienti importanti per piatti tradizionali della gastronomia biellese.

Molte vengono impiegate in mistricanze cotte, o per comporre saporite minestre, ed in questa mescolanza genericamente definita erbette o erbi, non prevale il gusto di qualcuna in particolare e il sapore marcato di una è stemperato dal dolce di quell'altra ed equilibrato dall'amaro di un'altra ancora: raccogliendo foglie di primula, viola, campanula, ortica margheritina, parietaria, malva, silene, acetosa, bistorta e raparonzolo e cocendole insieme si ottiene una malgama di sapori e profumi che nessuna verdura dell'orto riesce a imitare.

Molte poi hanno una tale dignità di sapore da poter essere utilizzate da sole per comporre piatti, che meritano di non essere dimenticati. L'acetosa (*erba brüsca*) è ingrediente di una particolare fonduta, che si serve con la polenta oppure la barba di becco (*barbabüch*) rara e ricercata si cucina come gli asparagi, e come gli asparagi si abbina benissimo molto bene alle uova al burro.

Molto diffusa nei prati di collina e di mezza montagna che si trova inselvaticata nei pressi dei coltivi è la borragine (*burasu*), le cui foglie impanate nell'uovo, pangrattato e poi fritte sono definite non senza ironia le bistecche del venerdì (*cütlete dal venerdì*).

La valerianella (*lacèt*) comune nei campi di mais prima che l'uso improprio dei diserbanti la rendesse rara era ingrediente di prelibate insalate primaverili condita di regola con profumato olio di noci.

Vicino alle baite nei prati di montagna ben concimati cresce rigoglioso lo squisito *barcui*, lo spinacio di monte cucinato in minestra, nel risotto come contorno, in frittate e nella *pulenta grisa*. Gli stessi impieghi trova anche la *varsola o scrus* (silene inflata), diffusa dal piano al monte, delicata e tenera il cui sapore, che ricorda un poco quello dei piselli, la rende adatta per una torta semidolce che nessuno prepara più.

Circoscritto all'ambiente dell'alta Valle Sessera è l'utilizzo dell'erba *mutulin-a* aromatica pianticella raccolta dai malgari per farne profumati risotti, mentre tipica delle valli del Cervo e dell'Elvo è l'impiego delle sommità fiorite dell'erba *dal buru* (*trifolium alpinum*): basta una manciata di fiori globosi per dare alla minestra lo stesso profumo del burro, così come basta una manciata di fiori di viola tricolor, la *malastra della Bürsch*, per avere la più singolare e sorprendente delle minestre al latte.

MELE

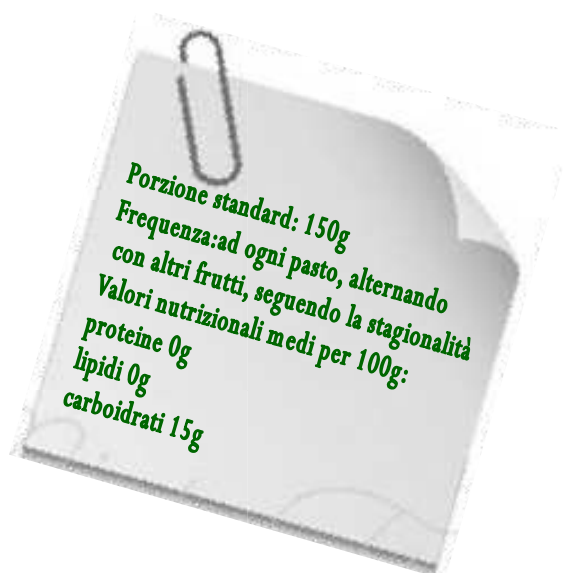
La mela è il frutto più diffuso nelle nostre terre, ed un tempo i meli erano

molto coltivati dal piano alla zona montana.

La presenza del melo negli appezzamenti coltivati o come albero isolato nei pascoli, in un angolo dell'orto o a ridosso del giardino di casa, testimoniava l'ampio uso che si faceva dei suoi frutti. Gli alberi presenti nel biellese in una sorprendente gamma di varietà fornivano fino alla metà del secolo scorso frutti sufficienti per il consumo locale(da utilizzare freschi o da trasformare in mostarde o aceto) e consentivano altresì la commercializzazione di quantità di mele davvero impensabili destinate per la maggior parte alle distillerie.

Del tutto originale è la produzione della mostarda di mele, salsa dolce-acidula scura e sciropposa che accompagna bolliti e formaggi, che si mangia con la polenta o spalmata sul pane, che si diluisce con l'acqua per ottenere una bibita dissetante.

Si ottiene concentrando, con una lunga e paziente cottura(12-18 ore) e senza aggiunta di zucchero, il solo succo ottenuto dalla spremitura delle mele la cui qualità è determinante per ottenere un prodotto dal giusto sapore e dal corretto tenore zuccherino. Ricordiamo che il biellese annovera oltre 150 varietà diverse di mele di cui molte autoctone nonché molte cultivar di pere. Con il succo dei frutti lasciato fermentare si ottiene l'aceto di mele, assai impiegato in passato per conservare pesci, uova e verdura oltre che per condire insalate ed intingoli.



MATSAFAM DI MELE RUGGINESE

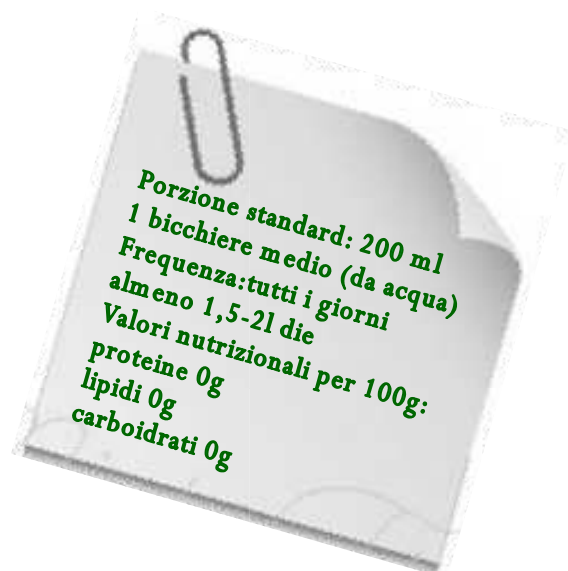
INGREDIENTI (per 6-8 persone) 200grammi di pane raffermo, con mollica abbondante e soffice, 4 decilitri di latte (vaccino o di mandorle), 80 grammi di burro, 80 grammi di zucchero, 1 cucchiaino di miele, 1 chilo di mele rugginose (o altra qualità polpa aromatica e consistente) 2 chiodi di garofano, 2 bicchierini di ratafià di ciliegie, pangrattato.

PREPARAZIONE

Sbucciare le mele e privarle del torsolo, tagliarle a spicchi regolari metterle in casseruola e cuocerle a fiamma viva per alcuni minuti con 50 grammi di burro, 50 grammi di zucchero e i 2 chiodi di garofano. A metà cottura unire il ratafià. Tagliare il pane a fette sottili e bagnarlo rapidamente nel latte aromatizzato con il restante ratafià e addolcito con un cucchiaino di miele. Foderare con il pane il fondo e i bordi di una tortiera unta di burro e cosparsa di pangrattato, disporvi metà delle mele dopo aver eliminato i chiodi di garofano; coprire con uno strato di pane, distribuire sopra le restanti mele e coprire con altro pane. Cospargere con lo zucchero rimasto bagnare con il succo formatosi dalla cottura delle mele, infiocchettare con il burro rimanente e infornare. Cuocere a 200° per circa 35 minuti. Servire tiepida o fredda

ACQUA

Il Biellese è terra aspra, in gran parte collinosa e montuosa, solcata da corsi d'acqua tortuosi che hanno profondamente inciso le nostre valli e che sanno essere placidi paradisi di pescatori. Eppure le acque biellesi sono sempre state un elemento importante dell'economia. E' ben noto che la povertà di calcare delle nostre acque e quindi i bassissimi valori di durezza permette loro di sciogliere perfettamente i saponi e quindi consente il lavaggio a fondo e a costi contenuti delle lame; questo fu uno degli elementi alla base della nascita dell'industria laniera. Parallelamente nell'800, nacquero stabilimenti termali importanti sia a Graglia che ad Oropa. Le bontà terapeutiche delle nostre acque sono ampiamente reclamizzate e importanti personaggi erano diventati clienti delle strutture biellesi.



La Regina Margherita, Giolitti, Carducci e De Amicis trascorsero lunghi periodi di riposo alle terme ed il tenore Alessandro Tamagno, primo Otello della storia, si prestò a tenere un concerto per beneficenza nel teatro Sociale proprio durante un suo soggiorno per cure termali. Le guerre del XX secolo hanno cancellato tutto ciò ma è rimasta l'acqua che ora viene imbottigliata e portata ovunque.

Le fonti biellesi sono due: Fonte Alpe Guizza e la Fonte Lauretana sulle pendici del Mombarone (1050 metri sul livello del mare).

La cultura di acque leggere ha preso piede in Italia solo recentemente, a differenza di altri paesi europei, circa i benefici portati all'organismo dall'assunzione di acque povere di sali minerali. Le acque buone devono avere una leggera acidità e un basso contenuto di sodio. Questi sono pregi delle acque biellesi. Il contenuto in sodio è importante per le diete e per chi pratica attività sportiva e la bassa acidità favorisce i processi digestivi.

ACQUA E MALVA

Si raccoglieva una manciata di foglie e sommità fiorite di malva, si lavavano bene, si ponevano in una pentolina con acqua, si portava a bollore e si lasciava cuocere adagio per dieci minuti. Si lasciava raffreddare, si colava e si beveva tiepida o fredda, con poco succo di limone e poco miele.

VINO

La nostra terra biellese si fa sempre più conoscere per la propria agricoltura di qualità anche nel settore vitivinicolo; se un tempo la forte industrializzazione ha fatto passare in secondo piano l'enologia biellese, ormai da anni stiamo assistendo ad una rigorosa rinascita qualitativa del territorio. I primi vini DOC della Provincia sono stati il Lessona, prodotto nell'unico comune omologo collinare ed il Bramaterra, prodotto in 5 comuni del Biellese orientale (Brusnengo, Curino, Masserano; Sostegno, Villa del Bosco) e in due comuni della provincia di Vercelli (Lozzolo e Roasio) separati da una linea meramente amministrativa. Non si può dimenticare che il Lessona fu fortemente voluto dallo statista biellese Quintino Sella per brindare alla presa di Roma del 1870.

Accanto a questi vini a base di uve Nebbiolo invecchiati in fusti di rovere, il Biellese è divenuto terra di eccellenti rosati e talvolta qualche bianco prodotto con uve Greco/Erbaluce.

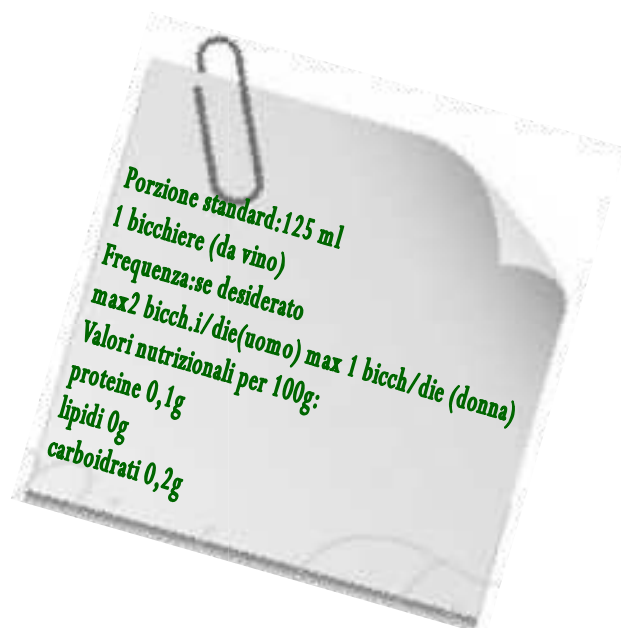
La patria elettiva dell'Erbaluce è il basso biellese, la magnifica area a ridosso del Lago di Viverone, dove le vigne giacciono illuminate dai riflessi del piccolo bacino lacustre sulle ultime pendici della Serra, la collina morenica più lunga d'Europa. Questo vitigno bianco, diffuso con la denominazione Erbaluce di Caluso, è uno dei pochi bianchi secchi prodotti in Piemonte;

Un vino profumato e dotato di una piacevole acidità. Roppolo, Viverone e Zimone sono i 3 comuni Biellesi che lo producono e che, con questa uva, spesso realizzano anche l'opulento Caluso Passito, un vino ottenuto da uve fatte lungamente appassire (spesso appese nei solai) ed invecchiato in botti di rovere e che si può enumerare tra i migliori passiti d'Italia.

Beviamo l'acqua ma gustiamo il vino, a piccole dosi, lo impareremo anche meglio, è un vero e proprio alimento che contiene almeno seimila sostanze conosciute: nel rosso ci sono, di solito, più polifenoli e meno anidride solforosa.

Il vino non può essere considerato semplicemente come una soluzione di alcool in acqua, ma piuttosto come una soluzione idroalcolica di numerose sostanze, responsabili dell'aroma e del sapore di questa bevanda.

Si tratta di un prodotto complesso, contenente numerosi composti, molti dei quali possono vantare particolari funzioni fisiologiche, talora anche in sinergismo con altre e questo è fuor di dubbio, senza entrare nel merito delle controverse e talora ingannevoli questioni sugli ipotetici effetti benefici per la salute di alcune sostanze in esso contenute, ad esempio il resveratrolo nei rossi.



IN COLLABORAZIONE CON Danilo Pitardi, Sandro Pellegrini (Servizio Veterinario Asl Bi), Renzo Mostini, Chiara Torelli e Valentina Savini (S.I.A.N.-Dietologia Asl Bi)
Mina Novello (Sapori Biellesi) Giuseppe Graziola (Medicina dello Sport Asl Bi)
Ricette a cura di Mina Novello, Bianca Rosa Gremmo Zumaglini e IIS GAE AULENTI- Indirizzo Alberghiero Gruppo Micologico Biellese



M.E.Z.

Percorsi di Cammino

Nei Comuni aderenti al programma sono presenti i percorsi della **Scuola Di Camino**.

Lunghi circa un chilometro, vanno affrontati con passo svelto, come quando sei in ritardo ad un appuntamento. Utilizzando un cronometro e seguendo le indicazioni dei cartelli, **potrai scoprire qual è la velocità di cammino più adatta a te.**



Sei all'arrivo della Scuola di Camino

Tempo dalla partenza	Velocità
15'00''	4 km/ora
13'20''	4,5 km/ora
12'00''	5 km/ora
10'48''	5,5 km/ora
10'00''	6 km/ora

Se hai camminato secondo le indicazioni iniziali, a passo veloce riuscendo a parlare ma non a cantare, hai scoperto la velocità di cammino che corrisponde all'intensità moderata adatta a te. Utilizza sempre questa velocità e questa intensità e raggiungi ogni giorno i 10.000 passi per stare bene!

Ricorda, camminando sempre più spesso la velocità del passo può aumentare, quindi per raggiungere un'intensità moderata (parlare ma non cantare) potresti aver bisogno di camminare a una velocità maggiore. Gli effetti positivi dell'attività fisica seguono la legge dose-risposta: quindi **più ne fai, meglio è!**

E dopo aver fatto la Scuola di Camino potrai portarti i compiti a casa, andando a camminare dove più ti piace!

Segnaletica presente lungo il tragitto della Scuola di Camino

Nelle pagine seguenti sono illustrati i percorsi attivati (al 31/7/2019) nella provincia di Biella.

Con la collaborazione di Franco Grosso e Maurizio Grosso.

BIELLA

Percorso Blu 1000 m

Esterno stadio **SCUOLA DI CAMMINO**

Percorso Giallo 1800 m

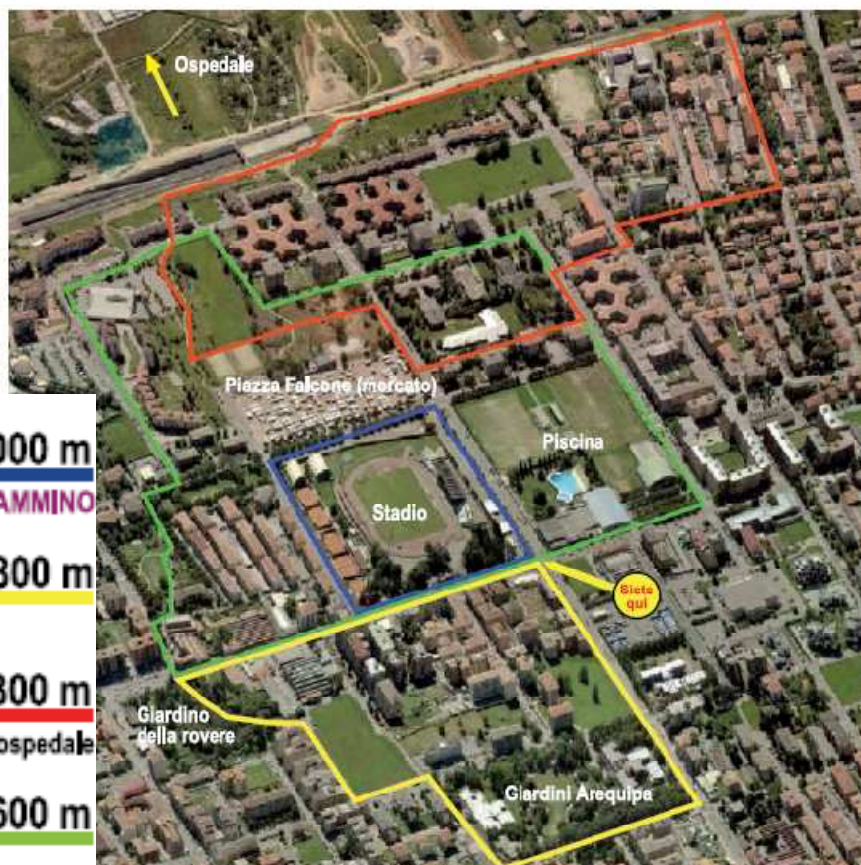
Dallo stadio verso nord

Percorso Rosso 2300 m

Dall'area mercato verso il nuovo ospedale

Percorso Verde 2600 m

Dallo stadio verso sud



BENNA



Percorso Blu 1800 m

Verso Candelo e ritorno

Percorso Rosso 2300 m

Verso la Baraggia e ritorno

Percorso Giallo 640 m

SCUOLA DI CAMMINO

Doppio giro in senso antiorario partendo dal parcheggio del campo da tennis. Proseguire sul marciapiede tenendo sempre la sinistra. Attraversare i Giardini della Massaria per tornare al punto di partenza.

CANDELO

Percorso 1 Arancio 2515 m

Percorso 2 Verde 2330 m

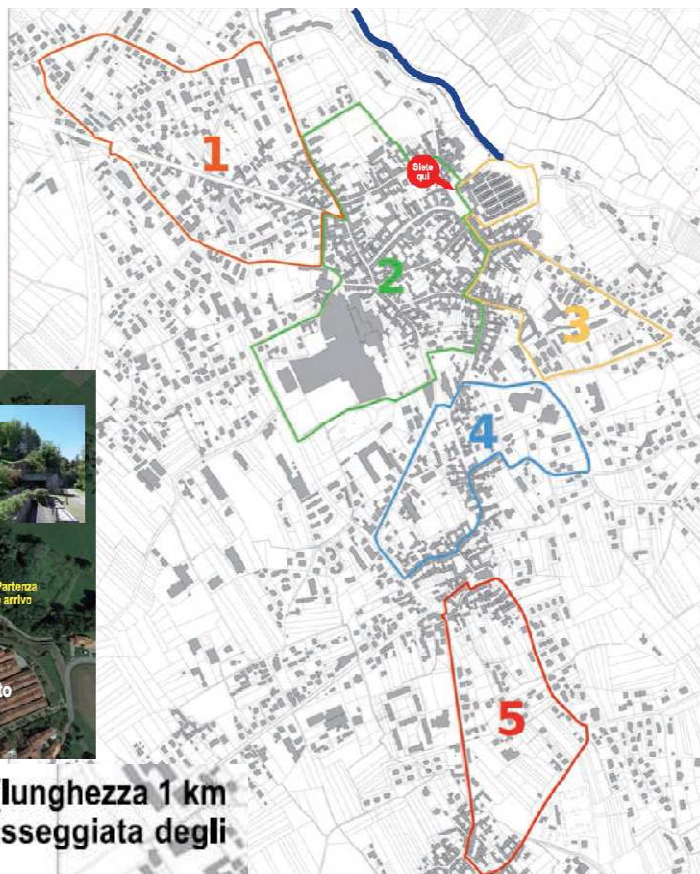
Percorso 3 Giallo 2330 m

Percorso 4 Azzurro 2225 m

Percorso 5 Rosso 1645 m

Percorso Blu 1000 m

SCUOLA DI CAMMINO



Il percorso Blu della Scuola di Cammino (lunghezza 1 km tra andata e ritorno) si trova lungo la Passeggiata degli Alpini, nella parte nord del Ricetto. Partenza e arrivo ai piedi della scala che supera la roggia.

CASTELLETTO CERVO



E' sulla pista ciclopedonale che affianca la SP 313 in direzione di Cossato. Lunghezza 1000 metri, con partenza a 500 metri circa a nord del Municipio.

Salute in Cammino è nella prima parte del PERCORSO ROSSO Nel Comune di Castelletto Cervo passa anche il Cammino Eusebiano, con posto tappa all'abbazia cluniacense. **Il percorso di Castelletto di Salute in Cammino è adatto anche utenti in carrozzella.**

SCUOLA DI CAMMINO

Giro in senso antiorario a partire dal marcia-piede in fronte al salone polivalente e al Giardino dei Menhir. Si tiene sempre la sinistra proseguendo sul marciapiede di Via Rondolino, poi su Via Roncale e su Via Tempia. Non imboccare Via Primavera ma proseguire su Via Tempia fino a trovare Via Matteotti sempre sulla sinistra. Percorrere Via Matteotti e svoltare a sinistra su Via San Giovanni Bosco fino a ritornare al punto di partenza.



COSSATO

Percorso Giallo 3450 m

Parte da Piazza Croce Rossa (mercato) e collega tutti i percorsi.

Percorso Azzurro 1650 m

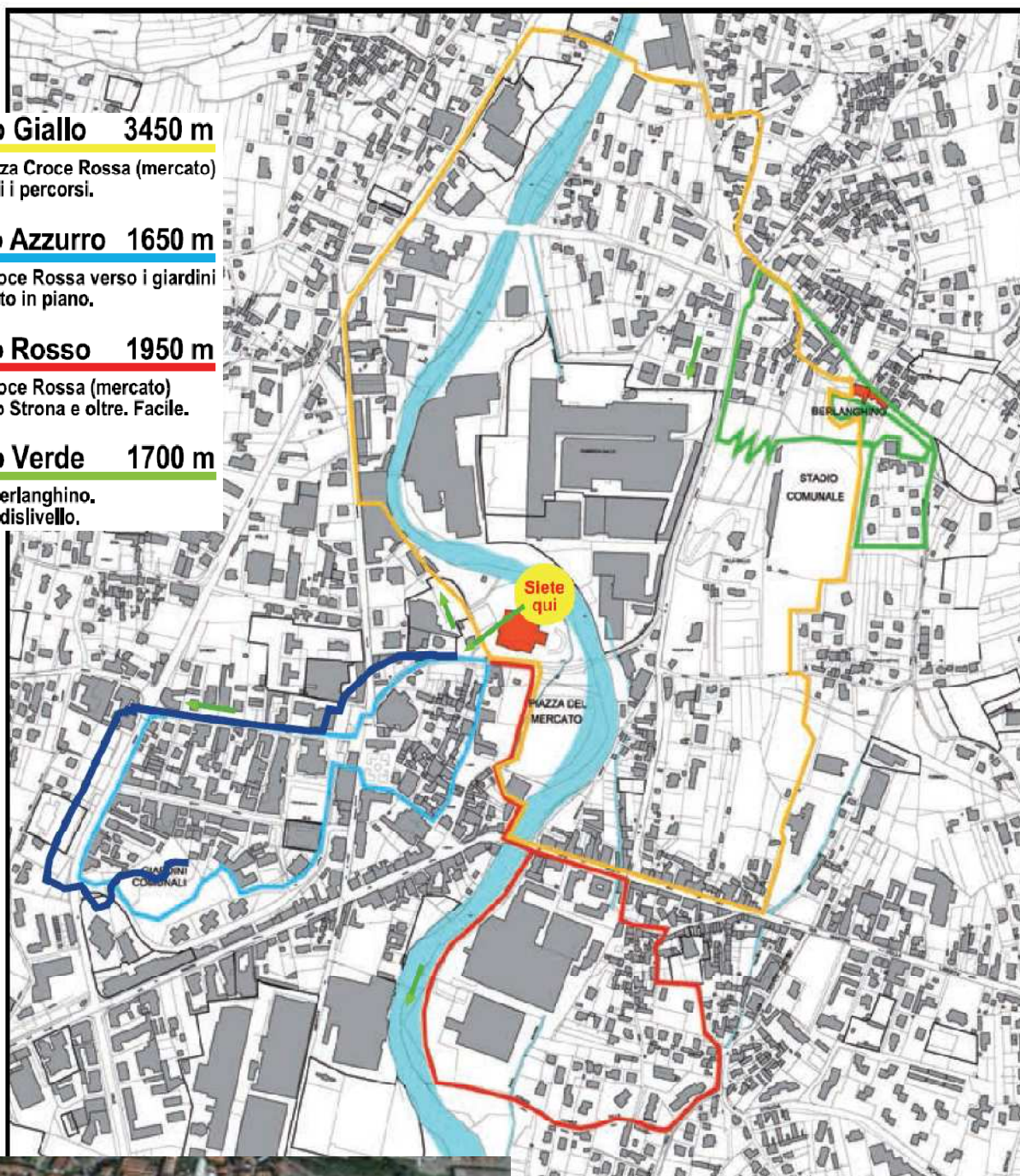
Da Piazza Croce Rossa verso i giardini e ritorno. Tutto in piano.

Percorso Rosso 1950 m

Da Piazza Croce Rossa (mercato) al ponte sullo Strona e oltre. Facile.

Percorso Verde 1700 m

Verso Villa Berlanghino. Con leggero dislivello.



Percorso Blu 1000 m

Verso i giardini **SCUOLA DI CAMMINO**

Il percorso Blu della **Scuola di Cammino**, della lunghezza di circa 1 chilometro, parte da Piazza Croce Rossa e termina ai giardini.

GAGLIANICO

Percorso Giallo 1080 m

SCUOLA DI CAMMINO

Giro in senso antiorario a partire dal marciapiede a fianco del centro sportivo. Si tiene sempre la sinistra proseguendo sui marciapiedi di Via Torino, Via Marconi, Via Dante e Via Napoli fino a ritornare al punto di partenza.



GIFFLENGA



Percorso Giallo

- Scuola di Cammino - 1.035 mt. verso cascina Imperolo. in senso antiorario.
- Percorso Verde, anello Est - 5.900 mt. oltre il guado verso il Cammino Eusebiano.
- Percorso Rosso, anello Ovest - 3.400 mt. su Via San Silvestro e Canton Castellazzo.
- Percorso Arancio, anello Nord - 1.700 mt. verso Canton Bonda.

LESSONA



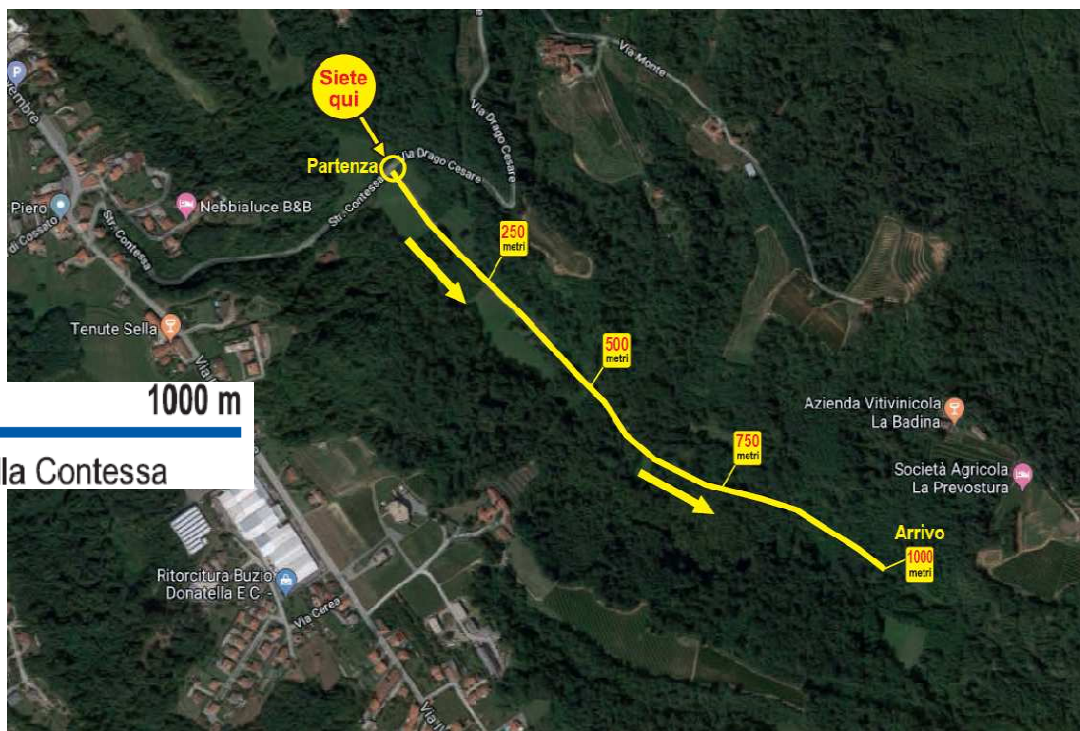
Scuola di cammino

1000 m

Partenza Strada della Contessa

Lungo una strada campestre in una verde valletta a sud del capoluogo. Si trova tangente alla Strada della

Contessa, che corre tra via IV Novembre e la frazione Principe-Lodolo. Il percorso di Lessona di Salute in Cammino è adatto anche a non vedenti e a utenti in carrozzella.



MAGNANO



Percorso Giallo

Si svolge per la lunghezza di 1000 metri sulla via Campi, parallela alla SP410 che dal centro del paese arriva ad incrociare la SS338 della Serra. E' tutto un percorso pianeggiante su sterrato che collega Magnano con il sistema degli itinerari di Semplicemente Serra.

MASSAZZA



Percorso Giallo 750 m

SCUOLA DI CAMMINO

Giro in senso orario a partire dal marciapiede in fronte a Via Castello. Si tiene sempre la destra proseguendo su Via Salussola, Via Vallina e Via Felice Trossi, per ritornare al punto di partenza.



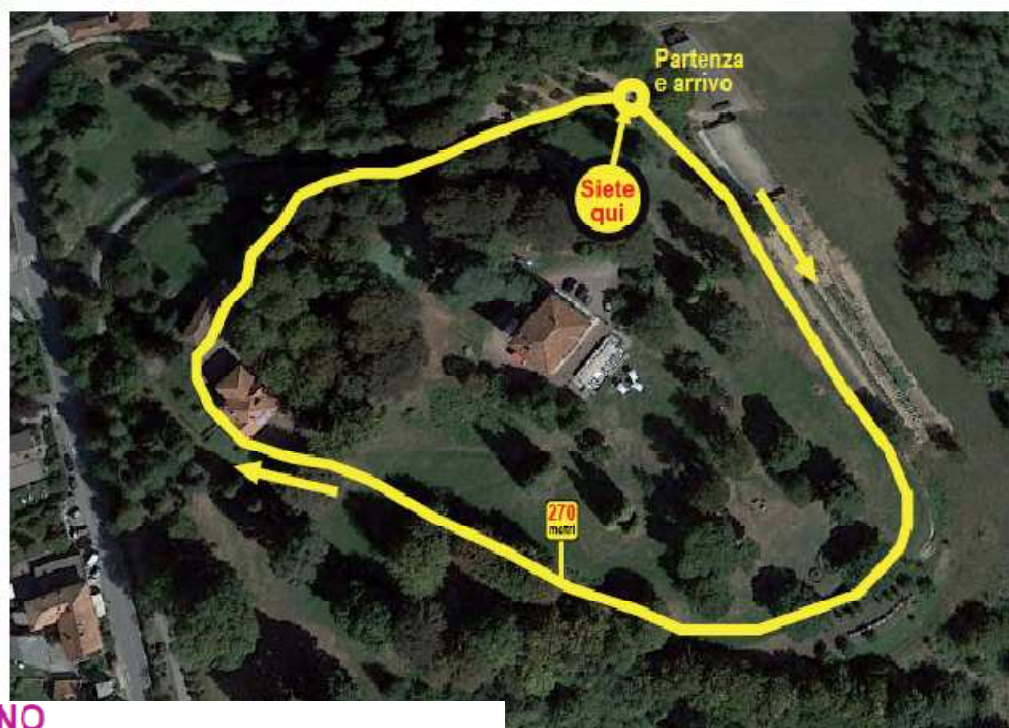
Cammino delle Risaie

PERCORSO ROSSO

4000 m

Si parte dallo stesso punto del percorso giallo svoltando subito su Via Salussola e proseguendo su Via Barbera verso il campo sportivo. Si prosegue dritti fino al termine della strada asfaltata e si svolta a destra sulla strada sterrata, proseguendo fino all'incrocio con Via Martina. Svoltando a destra si rientrerà sulla Strada Trossi che si attraverserà sul nuovo passaggio pedonale per proseguire verso l'arrivo situato in piazza Don Vigna.

PETTINENGO



Percorso Giallo

SCUOLA DI CAMMINO

Doppio giro in senso orario a partire dal parcheggio di Villa Piazza seguendo il sentiero pianeggiante che si snoda lungo la parte bassa del giardino.

RONCO BIELLESE

Percorso Giallo

840 m

ATTENZIONE: per percorrere la **SCUOLA DI CAMMINO** oltrepassare il cancello e proseguire dritti fino ad incontrare il cartello di partenza alla fine della rampa ciotolata.

Il percorso si sviluppa su un tratto asfaltato e quasi rettilineo di Via Piave. In corrispondenza di un piccolo posteggio e del cartello dei 420 metri bisogna invertire il senso di marcia e tornare verso il punto di partenza.



SALUSSOLA



Percorso giallo

SCUOLA DI CAMMINO

lunghezza 1000 mt, da questo punto proseguire lungo via per Zimone fino al cartello di arrivo.

Percorso rosso

ANELLO LUNGO

lunghezza 3500 mt, proseguendo la scuola di cammino fino al cartello intermedio posto all'area pic-nic nei pressi di frazione Prella. Ritornare sui propri passi per qualche metro per poi svoltare a destra verso Cascina Casetto. Proseguire oltre Cascina Carrubi fino a raggiungere Via Vialardi e il secondo cartello intermedio. Svoltare a sinistra e rientrare a questo punto lungo la strada asfaltata.

STRONA

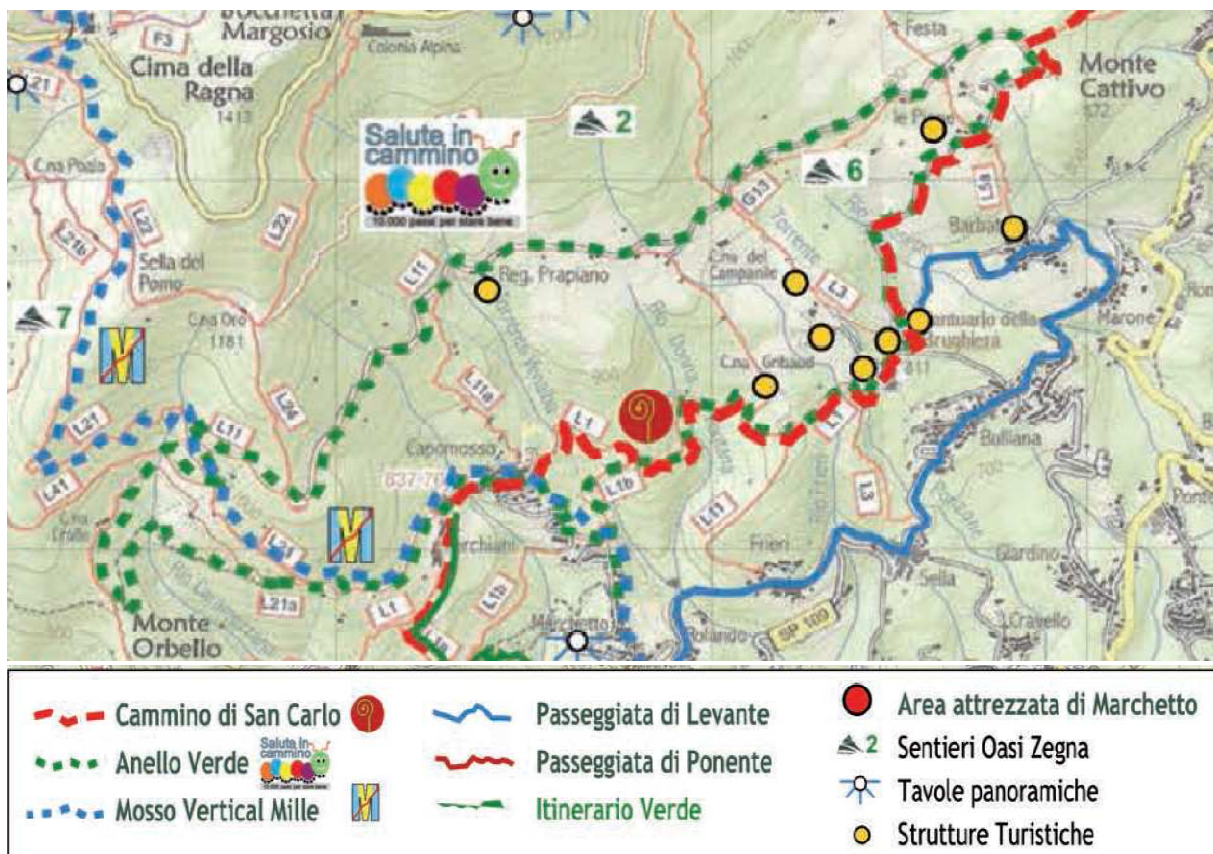


Si svolge per la lunghezza

Percorso Rosso

di 1100 metri dal parcheggio antistante il cimitero e procedendo verso le frazioni Zina e Casa L'arrivo è in prossimità dell'incrocio con la strada per Crosa e Lessona. Altri percorsi del progetto "Natura e benessere sui percorsi di Strona" sono lunghi 3 km (in azzurro) e 6 km (in giallo)

VALDI LANA MOSSO



VALDILANA TRIVERO



Percorso Giallo 500 m

ANNI D'ARGENTO

Anello di 500 m sui marciapiedi intorno al parco del Centro Zegna. Da percorrere in senso orario. Parte a fronte della sede RSA ed è dedicato in particolare alla terza età.

Percorso Rosso 1200 m

SCUOLA DI CAMMINO

Percorso in andata e ritorno con partenza e arrivo dal piazzale parcheggio degli stabilimenti Zegna. A fianco dell'ex Mario Zegna si prende a destra il sentiero, in leggera discesa, che porta a Fraz. Ferrero. Si attraversa la frazione sulla strada asfaltata e si prosegue in piano fino a trovare il cartello di ritorno.

Passeggiata fra i due percorsi 1000 m

Si lascia il percorso giallo della Scuola di Cammino all'altezza della rotonda dove inizia la Panoramica Zegna. Si scende Via Marconi fino all'incrocio di frazione Lora, girando subito a sinistra per Via Roma. Passando sul marciapiede a valle dello stabilimento E. Zegna, all'altezza della strada che scende a Pratrivero si riattraversa la strada per portarsi nel piazzale parcheggio Zegna dove inizia il percorso rosso.

VALDILANA VALLEMOSSO



SCUOLA DI CAMMINO

Percorso Giallo 880 m

Partenza dal viale verso la Pro Loco. In leggerissima salita si va verso la chiesa di S. Rocco, prendendo la stradina alla sua destra, in direzione di frazione Massaro. Al bivio di Massaro tenere la sinistra e proseguire fino ad immettersi sulla strada sterrata e poi sul sentiero verso Preamarcia. Proseguire fino all'arrivo posto a termine del sentiero, in prossimità dell'incrocio con la strada provinciale per Strona.



SCUOLA DI CAMMINO

Giro in senso orario avviandosi sul Cammino di Olimpia e proseguendo sul Cammino Vialardi di Verrone. Al termine del tratto pedonale svoltare a destra su Via Favone, ancora a destra su Via Castello e poi a sinistra su Via Verdi. All'altezza dell'entrata del Museo del Falso svoltare a destra sul marciapiede di Via Aldo Moro e proseguire poi dritti lungo Via La Mazza. Giunti all'inizio del Cammino di Corinna svoltare decisamente a destra e percorrere il tratto pedonale a lato dell'area fitness per ritornare al punto di partenza.

VIGLIANO BIELLESE



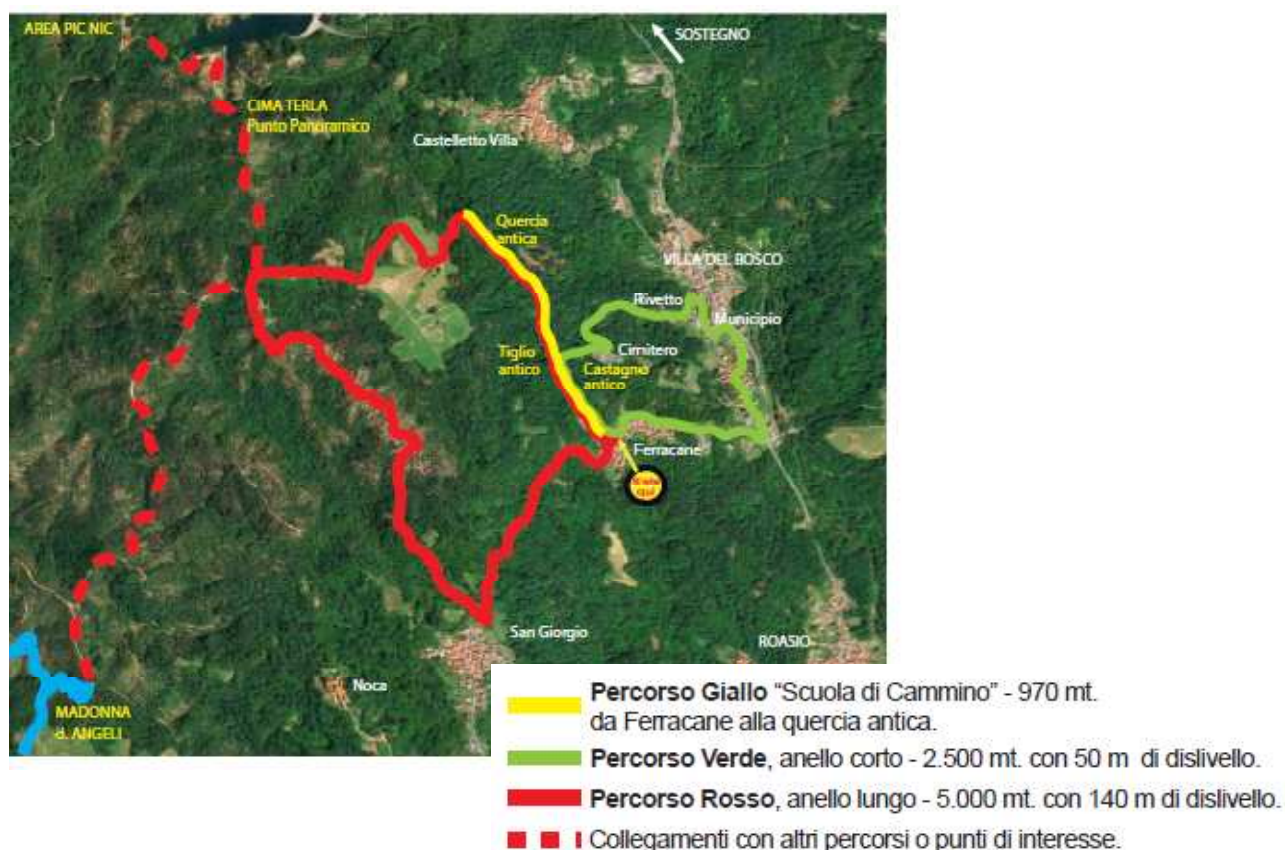
Percorso Blu

660 m

SCUOLA DI CAMMINO

Il percorso Blu della **Scuola di Cammino** (lunghezza 660 metri tra andata e ritorno) si trova lungo Corso Avilianum, con partenza e arrivo allo stesso punto.

VILLA DEL BOSCO



VIVERONE



Percorso Giallo

si svolge per la lunghezza di 1000 metri sul lungolago, con partenza dall'ufficio turistico in prossimità del piccolo porto. Con andamento verso est si raggiunge dopo un km la Punta Becco. L'itinerario di ritorno, sullo stesso percorso, presenta cartelli che riguardano le risorse alimentari del territorio. Viverone è anche il punto di incontro e tappa tra la Via Francigena e il Cammino di San Carlo.

GLOSSARIO

ADVOCACY	<i>È un processo politico da parte di un individuo o gruppo di persone che mira ad influenzare le politiche pubbliche e l'allocazione delle risorse all'interno dei sistemi politici, economici e sociali e relative istituzioni.</i>
AFA (ATTIVITÀ FISICA ADATTATA)	<i>Programmi di attività fisica in rapporto a specifiche alterazioni dello stato di salute</i>
ANALISI DI CONTESTO	<i>Procedimento conoscitivo che un'organizzazione Dovrebbe compiere nel momento in cui si accinge a realizzare un intervento.</i>
ANEDONIA	<i>Incapacità di provare appagamento o interesse per attività comunemente ritenute piacevoli.</i>
ANORESSIA	<i>Un disturbo dell'alimentazione, caratterizzato dal rifiuto degli alimenti, paura di ingrassare, e anomalia nel percepire il proprio peso.</i>
ATTIVITÀ FISICA	<i>Qualsiasi movimento corporeo, prodotto dei muscoli scheletrici che si traduce in dispendio energetico, superiore al livello di riposo</i>
ATTIVITÀ SPORTIVA	<i>L'insieme di attività fisiche effettuate per fini formativi e di competizione</i>
BEVITORE BINGE	<i>E chi assume di più bevande alcoliche in un intervallo di tempo più o meno breve Secondo l'Osservatorio Nazionale Alcol dell'Istituto Superiore di Sanità esso corrisponde all'assunzione in un'unica occasione di consumo in breve tempo di oltre 6 Unità Alcoliche (UA = 12 grammi di alcol puro) di una qualsiasi bevanda alcolica. In questa definizione non è importante il tipo di sostanza che viene ingerita né l'eventuale dipendenza alcolica: lo scopo principale di queste "abbuffate alcoliche" è l'ubriacatura immediata nonché la perdita di controllo.</i>
BINGE EATING DISORDER	<i>Il disturbo da alimentazione incontrollata è caratterizzato da episodi ricorrenti di abbuffate, con una sensazione di perdita di controllo. Non è seguito da comportamenti compensatori inadeguati, come il vomito auto-indotto o l'abuso di lassativi</i>
BROMATOLOGIA	<i>È la branca della chimica che si occupa dello studio degli alimenti approfondendone gli aspetti relativi alla caratterizzazione quali - quantitativa, alle trasformazioni biochimiche a cui vanno incontro più o meno spontaneamente, ai metodi di condizionamento e conservazione degli alimenti</i>
BULIMIA	<i>Propriamente <fame di bue> è un disturbo alimentare che provoca un impulso irrefrenabile ad assumere cibo in grandi quantità seguiti da una qualche forma di condotta di compensazione inappropriata, quali purghe (vomito auto-indotto, lassativi o abuso di diuretici), digiuno o esercizio fisico</i>
CALORIA	<i>In fisica e' l'unita' di misura dell'energia È comunemente definita come l'energia necessaria per innalzare di 1 °C (da 14,5 a 15,5) la temperatura di 1 g di acqua distillata alla pressione di 1 È comunemente definita come l'energia necessaria per innalzare di 1 °C (da 14,5 a 15,5) la temperatura di 1 g di acqua distillata alla pressione di 1 atm (simbolo cal) Nel linguaggio comune, con la parola "calorie" si intendono in genere le kilocalorie. In nutrizione la kilocaloria (simbolo kcal), È usata per indicare l'apporto energetico medio di una certa quantità specificata di alimento (ad esempio un grammo, 100 grammi o una porzione</i>
CARATTERISTICHE BROMATOLOGICHE	<i>Caratteristiche organolettiche e chimico-fisiche. Degli alimenti, studiate dalla bromatologia</i>
CARBOIDRATI	<i>Sono dei composti chimici organici formati da atomi di carbonio, idrogeno e ossigeno Sono detti anche glucidi o saccaridi .presenti negli alimenti forniscono energia di immediato utilizzo per le cellule.</i>

CAREGIVER	<i>Traduzione: colui che porta cura ed assistenza. Il termine identifica la persona che accudisce e cura chi non e' in grado di provvedere a se stesso ,in maniera autonoma.</i>
CARTA DI OTTAWA	<i>Documento che promuove e salvaguarda la salute. La prima conferenza Internazionale sulla promozione della salute si e' tenuta ad Ottawa nel 1986 e sono state tracciate le linee guida per un'azione globale e concertata,con obiettivo il benessere psico-fisico della popolazione</i>
CARTA DI TORONTO	<i>Redatta nel maggio 2010 da un gruppo di esperti del Global Advocacy for Physical Activity (Gapa), si propone come testo di riferimento a livello mondiale per la promozione dell'attività fisica e degli innumerevoli vantaggi a essa correlati Rappresenta una sorta di "chiamata alle armi" per dare vita, tutti insieme (amministrazione pubblica, società civile, istituzioni accademiche, associazioni private, cittadini ecc), a un complesso di azioni individuali e collettive aventi come obiettivo la promozione e l'applicazione di un nuovo programma di salute globale</i>
CASA DELLA SALUTE	<i>Sede pubblica dove trovano allocazione,nello stesso spazio fisico,i servizi territoriali che erogano prestazioni sanitarie, compresi gli ambulatori di specialistica,per una determinata e programmata attività diretta alla popolazione.</i>
CITOCHINE PRO- INFIAMMATORIE	<i>Sono molecole proteiche,prodotte da vari tipi di cellule,versate nei tessuti circostanti,in risposta ad uno stimolo. Che svolgono un ruolo importante per la difesa immunitaria,regolatrice delle infiammazioni</i>
CORTISOLO	<i>Il cortisolo è un ormone prodotto dalle ghiandole surrenali, La sua azione principale consiste nell'indurre un aumento della glicemia Un'ulteriore funzione, non meno importante, è quella di contrastare le infiammazioni</i>
COUNSELING	<i>E' un intervento di supporto nei confronti di individui con problematiche di vario tipo<problemi relazionali,di lavoro,e Malattie croniche<diretto al superamento delle difficoltà di adattamento rispetto a specifiche situazioni di benessere.</i>
COUNSELING MOTIVAZIONALE	<i>E' un insieme di principi guida,strumenti e strategie per condurre interventi di aiuto,mirati in campo educativo, assistenziale,organizzativo,psicologico e sanitario</i>
DALY (DISABILITY ADJUSTED LIFE YEAR	<i>In italiano: attesa di vita corretta per disabilità) è una misura della gravità globale di una malattia, espressa come il numero di anni persi a causa della malattia, per disabilità o per morte prematura.</i>
DEMENTIA SENILE	<i>Degenerativa dell'encefalo,che colpisce le Persone anziane e che determina una riduzione graduale,irreversibile,delle Facoltà cognitive. Le tipologie più note sono-morbo di Alzheimer, la Demenza vascolare e la demenza di Levy. Caratteristica di tutte le forme di Demenza e' il deficit cognitivo con disturbi del comportamento, con progressivo decadimento.</i>
DETERMINANTI DI SALUTE	<i>Fattori la cui presenza modifica in senso Positivo o negativo lo stato di salute di una popolazione</i>
DICHIARAZIONEDI SHANGAI	<i>Si impegna a fare scelte politiche coraggiose per la salute, sottolineando i legami tra la salute e il benessere e l'Agenda 2030 delle Nazioni Unite per lo Sviluppo Sostenibile e i suoi Obiettivi di Sviluppo Sostenibile.</i>
DISIDRATAZIONE	<i>Perdita spontanea o forzata di acqua da parte di una sostanza/condizione morbosa in cui l'introduzione di liquidi nell'organismo è inferiore alla loro perdita da parte dell'organismo stesso</i>
DISFORIA	<i>Alterazione patologica dell'umore,sia nello stato di depressione, sia nello stato di eccitazione. Situazione opposta all'euforia</i>
DISLIPIDEMIA	<i>E' una variazione di quantità dei lipidi circolanti nel sangue,in particolare del colesterolo,dei trigliceridi,dei fosfolipidi</i>

EMOGLOBINA GLICATA	<i>E' una proteina misurabile nel sangue che si riscontra quando il glucosio, presente nel sangue ad alte concentrazioni in caso di diabete, si lega all'emoglobina, formando appunto l'emoglobina glicata</i>
EMPOWERING/EMPOWERMENT	<i>Con il termine empowerment viene indicato un processo di crescita, sia dell'individuo sia del gruppo, basato sull'incremento della stima di sé, dell'autoefficacia e dell'autodeterminazione per far emergere risorse latenti e portare l'individuo ad appropriarsi consapevolmente del suo potenziale. A livello di comunità, l'empowerment fa riferimento all'azione collettiva finalizzata a migliorare la qualità di vita e alle connessioni tra le organizzazioni e le agenzie presenti nella comunità</i>
EPIDEMIOLOGIA,	<i>È una disciplina scientifica che ha come oggetto di studio intere popolazioni nelle quali intende valutare la frequenza, le modalità di comparsa, la propagazione ed il meccanismo d'azione di tutti i fattori in grado di influenzare le condizioni di salute e di malattia dell'uomo.</i>
ETÀ CLIMATERICA	<i>Periodo fisiologico della vita della donna, che inizia intorno ai 40-50 anni d'età e dura circa 7-10 anni. caratterizzato dall'insorgenza di disturbi psico-fisici, che dipendono dalla progressiva carenza di ormoni, tra cui gli estrogeni, e dall'involuzione progressiva dell'attività delle ovaie.</i>
FATTORE PROTETTIVO	<i>Tutto ciò che riesce a fare diminuire la probabilità di sviluppare una malattia.</i>
FATTORI DI RISCHIO	<i>E' definito così tutto ciò che aumenta, in modo significativo, la probabilità di sviluppare una certa patologia</i>
FINGER FOOD	<i>Cibo, in ridotte porzioni, portato alla bocca solo con le mani</i>
FOLATI	<i>Vitamine del gruppo B-B9-B12-presenti negli alimenti</i>
FRAGILITÀ OSSEA	<i>Per perdita progressiva di massa ossea, nella condizione di osteoporosi, con conseguente aumento di rischio di frattura.</i>
GLUCO CORTICOIDE	<i>Ormoni steroidei che, nell'uomo, sono prodotti in particolare, nella zona fascicolata della corticale del surrene. I corticosteroidi hanno la proprietà di ridurre le infiammazioni. Ed alcune reazioni allergiche.</i>
ICTUS	<i>Termine latino che significa : colpo. Insorge in maniera improvvisa. E' un danno cerebrale che si verifica quando l'afflusso di sangue diretto al cervello si interrompe improvvisamente per la chiusura o la rottura di un'arteria.</i>
INCIDENZA	<i>Relazione matematica utilizzata in studi di epidemiologia, che misura quanti nuovi casi di una data malattia compaiono in un determinato lasso di tempo</i>
INDICE DI MASSA CORPOREA IMC O BMI (INGLESE)	<i>L'indice di massa corporea (abbreviato IMC o BMI, dall'inglese body mass index) è un dato biometrico (esprime cioè le caratteristiche biologiche e/o comportamentali), espresso come rapporto tra peso e quadrato dell'altezza di un individuo ed è utilizzato come un indicatore dello stato di peso forma.</i>
ISOTIOCIANATI	<i>Molecola presente in natura. Contenuta in ortaggi-rafano, cavoli, broccoli e simili (famiglia delle Crucifere) responsabili dell'odore pungente e del sapore piccante. Tra gli isotiocianati più studiati per le proprietà antitumorali si trova il sulforafano</i>
LARN	<i>Acronimo di livelli di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana –</i>
LIFE-SKILLS	<i>Traduzione di competenze per la vita. Sono un insieme di capacità umane acquisite tramite insegnamento ed esperienza diretta che portano ad assumere comportamenti positivi</i>
LIPIDI	<i>Sinonimo di grassi. Sono composti organici largamente diffusi in natura</i>
MALATTIE CARDIO-VASCOLARI	<i>Sono un gruppo di patologie a carico del cuore e/o dei vasi sanguigni</i>

MALATTIE METABOLICHE	<i>Le malattie metaboliche sono un insieme eterogeneo di patologie, accomunate dal deficit di uno degli enzimi coinvolto nelle reazioni del metabolismo. Hanno origine genetica e si presentano fin dalla nascita, sebbene, durante le prime fasi di vita, possano essere asintomatiche.</i>
MALATTIE NEURODEGENERATIVE	<i>Patologie caratterizzate dalla perdita lenta e progressiva di una o più funzioni del sistema nervoso. Malattia di Alzheimer, morbo di Parkinson, corea di Huntington, la Sclerosi laterale Amiotrofica-S.L.A. sono malattie neurodegenerative.</i>
MALNUTRIZIONE	<i>Alimentazione difettosa per eccesso o per difetto</i>
METABOLISMO BASALE	<i>Dispendio energetico di un organismo in stato di riposo e di totale Rilassamento.</i>
METANALISI	<i>Tecnica clinico - statistica che permette di combinare i dati di più studi condivisi su uno stesso argomento, generando un unico dato conclusivo</i>
OLIGO-ELEMENTI	<i>Elemento chimico, necessario in quantità minima per la crescita, lo sviluppo fisiologico adeguato di un organismo. /e', quindi, un micro-Nutriente assunto in tracce.</i>
OSTEOPOROSI	<i>Processo di rarefazione e di indebolimento delle ossa, dovuto a decalcificazione. Mobilizzazione dei sali di calcio, in rapporto ad un'alterazione del metabolismo calcico riscontrabile specialmente nell'età senile</i>
PORZIONE STANDARD	<i>Quantità di alimento che si assume come unità di riferimento riconosciuta ed identificabile sia dagli operatori del settore nutrizionale, sia dalla popolazione</i>
PRE-ECLAMPSIA	<i>Nota anche come gestosi (termine in disuso). E' un insieme di sintomi come edema, proteinuria (presenza di proteine nelle urine), ipertensione in una donna in gravidanza</i>
PREVALENZA	<i>Usata in epidemiologia è il rapporto fra il numero di eventi sanitari rilevati in una popolazione in un definito momento (o in un breve arco temporale) e il numero degli individui della popolazione osservati nello stesso periodo</i>
PROFILO LIPIDICO	<i>E' un insieme di analisi del sangue volto a rilevare la Concentrazione del sangue dei grassi (trigliceridi, colesterolo)</i>
PROTEINE	<i>Sono grandi molecole biologiche composte da un preciso assemblaggio di amminoacidi sono considerate i «mattoni» dell'organismo. Costituiscono l'elemento di base di tutte le cellule viventi. E un elemento nutritivo indispensabile alla vita.</i>
RESILIENZA	<i>Indica la capacità di un materiale Ad assorbire un urto, senza rompersi. In psicologia, la resilienza e' un concetto che indica la capacità 'di far fronte ad avversità 'in modo positivo.</i>
RESVERATROLO	<i>Il resveratrolo è una sostanza che viene naturalmente prodotta da varie piante, come per esempio vite, more e cacao, a scopo protettivo nei confronti di agenti patogeni come batteri o funghi</i>
RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA-EMOTIVA	<i>E' una tecnica della psicoterapia che si concentra sui nostri pensieri. Si insegna alle persone a cambiare i pensieri disadattivi rafforzandone con altri che ci aiutino a non soffrire tanto. Se si cambiano certi pensieri, si possono cambiare le emozioni associate a essi, e questo ci farà sentire meglio..</i>
RUOTA DEL CAMBIAMENTO	<i>Strumento a disposizione di psicologi ed operatori, per spiegare il concetto degli stadi del cambiamento, sottolineando l'importanza della motivazione</i>
SALE IODATO	<i>Comune sale da cucina, arricchito di iodio</i>
SETTING	<i>Nella terminologia della scienza umana e' il campo di ricerca entro Cui svolgere osservazioni ed ottenere risultati attendibili</i>
STILI DI VITA	<i>Stile di vita" è "l'impronta unica e irripetibile di ogni individuo, costituita dalla risultante di tratti comportamentali, orientamento del pensiero, sentimenti ed</i>

emozioni, definizione di Alfred Adler

STRESSOR

Termine inglese che si riferisce a stimoli di vario tipo che Portano l'organismo e la psiche allo stress

TARGET

Traduzione di bersaglio. In ambito commerciale obiettivo da raggiungere. In ambito socio –sanitario destinatari di una azione specifica. (comunicazione, prevenzione, educazione)

WALKING LEADER

Traduzione:conduttore di cammino colui che dopo formazione adeguata conduce un gruppo di cammino : attività organizzata in cui un gruppo di persone si ritrova,,per camminare lungo un percorso definito