

## UN PROGETTO DELLA ASL DI BIELLA

### **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](http://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.*