



**GABEL®**  
**OBBIETTIVO  
SALUTE.it**  
Nordic Walking

ItalianDesign

**GABEL®**  
gabel.it

[www.gabel-obiettivosalute.it](http://www.gabel-obiettivosalute.it)



# Nordic Walking salute e benessere



**COME COMBATTERE  
LA SINDROME METABOLICA  
CON IL NORDIC WALKING**



**GABEL®**  
**OBIETTIVO**  
**SALUTE.it**  
 Nordic Walking

ItalianDesign

**GABEL®**  
 gabel.it

www.gabel-obiettivosalute.it

# Nordic Walking salute e benessere



## COME COMBATTERE LA SINDROME METABOLICA CON IL NORDIC WALKING

### COS'È

La sindrome metabolica è una situazione multifatoriale ad alto rischio cardiovascolare. Ciò significa che chi ne soffre ha un rischio superiore alla media di andare incontro a infarto. Non è una patologia specifica, ma un insieme di fattori di rischio presenti contemporaneamente tali da predisporre la persona che ne soffre a patologie gravi. Oltre all'aumentato rischio di infarto, infatti, la probabilità di soffrire per esempio di diabete e steatosi epatica (fegato grasso) è più alta che nella popolazione generale.

### I FATTORI DI RISCHIO

Per parlare di sindrome metabolica è necessario che siano presenti, in contemporanea, tre o più fattori di rischio, quali:

- un'elevata quantità di tessuto adiposo addominale (circonferenza della vita): valori maggiori o uguali a 94 cm nell'uomo e 80 cm nella donna sono considerati patologici, o per entrambi i sessi un'obesità con un indice di massa corporea superiore a 30 kg/m<sup>2</sup> (peso in kg/ altezza in m al quadrato)
- basse concentrazioni ematiche di colesterolo HDL, il cosiddetto "colesterolo buono": meno di 40 mg/dl nell'uomo e 50 mg/dl nella donna o in terapia per questa dislipidemia
- elevate concentrazioni di trigliceridi: più di 150 mg/dl o in terapia per questa dislipidemia
- ipertensione arteriosa: valori superiori a 130/85 mmHg o in terapia antiipertensiva
- elevati livelli di glicemia: un valore a digiuno superiore a 100 mg/dl o in terapia con farmaci antidiabetici.

### QUANTO È DIFFUSA

Secondo alcune stime, la sindrome metabolica sembra interessare quasi la metà degli adulti di età superiore a 50-60 anni. Secondo altri studi condotti sulla popolazione generale, invece, questa sindrome colpisce in Italia circa il 25 per cento degli uomini e il 27 per cento delle donne, il che significa circa 14 milioni di individui. Un'incidenza che, secondo le proiezioni, è destinata a crescere nei prossimi anni.

### COME PREVENIRLA

La probabilità di sviluppare la sindrome metabolica aumenta con l'età ed è, nella gran parte dei casi, strettamente legata a stili di vita errati. Come si evince dai fattori di rischio, l'alimentazione e l'attività fisica giocano un ruolo fondamentale nella prevenzione della sindrome metabolica. Il modo migliore per prevenirla è aumentare l'attività fisica regolare e ridurre il peso corporeo. Associando agli esercizi una dieta regolare, povera di grassi e ricca di frutta e verdura. Ecco dove il Nordic Walking rappresenta la soluzione ideale: 2-3 uscite alla settimana di 45-60 minuti coincidono con un consumo di circa 1500 - 3000 Kcal alla settimana che costituiscono quanto necessario per aiutare a contrastare la Sindrome metabolica.

Se è presente una condizione di eccesso di peso verrà prescritta una dieta ipocalorica e va aumentata la frequenza delle uscite cercando di raggiungere le 4-5 volte alla settimana. **Rimane il fatto che il Nordic Walking, abbinato ad una sana alimentazione, costituisce la valida soluzione per il contenimento e riduzione dei fattori di rischio.**

### COS'È

È una disciplina sportiva che consiste nel camminare con l'utilizzo di un paio di bastoncini. Adatta a tutti, semplice, divertente e poco costosa.

### DOVE

Ovunque: in pianura, in collina, al mare, in montagna, al lago, lungo un fiume... in ogni caso all'aria aperta.

### CON CHI

In compagnia di nostri istruttori e di tutti i soci, durante gli eventi da noi organizzati.

### PERCHÉ

Fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura, tonifica glutei ed addominali. Riequilibra mente e corpo, aumenta l'autostima, la creatività e aiuta ad eliminare lo stress. È un valido aiuto per le articolazioni senza soffericarle in modo eccessivo.

### QUANDO

Tutto l'anno: con il sole o la pioggia, con il caldo o il freddo, con la neve e le ciaspole... sempre.

### COME

Con i bastoncini. Abbigliamento comodo e scarpe sportive.

### DURATA

90 minuti circa durante le nostre passeggiate infrasettimanali; dalle 3 alle 5 ore nelle gite domenicali.

### CORSI

Per l'apprendimento della tecnica del Nordic Walking con particolare attenzione alla coordinazione motoria, la mobilitazione articolare, la postura del corpo, la funzionalità del piede e la respirazione durante il cammino. Durata totale del corso 6 ore.

## I PRODOTTI CONSIGLIATI PER LA PRATICA DEL NORDIC WALKING



Stretch Lite

Stretch

Vario NCS

### scegli la giusta misura

altezza	misura
150cm - 155cm / 5'0" - 5'1"	100cm / 40"
156cm - 160cm / 5'1" - 5'3"	105cm / 42"
161cm - 165cm / 5'3" - 5'5"	110cm / 44"
166cm - 170cm / 5'5" - 5'7"	115cm / 46"
171cm - 175cm / 5'7" - 5'9"	115cm / 46"
176cm - 180cm / 5'9" - 7'1"	120cm / 48"
181cm - 185cm / 7'1" - 7'3"	125cm / 50"
186cm - 190cm / 7'3" - 7'5"	130cm / 52"
191cm - 195cm / 7'5" - 7'7"	130cm / 52"
196cm - 200cm / 7'7" - 7'9"	135cm / 54"



GABEL S.r.l. Unipersonale  
 Via Cassola, 50 - 36027 Rosà - VI - ITALY  
 Tel. +39 0424 561144  
 Fax +39 0424 561296

E-mail: [rw@gabel-obiettivosalute.it](mailto:rw@gabel-obiettivosalute.it)

La sindrome metabolica – Cos'è:

“Con la definizione di “Sindrome metabolica”, intendiamo una situazione clinica ad alto rischio di patologia cardiovascolare (la prima causa di morte in Italia), definibile multifattoriale, che comprende una serie di sintomi e segni clinici che possono manifestarsi in modo molto variabile nell'individuo. Questi sintomi sono legati in genere allo stile di vita della persona (vita sedentaria, abusi alimentari, peso eccessivo, abuso di alcol e fumo) oppure legate a patologie pre-esistenti come l'ipercolesterolemia e l'obesità. Colpisce una percentuale molto elevata della popolazione mondiale, generalmente in età adulta. Numerosi studi hanno dimostrato che gli individui colpiti da sindrome metabolica, che non cambiano il loro stile di vita, hanno un elevato tasso di mortalità legato a problematiche cardiovascolari (es. infarto), oltre alla probabilità di soffrire di malattie importanti quali il diabete.”

La tabella che segue è stata ricavata dall'analisi di un gruppo di adulti 52-65 anni affetti da sindrome metabolica, sottoposti a programma seguito per 1 anno sulle modifiche ricavate ogni 4 mesi dei parametri della sindrome.

PARAMETRI	14/01/11	02/05/11	14/09/11	12/01/12	28/05/12	RIFER.
GLICEMIA	137	122	121	119	106	60/110
Hb-GLICATA	6,7	6,6	6,3	6,3	6,1	4,6/6,0
COLEST. TOT.	192	185	181	171	168	110/200
COL. HDL.	37	40	43	45	47	>45
URICEMIA			9,1	7,5	7,3	3,3/7,2
TRIGLICERIDI	226	215	207	203	189	50/150
GLICOSURIA	NO	NO	NO	NO	NO	NO
PRESS. ART.	150/90	150/80	150/70	130/80	125/75	



DOLORI ADDIO

## La salute un passo dopo l'altro

**C**orrere a ritmi elevati e con duri allenamenti è perfetto per una forma fisica e atletica di prim'ordine o per fare agonismo. Ma per star bene e fare cose utili per il nostro benessere, è davvero necessario sudare sette camicie?

Tutte le grandi mete si raggiungono facendo un primo passo. Nel vero senso della parola, in questo caso: camminare è il movimento più semplice, capace di cambiare in meglio abitudini di vita pigre o poco propense al fitness pesante. Lo chiamano "fit walking". Oppure, se lo si fa a ritmi un po' più sostenuti e con l'ausilio di bastoncini (molto utili in campagna), si definisce "Nordic Walking".

**Allenamento aerobico.** Possiamo camminare in ogni momento della giornata. I fisiologi la considerano un'attività fisica di prima qualità, anche se fatta per poco tempo (minimo 10-15 minuti al giorno). Se allunghiamo un po' il passo, può diventare un ottimo allenamento aerobico a tutti gli effetti: basta camminare a un ritmo che fa aumentare leggermente

la frequenza cardiaca e mantenerlo per almeno 40 minuti. I vantaggi? Muscoli più tonici, calorie e grassi bruciati, articolazioni più elastiche; migliorano digestione e metabolismo osseo (importante, questo, per evitare l'osteoporosi). Camminare non comporta alcun carico forzato da un punto di vista muscoloscheletrico e garantisce scioltezza e mobilità articolare di spalle, anche, ginocchia e caviglie. Va sottolineato che, se diventa un esercizio quotidiano, determina un incremento della produzione di endorfine e serotonina, con effetti positivi sul funzionamento del sistema immunitario e un'azione antidepressiva. Anche per questi motivi, camminare è un'attività spesso consigliata dagli psicologi, che hanno riscontrato nei pazienti miglioramenti importanti non soltanto dell'umore ma anche dei comportamenti relazionali. Per tutti, è un ottimo modo per rilassare la mente e staccare la spina, perciò un antistress efficace e a costo zero. Un microesercizio davvero importante. Piccoli passi per un grande benessere.



### Nordic Walking

Qui due momenti della camminata con i bastoncini, il Nordic Walking: un'attività che fa bene perché non comporta sforzi all'apparato muscoloscheletrico.

A sinistra, le impugnature.

Simpatica provocazione sarebbe quella di suggerire al nostro Direttore Generale “un corso di aggiornamento obbligatorio”, un sabato mattina, per tutti i medici, in tuta, con o senza bastoncini, per dare l’esempio e promuovere la filosofia del camminare, ottima cura per persone sempre più “ammalate” di pigrizia. A volte, piccole cose possono produrre **Il Notiziario**

Dell’Ordine dei medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Rimini

ANNO XV, Numero 1, Gennaio/Marzo 2012

“Una passeggiata di salute”

Sempre più spesso, la letteratura scientifica evidenzia i numerosi benefici che derivano da uno stile di vita attivo. Diverse prove confermerebbero come l’attività fisica rappresenti un fattore in grado sia di migliorare la qualità della vita, che di prevenire molte patologie croniche. Per fare un esempio, è stata riscontrata una notevole riduzione della mortalità derivante da patologie cardiovascolari, legate ad obesità, diabete e osteoporosi. L’attività fisica diminuisce il rischio di sviluppare talune neoplasie, come il cancro del colon e della mammella, e mostra di avere effetti positivi anche sulla depressione.

I livelli di attività fisica raccomandati variano a seconda di alcuni parametri, quali l’età e lo stato di salute. Per un adulto, l’OMS raccomanda di praticare almeno trenta minuti di attività fisica moderata al giorno, per cinque volte alla settimana. Detto altrimenti, bisognerebbe percorrere quotidianamente almeno cinquemila passi, ossia circa tre chilometri.

Dal marzo 2008, esiste a Rimini “La Pedivella”, Associazione Sportiva Dilettantistica. Questa organizzazione propone, fra i vari progetti, un’iniziativa denominata “Camminate!!! Per Piacere”, finalizzata a diffondere la cultura del camminare.

Tutti i martedì e venerdì, alle nove di sera, un gruppo di persone s’incontra per camminare lungo un percorso urbano prestabilito, ciclabile o pedonale. Il punto di ritrovo e l’itinerario, ivi incluso il relativo grado di difficoltà, sono sempre rintracciabili sul sito internet [www.lapedivella.com](http://www.lapedivella.com).

Si formano interminabili processioni, composte da decine di persone, sempre allegre, che transitano lungo le vie della città, lungo la ciclabile del Marecchia, nei parchi, a Marina Centro, attraverso paesaggi unici e suggestivi specialmente nelle ore notturne.

Camminare è in primo luogo una forma ideale di esercizio fisico, semplice, accessibile a tutti e soprattutto economica, in altre parole assolutamente democratica. In breve, camminare fa bene al portafoglio del singolo e al bilancio del Sistema Sanitario Nazionale.

L’OMS definisce la salute come completo stato di benessere fisico, psicologico e sociale. Ai medici è quindi affidato il compito non solo di curare, ma anche di prevenire, informare, sensibilizzare, nonché di promuovere comportamenti sani ed orientati al benessere. Far conoscere questa esperienza con ottimistico *counseling* è un’opportunità che ci viene fornita da un gruppo di volontariato, alle cui iniziative hanno partecipato, negli anni passati, numerosi colleghi ed amici.

In aggiunta a tutto quanto precede, “La Pedivella” organizza anche camminate con “i bastoncini” (*i.e.* il *Nordic Walking*). Lo *slogan* è “Camminare fa bene, camminare bene fa meglio”. Ci si ritrova attorno al Porto di Rimini, Piazzale Boscovich, il giovedì sera e la domenica mattina. Il *Nordic Walking*, in costante diffusione in tutto il mondo, è un nuovo modo di praticare lo sport e il movimento. Viene considerato dagli esperti una delle attività sportive più complete in assoluto. È inoltre indicata anche per soggetti in sovrappeso o con problemi fisici alla schiena, poiché costituisce un tipo di allenamento c.d. *non-impact*. Ideale quindi per persone non sportive o poco allenate. Da ultimo, l’utilizzo di specifici bastoncini abbassa in maniera notevole la percezione della fatica, circostanza che consente di poter effettuare un’attività più intensa e prolungata.

Sulla scorta dell'esperienza appena descritta, si potrebbe proporre al Comune e all'Ausl di Rimini di organizzare gruppi di cammino. Un eventuale progetto in questo senso andrebbe a diffondere, a tutti i livelli, una sana abitudine, consoliderebbe un legame più profondo verso la propria città e valorizzerebbe numerose opportunità di socializzazione, rendendole di fatto fruibili.

Melchisede Bartolomei

## COME COMBATTERE LA SINDROME METABOLICA CON IL NORDIC WALKING

### COS'È

La sindrome metabolica è una situazione multifattoriale ad alto rischio cardiovascolare. Ciò significa che chi ne soffre ha un rischio superiore alla media di andare incontro a infarto. Non è una patologia specifica, ma un insieme di fattori di rischio presenti contemporaneamente tali da predisporre la persona che ne soffre a patologie gravi. Oltre all'aumentato rischio di infarto, infatti, la probabilità di soffrire per esempio di diabete e steatosi epatica (fegato grasso) è più alta che nella popolazione generale.

### I FATTORI DI RISCHIO

Per parlare di sindrome metabolica è necessario che siano presenti, in contemporanea, tre o più fattori di rischio, quali:

- un'elevata quantità di tessuto adiposo addominale (circonferenza della vita): valori maggiori o uguali a 94 cm nell'uomo e 80 cm nella donna sono considerati patologici, o per entrambi i sessi un'obesità con un indice di massa corporea superiore a 30 kg/m<sup>2</sup> (peso in kg/altezza in m al quadrato)
- basse concentrazioni ematiche di colesterolo HDL, il cosiddetto "colesterolo buono": meno di 40 mg/dl nell'uomo e 50 mg/dl nella donna o in terapia per questa dislipidemia
- elevate concentrazioni di trigliceridi: più di 150 mg/dl o in terapia per questa dislipidemia
- ipertensione arteriosa: valori superiori a 130/85 mmHg o in terapia antipertensiva
- elevati livelli di glicemia: un valore a digiuno superiore a 100 mg/dl o in terapia con farmaci antidiabetici.

### QUANTO È DIFFUSA

Secondo alcune stime, la sindrome metabolica sembra interessare quasi la metà degli adulti di età superiore a 50-60 anni. Secondo altri studi condotti sulla popolazione generale, invece, questa sindrome colpisce in Italia circa il 25 per cento degli uomini e il 27 per cento delle donne, il che significa circa 14 milioni di individui. Un'incidenza che, secondo le proiezioni, è destinata a crescere nei prossimi anni.

### COME PREVENIRLA

La probabilità di sviluppare la sindrome metabolica aumenta con l'età ed è, nella gran parte dei casi, strettamente legata a stili di vita errati. Come si evince dai fattori di rischio, l'alimentazione e l'attività fisica giocano un ruolo fondamentale nella prevenzione della sindrome metabolica. Il modo migliore per prevenirla è aumentare l'attività fisica regolare e ridurre il peso corporeo. Associando agli esercizi una dieta regolare, povera di grassi e ricca di frutta e verdura. Ecco dove il Nordic Walking rappresenta la soluzione ideale: 2-3 uscite alla settimana di 45-60 minuti coincidono con un consumo di circa 1500-3000 Kcal alla settimana che costituiscono quanto necessario per aiutare a contrastare la Sindrome metabolica.

Se è presente una condizione di eccesso di peso verrà prescritta una dieta ipocalorica e va aumentata la frequenza delle uscite cercando di raggiungere le 4-5 volte alla settimana. **Rimane il fatto che il Nordic Walking, abbinato ad una sana alimentazione, costituisce la valida soluzione per il contenimento e riduzione dei fattori di rischio.**