

INTRODUZIONE

Nel 2010, a Torino, nell'ambito del Servizio Sanitario Locale, viene organizzato per la prima volta il corso di formazione per sanitari per *la promozione della salute attraverso l'attività fisica nell'ambito dei servizi di salute mentale, corso di formazione per operatori dei servizi di salute mentale della ASLTO1-TO2.*

Questo corso rientra nel Progetto nazionale di promozione dell'attività motoria, finanziato dal Ministero della Salute/CCM e dalla Presidenza del Consiglio/Dipartimento della Gioventù. Al progetto, di durata biennale, hanno aderito sei regioni, tra cui il Piemonte, coordinate dal Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda ULSS 20 di Verona.

I Referenti Scientifici a Torino sono Rosa D'Ambrosio, Referente Regionale Progetto nazionale promozione attività motoria, e Giuseppe Parodi, Responsabile S. S. Medicina dello Sport e Centro di cammino-terapia ASLTO1.

Attraverso questo percorso formativo sono nati a Torino gruppi di terapia del cammino a tutt'oggi funzionanti a pieno regime, presso le sedi ASL delle strutture sanitarie ambulatoriali territoriali di psichiatria, diabetologia e cardiologia.

Nell'ambito della mia formazione per diventare istruttore di Fitwalking menziono e ringrazio con piacere e stima i maestri tutor e maratoneti campioni del mondo, Giorgio e Maurizio Damilano con la loro Scuola mondiale di marcia, di cammino-terapia (Fitwalking) con sede a Saluzzo (Torino).

Ho integrato la mia formazione e attività ambulatoriale con quella nuova ed emergente del fitwalker psicoterapeuta. Mi sono ben noti gli effetti benefici dell'attività fisica sulle condizioni di

salute, per questo da molti anni invito i pazienti e le persone desiderose di stare bene a lavorare sul corpo attraverso le psicoterapie quali la biodinamica, la bionenergetica e le strategie cognitivo-comportamentali. Ancor più insisto nel professare gli effetti preventivi nei confronti delle malattie croniche (malattie cardiovascolari, ictus, diabete, obesità, alcuni tipi di tumori); e sollecito ulteriormente l'effetto del movimento nell'aumentare il grado di autonomia degli anziani e nel ridurre il rischio di cadute, senza trascurare la nota influenza positiva su alcune malattie mentali.

In generale, l'attività fisica migliora la qualità della vita e aumenta la sensazione di benessere di tutte le persone da quando iniziano a camminare fino a quando possono reggersi sui piedi! L'organismo umano è nato per l'attività motoria: il movimento gli è connaturato per motivi evuzionistici legati alla necessità di cacciare, correre, avvistare la preda. Pertanto una regolare attività fisica, anche se di intensità moderata, contribuisce a migliorare tutti gli aspetti della qualità della vita, a mantenerci più efficienti e ad invecchiare meglio. Al contrario, la scarsa attività fisica è implicata nell'insorgenza di alcuni tra i disturbi e le malattie oggi più frequenti, che possono influenzare negativamente il nostro processo d'invecchiamento, con costi sociali importanti e una qualità di vita molto scadente. Il processo evolutivo, attualmente riconosciuto e attestato, ha evidenziato che la famiglia Hominidae si è evoluta camminando, da una popolazione di primati, progenitori comuni agli scimpanzé, stanziati nella Rift Valley africana circa 5-6 milioni di anni fa, e che 2,3-2,4 milioni di anni fa i genere Homo si sono differenziati anch'essi dall'*Australopithecus*, con la connaturale attività motoria di camminare.

Gli aspetti positivi di una regolare attività fisico-motoria di cammino-terapia elencati da Giuseppe Parodi, medico dello sport, sono i seguenti:

- la riduzione del rischio di morte prematura, la diminuzione del rischio di morte per infarto o per malattie cardiache;
- la riduzione del rischio, fino al 50%, di sviluppo di malattie cardiache o tumori del colon;
- la riduzione del rischio, fino al 50%, di sviluppo del diabete di tipo 2;
- la prevenzione o la riduzione dell'ipertensione;
- la prevenzione o la riduzione dell'osteoporosi, con diminuzione fino al 50% del rischio di frattura dell'anca nelle donne;
- la riduzione del rischio di sviluppo dei dolori alla bassa schiena;
- la riduzione dei sintomi di ansia, stress, depressione, solitudine;
- la prevenzione dei comportamenti a rischio, specialmente tra i bambini e i giovani derivanti dall'uso di tabacco e di alcol, da diete non sane, da atteggiamenti violenti;
- il calo del peso e la diminuzione del rischio obesità, con benefici del 50% rispetto a chi ha uno stile di vita sedentario e i benefici per l'apparato muscolare e scheletrico.

La forte motivazione di scrivere questo manuale-vademecum di cammino-terapia è quella di riuscire a trasmettere a tutti l'entusiasmo, il beneficio e i vantaggi del movimento più semplice dell'esistenza umana: camminare! Questi vantaggi possono essere quantificati, così come sono quantificabili i vantaggi economici, sia per i singoli che per le comunità. Salute e benessere aumentano all'aumentare dell'attività fisica: ad una maggior quantità di movimento corrisponde una riduzione di malattie ed incidenti, con un andamento del tipo dose-risposta. Per ottenere questi benefici, l'attività non deve essere necessariamente vigorosa; anche con un'attività moderata è possibile ottenere grandi vantaggi per la salute. In quest'ottica, il cammino rappresenta uno strumento di salute di estrema importanza. Camminare è

e rimane l'attività più antica e naturale dell'uomo; non a caso, rappresenta la forma di esercizio preferita dal maggior numero di persone. Questa preferenza si lega a diversi fattori: possibilità di essere svolta all'aperto; nessun vincolo di luoghi od orari; nessuna necessità di particolari attrezzature; nessuna richiesta di abilità motorie specifiche o di elevati livelli di forma fisica.

Al contrario, camminare può diventare un primo passo per il recupero della forma fisica e per la pratica di attività più impegnative. La spontaneità del gesto facilita il superamento di alcune barriere all'esercizio come, ad esempio, l'età e le condizioni socio-economiche. Il cammino può essere comodamente inserito tra le normali attività della vita quotidiana: non c'è bisogno di dover ritagliare per esso appositi spazi all'interno della propria agenda. Già solo questo basta a farne un elemento prezioso nel campo della lotta alla sedentarietà.

Il cammino ha dimostrato nei fatti la sua efficacia, riuscendo ad aumentare sensibilmente e rapidamente il livello medio di attività fisica, anche tra gli strati più sedentari della popolazione. Nel nostro Paese solo circa un 30% della popolazione dichiara di muoversi a livelli corrispondenti a quelli raccomandati. Per il resto, all'incirca un altro 30% non si muove a sufficienza ed il restante 40% si dichiara totalmente sedentario. Una buona maggioranza di persone potrebbe ricavare benefici già solo da una vita fisicamente più attiva. Un intervento di promozione del cammino è più efficace se si individua preventivamente la popolazione di riferimento e se si fornisce un supporto, seppur minimo, al cambiamento. Sugerire ad esempio di cambiare il modo di recarsi a scuola o al lavoro e sostenere la creazione di condizioni ambientali favorevoli può essere il primo passo. Il camminare può diventare una forma sostenibile e abituale di mobilità, utile a fini preventivi e ricreativi.

Se è vero che il cammino è un'attività spontanea gratificante e gradita alla maggior parte della popolazione, forse dobbiamo chiederci perché sia diventata così desueta da aver bisogno di essere sostenuta e promossa. È abbastanza evidente allora che, in particolare nell'ambiente urbano, non è poi così facile camminare all'aperto, senza limiti di luogo e di orario. Facilitare la scelta del cammino nella mobilità quotidiana o a fini ricreativi significa eliminare o ridurre tutti quei fattori che rendono questa attività meno sicura e gradevole. Come afferma Marino Reverdito, chirurgo vascolare e medico di famiglia, «si rende necessario ricreare un rapporto virtuoso tra città e cittadini, incidendo su questa identità claudicante delle nostre città e aprendo nuove occasioni di sviluppo sociale, economico e culturale, in sintesi: invitare la gente a motivarsi a camminare con più frequenza, significa investire in benessere e salute!».

Eppure possiamo andare ancora ben oltre il semplice camminare! Verso una neorealtà dell'antica Scuola Peripatetica, nella quale il maestro insegnava al discepolo camminando.

Il cammino ti cambia la vita? Certamente, infatti è possibile muoversi, ad esempio, verso una nuova interpretazione spirituale del pellegrinaggio al cammino di Santiago di Compostela, sede della tomba di san Giacomo, che promette ai pellegrini camminatori che partecipano curiosi fenomeni di guarigioni psicofisiche davvero interessanti! Oggi nel terzo millennio abbiamo sempre più bisogno di psicologia e dunque possiamo esercitare psicoterapia camminando? Negli Stati Uniti è già realtà la Walking Talking Therapy, una pratica di cammino individuale e di gruppo organizzato, monitorato e gestito da psicoterapeuti di ogni ordine e grado. Oggi, finalmente, anche gli ultimi psicoanalisti un po' retrò, quelli proprio abituati al lettino o alla poltrona del paziente, si spingono fuori dallo studio professionale e spo-

stano e organizzano le loro competenze di psicoterapia all'aria aperta, camminando nei parchi. L'ora della pausa pranzo, del *lunch*, è quella più gettonata e costosa, ma i risultati cominciano a riscontrarsi ad ogni ora diurna, con condizioni meteorologiche chiaramente favorevoli alla camminata e al dialogo terapeutico. Anche in Italia sono sorti gruppi di cammino-terapia, sia in Associazioni e Scuole di Fitwalking che nell'ambito della Medicina dello Sport del Servizio Sanitario Nazionale, e hanno saputo stimolare e formare nuovi istruttori, i quali, a loro volta, hanno avviato ulteriori gruppi di cammino-terapia in aree di psichiatria come a Verona e Torino. Questa realtà emergente, in modo molto soft, sta evolvendo verso un nuovo e originale approccio di psicoterapia che interseca il cammino-terapia. L'essere umano è un sofisticato laboratorio biologico che si ammala e che può, in molti casi, guarire da sé! Non si promettono guarigioni, per ora si verificano fenomeni di benessere psicofisico su persone che praticano il cammino-terapia grazie al considerevole aumento della morfina biologica sotto forma di endorfine ed encefaline.

Ma non solo, recenti ricerche convergono nel ritenere che camminare per più di un'ora, solo se allenati da tempo, ad una velocità superiore ai 7 km orari, induce naturalmente il cervello a lavorare generando onde bioelettriche di tipo gamma! Queste onde gamma sono state rilevate e misurate da studiosi di neuroteologia in particolari stati di coscienza sia naturali che indotti: quest'ultimi sono alla base di fenomeni neurofisiologici ed immunologici complessi che partecipano, insieme ai segreti dell'armonia, all'attivazione di guarigioni spontanee che intersecano il miracolo! Le attivazioni benefiche di onde bioelettriche gamma nel cervello si manifestano nel sonno quando si sogna, nelle preghiere e meditazioni intense con visualizzazioni, nelle attività musicali e di canto intenso, nelle attività di Humor Therapy, risate intense, e nelle attività motorie di cammino

veloce, superando 7-8 km orari! In tutte queste attività c'è una energia costante specifica: la forza della respirazione. Siamo agli inizi di una nuova riscoperta del valore benefico del dialogo psicoterapeutico immersi nel verde della natura, oppure con l'uso della psicoecologia con le sue funzioni di autoterapia per immaginazione, che aiuta la riattivazione di aree cerebrali sopite che con armonia e sinergie complesse realizzano appieno curiose alchimie energetiche attraverso la funzione motoria più semplice ed umile: camminare!