



## PROGETTO IN COLLABORAZIONE TRA COMUNE DI VERONA-CITTA' SANE E FONDAZIONE BENTEGODI

### ***BENTEGODI ACTIVE AGING***

#### ***L'attività fisica adattata agli over 60***

##### **Premessa**

Le malattie croniche non trasmissibili (MCNT) legate agli stili di vita, in particolare malattie cardiovascolari, diabete, cancro, malattie respiratorie croniche, malattie neurologiche e disturbi di salute mentale sono responsabili di circa il 90% delle morti nella Regione europea dell'OMS e rappresentano anche le principali cause di disabilità e pensionamento per motivi di salute, con notevoli costi umani, sociali ed economici.

Il 30-40% di queste malattie, la cui prevalenza aumenta con l'aumentare dell'età, possono essere prevenute grazie all'adozione di stili di vita sani.

Tra questi, l'esercizio fisico riveste un ruolo di particolare importanza.

Le ricerche scientifiche hanno infatti dimostrato che l'attività fisica costituisce un intervento efficace per prevenire le MCNT e ridurre le complicanze nei soggetti già malati: "exercise is medicine".

Inoltre, in ogni età e fase della vita, svolgere attività fisica con regolarità significa fare una scelta a favore della salute: praticata regolarmente, l'attività fisica contribuisce a mantenere e migliorare il benessere psicofisico, a ridurre i sintomi di ansia, stress, depressione e solitudine, perché può essere svolta in compagnia, migliora il sonno, aiuta a smettere di fumare, aiuta il controllo della pressione arteriosa e dei livelli di glicemia e colesterolo nel sangue, aiuta a prevenire malattie metaboliche, cardiovascolari, neoplastiche e contribuisce a ridurre il tessuto adiposo in eccesso. Comporta benefici evidenti anche per l'apparato muscolo-scheletrico e riduce il rischio di cadute nella popolazione anziana.

##### **Linee Guida internazionali, nazionali e regionali**

La raccomandazione di educare la cittadinanza all'attività sportiva e fisica è sottolineata a livello internazionale dall'OMS (Linee guida OMS su attività fisica e sedentarietà, novembre 2020: "[WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour](#)") e a livello Nazionale dal Ministero della Salute ([Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025](#), a cura di Ministero della Salute, Anno 2020) e dall'Istituto Superiore di Sanità.

Anche la Regione Veneto ha recentemente presentato il [Piano Regionale Prevenzione \(PRP\) 2020-2025](#), in attuazione delle indicazioni contenute nel Piano Nazionale Prevenzione 2020-2025

L'ANCI (Associazione Nazionale Comuni Italiani) ha firmato un protocollo d'intesa con FIDAL, e assegna un riconoscimento annuale ai Comuni che si distinguono per l'impegno nella promozione della pratica della corsa e del cammino, e della salute più in generale, quali strumenti di benessere e qualità della vita.

## **Collaborazioni**

Capofila del progetto sono il Comune di Verona-Rete Città Sane e la Fondazione Bentegodi.

## **Obiettivi**

Il progetto è rivolto alla popolazione over 60, che costituisce il 25% della cittadinanza, e vuole contribuire al diffondersi della cultura motoria e sportiva, come fattore preventivo per il benessere fisico, psicologico e mentale della persona, coniugando principi etici (riduzione delle disuguaglianze sanitarie), evidenze scientifiche ed esperienza clinica.

Per incentivare uno stile di vita attivo negli anziani il primo messaggio da dare è che anche quando si invecchia si può e si deve rimanere attivi nella vita di tutti i giorni, attraverso forme di attività fisica moderata, rilassanti e gradevoli. Devono essere incoraggiate attività che non costano nulla o a costi molto bassi, che possano diventare col tempo un'abitudine sana e piacevole.

Strettamente connesso all'invecchiamento sano e attivo è il concetto di comunità "age-friendly", che pone attenzione all'ambiente fisico e sociale e a quei fattori che possono facilitare o ostacolare la possibilità per gli anziani di invecchiare in modo attivo e che necessita del coinvolgimento di tanti ambiti diversi.

L'obiettivo del **progetto Bentegodi Over-60** è quello di utilizzare lo strumento "**Attività Fisica Adattata**" (**AFA**) per migliorare la condizione fisica e mentale dei soggetti coinvolti, innalzando il livello di autonomia e migliorando di conseguenza la qualità della sua vita

Verranno quindi proposti interventi strutturati, continuativi e a lungo termine, di attività fisica adattata attraverso la proposta del **nordic walking**.

Una singola seduta di nordic walking aumenta l'output cardiaco portando a un aumento del flusso cerebrale che stimola vari processi neurobiologici benefici nel tessuto cerebrale.

L'Attività Fisica continuativa, invece, aiuta a consolidare da un punto di vista strutturale e fisiologico questi benefici stimolando l'angiogenesi e la neuroneogenesi in strutture cerebrali fondamentali coinvolte nel movimento e nello sviluppo cognitivo.

La promozione dell'attività fisica negli anziani è non solo uno strumento di miglioramento dello stato di salute, ma anche un mezzo per aumentare le opportunità di socializzazione.

## **Metodologia di lavoro**

### **A-FASE PILOTA**

La fase pilota prevede di invitare le persone presso la sede della Fondazione Bentegodi in Via Trainotti 5 e far provare loro l'utilizzo dei bastoncini per **nordic walking**.

Questa attività si fonda su una tipologia di esercizio definito **Attività Fisica Adattata (AFA)**.

L'AFA è finalizzata alla partecipazione attiva del soggetto nell'esecuzione degli esercizi e delle specifiche proposte motorie. Tali attività fisiche sono progettate e implementate da personale appositamente formato, quali i laureati in scienze motorie (chinesiologi).

### **Risultati attesi con la realizzazione del Progetto Bentegodi Active Aging**

Oltre alla riduzione dell'incidenza delle MCNT e delle rispettive complicanze, non facilmente misurabili nel contesto di questo progetto ma ampiamente documentate in letteratura, i risultati attesi del progetto sono:

- il miglioramento della capacità funzionale
- il miglioramento della sfera motoria e cognitiva, con aumento della forza muscolare e della funzionalità cardio-respiratoria
- il miglioramento delle capacità di equilibrio e coordinazione anche a scopo preventivo del rischio di cadute domestiche e relative complicanze (frattura del femore, etc.)
- il miglioramento dell'equilibrio attraverso la capacità di cammino per tratti più lunghi, poter salire le scale, spostarsi in casa con più autonomia, alzarsi e abbassarsi dalle sedie, dal letto o dalla toilette, con conseguente miglioramento dell'autostima
- la socializzazione: l'attività svolta insieme ad altre persone risulta molto efficace e migliora il tono dell'umore e della sensazione di benessere generale. Vi sono evidenze che, dopo ogni seduta di esercizio fisico, i soggetti sono più contenti.

### **Localizzazione del progetto**

- La sede della Fondazione Bentegodi
- Le mura medievali di Verona.

### **Aspetti innovativi**

- L'attività motoria quale strumento di miglioramento della condizione psico-fisica e cognitiva dei soggetti over-60, in alternativa ad attività "sanitarie"
- Gli operatori sono altamente qualificati: laureati in scienze motorie con formazione specialistica
- Il progetto è in linea con le vigenti leggi regionali che riconoscono il ruolo dell'attività fisica
- Con l'Università di Verona verranno raccolti periodicamente, secondo criteri da definire, i dati per costruire un report scientifico da poter pubblicare successivamente
- Il progetto verrà seguito e monitorato in tutte le sue fasi con report intermedi e finali e verifica della sua sostenibilità sociale ed economica e della soddisfazione degli utenti
- Saranno presentati gli standard qualitativi raggiunti secondo protocollo e un resoconto sugli aspetti sociali e medici

### **Aspetti pratici e metodologici**

Per ogni partecipante è predisposto un percorso così strutturato:

- **Fase introduttiva:** un incontro in sede sugli stili di vita corretti svolto da un medico: fumo, alimentazione, alcool, esercizio fisico.
- **1^ Fase:** n. 3 lezioni della durata di circa 60 minuti da effettuarsi presso la sede della Fondazione Bentegodi.

La Fondazione metterà a disposizione un trainer ogni 12 persone.

Alla persona verrà chiesto di corrispondere 5 € a lezione.

- **2^ Fase:** organizzazione di camminate di gruppo con i bastoncini, della durata di 60 minuti, lungo le mura medievali, con frequenza da definirsi.

La Fondazione metterà a disposizione un trainer ogni 24 persone.

Alla persona verrà chiesto di corrispondere 2 € a camminata di gruppo.

Si prenderà in considerazione un contributo economico del Comune o di sponsor.

E' prevista anche la partecipazione a bandi per il finanziamento.

### **Modalità di partecipazione**

- La Fondazione Bentegodi si propone, attraverso il Comune di Verona, la 1° Circoscrizione e l'ULSS 9, di pubblicizzare questo servizio. Saranno contattate anche le associazioni che operano con gli anziani e le associazioni che seguono le donne operate al seno, per le quali questa attività è di particolare utilità.
- Chi desidera partecipare deve presentare una richiesta tramite e-mail alla Fondazione Bentegodi - Progetto Active Aging o di persona presso la sede di via Trainotti negli orari indicati (e-mail... Orari...)

### **Criteri di inclusione**

Per partecipare al programma i soggetti devono presentare i seguenti requisiti:

- avere più di 60 anni
- presentare un certificato medico di idoneità al nordic walking
- essere preferibilmente residenti nel comune di Verona.

### **Rendicontazione**

Il progetto sarà seguito e monitorato dal coordinatore del Progetto (Fondazione Bentegodi) in tutte le sue fasi con report intermedi (con cadenza almeno trimestrale) e finale e verifica della sua sostenibilità sociale ed economica e della soddisfazione dei partecipanti.

### **B-FASI SUCCESSIVE ALLA FASE PILOTA**

Se la valutazione della fase pilota sarà positiva si potrà estendere il progetto a tutte le circoscrizioni

L'estensione del progetto necessita di una nuova fase di progettazione.

Circoscrizione 1^

## **Bibliografia di riferimento**

### **Internazionale**

Linee guida OMS su attività fisica e sedentarietà, novembre 2020: "[WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour](#)"

Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. [World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour](#). *British Journal of Sports Medicine* 2020;54:1451-1462

### **Nazionale**

Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025, a cura di Ministero della Salute, Anno 2020

[Piano Nazionale Prevenzione - PNP | 2020-2025](#)

Istituto superiore di Sanità: [https://www.epicentro.iss.it/attivita\\_fisica/smovatt](https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/smovatt)

Associazione Italiana Comuni Italiani (ANCI): <https://www.anci.it/tag/salute/>

### **Regionale**

Piano Regionale Prevenzione (PRP) 2020-2025, in attuazione delle indicazioni contenute nel Piano Nazionale Prevenzione (PNP) 2020-2025: [DGR n. 1858 del 29.12.2021](#), [Allegato A](#); [Allegato B](#).