



Atti della Accademia Lancisiana

Anno Accademico 2023-2024

Vol. 68, n° 2, Aprile - Giugno 2024

Simposio: Donna e Prevenzione

08 marzo 2024

I gruppi di Cammino

E. Guerra

I Gruppi di Cammino sono una realtà storica in Regioni del Nord Italia come l'Emilia. Si tratta di azioni volte a promuovere stili di vita sani per la popolazione generale.

Occorre organizzare attività motoria di cammino associata ad esercizi di rinforzo muscolare, coordinazione e stretching secondo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) in termini di obiettivi di attività fisica necessaria a raggiungere livelli di Fitness sufficienti a garantire uno stato di benessere psico fisico. Tali livelli consistono per gli ultra 65enni in 150/300 minuti a settimana di attività aerobica moderata oltre a due sessioni di rinforzo muscolare ed esercizi di equilibrio e coordinazione.

I Gruppi di Cammino strutturati prevedono la presenza di un "*Walking Leader*" figura non sanitaria ma opportunamente formata che svolga i compiti di motivazione a svolgere le attività con regolarità e costanza, che sia in grado di far raggiungere i livelli di intensità necessari a centrare i target OMS e che sia in grado di correggere gli errori sostanziali della camminata o degli esercizi proposti. Le evidenze scientifiche mostrano che i Gruppi di Cammino così strutturati permettono un'aderenza superiore rispetto all'indicazione di svolgere autonomamente attività fisica in modo individuale.

Il ruolo fondamentale del *Walking Leader* è quello di essere da raccordo tra gruppo e Unità Operative di Medicina dello Sport che hanno un ruolo promozionale e assistenziale rispetto a questi gruppi, ovvero di sostegno per le necessità del Gruppo di Cammino: formazione attraverso corsi per *Walking Leader*, giornate di informazione e formazione per i gruppi stessi e disponibilità a valutare e rivalutare i soggetti partecipanti.

I Gruppi di Cammino sono previsti da una normativa che parte anni addietro. Già nel 2007 il documento programmatico "Guadagnare Salute" prevedeva azioni da parte delle Medicine dello Sport pubbliche a favore di azioni di incremento dei livelli di attività fisica praticata. Il Piano Nazionale di Prevenzione ed il Piano Regionale di Prevenzione prevedono specificatamente che vengano promosse "azioni di Gruppi di Cammino" e "progetti di attività fisica adattata". La nostra Azienda ASL Roma 1 ha ripreso nel Piano Aziendale di Prevenzione tali obiettivi nell'ambito del PP2 Comunità attive.

La nostra Unità Operativa di Medicina dello Sport dal Marzo 2022 ha promosso un Gruppo di Cammino e fino ad oggi sono state valutate 150 persone. La valutazione non ha fine certificatorio (come espresso dal Decreto Balduzzi che non prevede obbligo di certificazione per tali Gruppi di Cammino ma raccomanda una valutazione medica), ha invece un ruolo di valutazione funzionale per verificare il livello di capacità fisica del

soggetto ed il ruolo di valutare le principali controindicazioni alla pratica dell'attività.

La valutazione proposta dalla nostra Unità Operativa ricalca il modello dell'Emilia. Inoltre viene eseguita una valutazione dello stato di *fitness* attraverso test in ambulatorio. Dal 2024 la valutazione è stata inserita ufficialmente come prestazione di "Counseling per la Promozione della Salute e Sport Terapia" nel ReCup regionale come prestazione associata alla nostra agenda di Medicina dello Sport, e la Asl Roma 1 è la prima azienda del Lazio a poter erogare tale prestazione.

Presso la nostra struttura di Piazza San Zaccaria Papa la valutazione dei soggetti avviene su richiesta individuale delle persone che intendono partecipare alle nostre attività. Alla richiesta del soggetto segue una nostra convocazione e valutazione con questionario validato PAR Q. Tale questionario valuta in 7 domande la presenza/assenza di sintomi o motivi dubbi per patologie cardiovascolare, ortopedico o neurologico. A tale questionario segue una anamnesi completa. Di seguito se il medico dello sport valutatore, che valuta insieme all'infermiere di Medicina dello Sport, decide che non vi siano controindicazioni viene svolto un *Six minute Walking Test* per valutare la capacità funzionale del soggetto. Vengono misurati frequenza cardiaca e pressione arteriosa e saturazione pre e post test insieme alla valutazione dei sintomi e alla scala di BORG di affaticamento, vengono quindi valutati i metri percorsi in 6 minuti lungo un percorso circolare.

Il limite per controindicare la partecipazione ed invitare ad eseguire gli accertamenti del caso è stato da noi posto ad un livello di capacità funzionale inferiore a compiere almeno 280 metri in 6 minuti.

Oltre questo test viene eseguito un test di *Sit and reach* per valutare la flessibilità.

Se la valutazione non pone dubbi clinici controindicanti, il soggetto viene inviato a partecipare al gruppo di cammino. È prevista la firma anche di una liberatoria.

Il gruppo si svolge 2 volte a settimana presso il Parco della Salute Santa Maria della Pietà. Le attività motorie di rinforzo muscolare, equilibrio e coordinazione sono svolte da un tecnico federale FIDAL che ci ha supportato a titolo gratuito nella programmazione e nella gestione delle sedute. Fino ad oggi ne sono state svolte oltre 150 con media di partecipazione di 30 soggetti. In maggioranza si sono rivolti al nostro servizio soggetti di sesso femminile, e le donne costituiscono la maggioranza dei partecipanti attivi.

Una minoranza ridotta dei soggetti ha presentato anamnesi negative per patologie cardiovascolari/metaboliche e/o ortopediche neurologiche. Questo ha richiesto una attentissima valutazione della maggior parte dei soggetti ed un numero ristretto è stato inviato ad accertamenti medici di terzo livello.

In nessun caso sono stati registrati eventi maggiori durante le sedute di attività motoria. Nessuna caduta è stata registrata durante il percorso o gli esercizi.

Tali considerazioni hanno rafforzato il concetto che svolgere tali o simili attività di promozione della salute in prevenzione primaria è sicuro ma non banale e la valutazione medica raccomandata permette di svolgere le attività minimizzando i rischi in soggetti fragili, pur se le attività sono sovrapponibili alle attività della vita quotidiana come andare a fare la spesa, salire le scale, prendere un autobus, essere completamente autonomi nelle azioni giornaliere. Inoltre la valutazione funzionale permette di individualizzare le attività e raggiungere così anche i criteri di intensità. Occorre infatti raggiungere livelli moderati di attività aerobica che possono esser individuati solo conoscendo i parametri di partenza dell'individuo.

Nel nostro caso il *Walking Leader* quando si inizia a camminare divide i soggetti in 3 velocità (3 km/h, 4km/h e 5 km/h) a seconda delle capacità individuali. In questi termini la nostra valutazione assume proprio il carattere di una individualizzazione della proposta in termini di esercizio fisico e ricalca quindi gli schemi classici della Sport Terapia che richiedono valutazione iniziale per individualizzazione delle prescrizioni e somministrazione su misura delle corrette quantità di esercizio fisico in termini di Frequenza, Intensità, Tempo e Tipo di esercizio (Principio FITT).

Tali proposte di promozione della salute sono rivolte alla popolazione generale e quindi in prevenzione primaria, ma come esposto, dai dati in nostro possesso emerge come la popolazione che ha richiesto ed ha partecipato ai gruppi ricalchi la popolazione generale e quindi l'incidenza delle patologie cardiovascolari, metaboliche internistiche non è minimamente a zero. Si rientra quindi in concetti più complessi da tenere saldi, ovvero che la prevenzione primaria e per lo meno secondaria se non terziaria vanno a sovrapporsi, a meno di non effettuare una selezione estrema di tipo medico della popolazione partecipante e permettere solo l'accesso di soggetti sani. Il che sarebbe solo possibile con un modello totalmente medicalizzato per individuare tutte le patologie sottostanti. Al momento non esistono delle linee di indirizzo regionali ed un modello della Regione Lazio. Pertanto, per adempiere agli obblighi richiesti dalla nostra Azienda e dal Piano Nazionale e Regionale di Prevenzione abbiamo deciso di organizzare le attività con la suddetta metodologia, il che ci ha permesso di supervisionare in sicurezza tali attività.

Dott. Emanuele Guerra, Sostituto responsabile UOSD Medicina dello Sport, ASL Roma 1

Per la corrispondenza: emanuele.guerra@aslroma1.it