

# Invecchiamento attivo. Oltre 22milioni e 575mila i passi totali conteggiati dai partecipanti di “Due passi in salute con le ACLI”

11 Giugno 2019

**Conclusa la terza edizione del progetto di TrentinoSalute4.0 con le FAP delle ACLI Trentine.**

L'iniziativa ha visto coinvolti nelle **12 camminate** in Trentino-Alto Adige, dal 5 marzo al 2 giugno 2019, oltre **44 anziani** che si sono dati battaglia sui prati e nei boschi della Regione (ma anche sulle strade cittadine), percorrendo in totale più di 22 milioni di passi.

Si è conclusa venerdì 7 giugno a Trento la **terza edizione del progetto** di **TrentinoSalute4.0** che ha visto coinvolti gli anziani della FAP (Federazione Anziani Pensionati delle Acli trentine) in una sfida di **“active ageing”**, che, tradotto in italiano, significa “invecchiamento attivo” e comprende quel processo di ottimizzazione delle opportunità per la salute, la partecipazione e la sicurezza al fine di migliorare la qualità della vita degli over 60.

La premiazione della sfida si è svolta presso la sede dell'Associazione in via Roma, alla presenza del segretario FAP-ACLI **Claudio Barbacovi**, insieme al personale delle Acli, agli esperti che hanno animato le iniziative, ai referenti di **TrentinoSalute4.0** e ai ricercatori **FBK**, che hanno illustrato i risultati di questa terza edizione primaverile.

**Ma chi ha vinto la gara?** La squadra che ha effettuato il maggior numero di passi con la maggiore costanza (oltre 5 milioni e 155mila passi – costanza 62%) è stata **“Rugiada”**. Al secondo posto i **“Muschio”** con 4 milioni 162mila passi (costanza 71%) e al terzo posto gli **“Stambecco”** con 3 milioni e 722mila passi e una costanza del 49%.

La competizione per alcuni è stata determinante, per altri ha rappresentato uno stimolo che ha permesso di concentrarsi sull'obiettivo: percorrere almeno 10mila passi al giorno per far crescere il punteggio del proprio gruppo. Allo scopo di promuovere un sano senso di **sfida** e di

**collaborazione**, i partecipanti erano stati divisi in **11 squadre**, ognuna capeggiata da un caposquadra, che ha avuto il compito di motivare e tenere unito il gruppo nel corso delle **12 camminate**.

Per tutti i partecipanti il riscontro è stato unanime: iniziativa da ripetere! La soddisfazione maggiore, oltre ai benefici per la salute e la mente, è aver potuto utilizzare le tecnologie digitali per socializzare, camminare in compagnia e conoscere meglio il territorio. “È una cosa bellissima questa, da ripetere!” – racconta entusiasta la signora **Bruna**, 72 anni, di Trento, che ha partecipato all’iniziativa “Due passi in salute con le Acli” fin dalla sua prima edizione. “Prima di aderire al progetto non camminavo tanto, non ero motivata. Mi limitavo a fare qualche passeggiata. Da quando ne prendo parte ho cominciato a sentire un beneficio, specie per i miei problemi respiratori. Infatti, anche quando le camminate finivano, sentivo il bisogno di continuare a muovermi per sentirmi meglio. Il medico mi ha raccomandato di proseguire con queste attività. Lo consiglio a tutti, perché è veramente salutare sotto ogni punto di vista, non solo per il fisico, ma anche e soprattutto sotto il profilo delle relazioni umane”. **Marcello**, di Trento, 73 anni: “Io ho problemi di diabete. Ho la glicemia e il colesterolo un po’ alti. Mi sono detto, vado così abbasso un po’ i valori. E questo è stato lo stimolo a continuare. Inoltre, si socializza, si va insieme. Ma c’è un terzo lato positivo: si imparano cose nuove e interessanti e, anzi, ho scoperto cose che per conto mio non avrei mai saputo, pur essendo un appassionato di musei, di storia e fotografia. Molti piccoli tesori che abbiamo qui intorno, senza questo tipo di esperienza, non li avrei mai scoperti”.

Ce l’hanno raccontata così la loro esperienza, che abbiamo raccolto nel [video](#). Per realizzarlo abbiamo condiviso il piacere di trascorrere qualche giornata insieme a loro durante le camminate e provato a “**vivere più anni in buona salute**”!

### I numeri di questa edizione primaverile:

- **22.575.945** i passi totali di tutti i partecipanti dal 5 marzo al 2 giugno
- **86** partecipanti (non solo alle camminate naturalistiche, ma anche alle altre iniziative previste)
- **12** camminate (i partecipanti hanno utilizzato solo mezzi pubblici per recarsi al punto di partenza della gita e poi hanno percorso i sentieri natura a piedi)
- Età media dei partecipanti: **70** anni (la più anziana, la signora Rita ne compirà 89 il prossimo luglio)
- **2** pranzi vegani
- **2** pic nic salutari (preparati dagli stessi partecipanti in base alle linee guida indicate dal dott. Pirus di APSS)
- **2** conferenze
- **1** corso di balli di gruppo
- **1** corso per imparare ad usare lo *smartphone*, tenuto dai ricercatori FBK.

### Elenco delle passeggiate – edizione primaverile:

1. 05/03 Torbole Arco – pranzo vegano

2. 12/03 Tenna e Levico – pranzo vegano
3. 20/03 Bolzano e Gries
4. 02/04 Lizzana
5. 12/04 Villa Agnedo – con pic nic salutare
6. 17/04 Altopiano di Pinè (presenza cardiologo dott. Del Greco)
7. 30/04 San Genesio
8. 07/05 Senale e Castelfondo
9. 15/05 Lago di Ledro – pic nic salutare e presenza Grazia Demozzi per “yoga della risata”
10. 21/05 Pinzolo e Carisolo
11. 30/05 Egna e Ora
12. 03/06 Castelrotto (Bz)

### **Incontri e approfondimenti**

22/01 conferenza prevenzione disturbi respiratori con il dott. Dino Sella – Senior Italia

30/01 incontro sulla prevenzione disturbi muscolo scheletrici con dott.ssa Grecchi e Paolo Zuccatti

31/01 balli di gruppo (inizio corso)

25/02 prevenzione oncologica con il dott. Antonello Veccia – Senior Italia

07/03 prevenzione malattie reumatologiche con il dott. Paolazzi – Senior Italia

13 -14/05 corsi sull'utilizzo dello smartphone (tenuti dai ricercatori FBK)

### **Le foto della premiazione:**











"Amate se stessi  
e l'inizio di una lunga  
storia d'amore." - Greta Garbo









## Maggiori informazioni

Promuovere l'invecchiamento attivo attraverso la sensibilizzazione sui corretti stili di vita e l'utilizzo delle nuove tecnologie è l'obiettivo di **"Due passi in salute con le ACLI"**. Il progetto si colloca nell'ambito dell'iniziativa "Due passi con le Acli" promossa dalla **Federazione Anziani e Pensionati delle Acli**, volta alla promozione della salute e di sani stili di vita delle persone anziane. Alla stregua delle prime due edizioni, il progetto ha l'obiettivo di esplorare come le tecnologie mobili possano promuovere il benessere fisico, mentale e sociale di un gruppo di persone anziane. Anche questo terzo studio ha avuto l'obiettivo di promuovere sani e corretti stili di vita **attraverso l'utilizzo delle tecnologie**. Il progetto si è svolto in collaborazione con **I'Assessorato alla salute, politiche sociali, disabilità e famiglia della Provincia di Trento** e con il **Centro di competenza sulla sanità digitale "TrentinoSalute4.0"**.

## **Contesto**

L'invecchiamento attivo è, secondo la definizione dell'[Organizzazione Mondiale della Sanità](#), “un processo di ottimizzazione delle opportunità relative alla salute, partecipazione e sicurezza, allo scopo di migliorare la qualità della vita delle persone anziane”. Tale concetto è il risultato di una transizione demografica che ha visto l'abbattimento della mortalità, un conseguente calo della natalità e un progressivo allungamento della vita. L'Unione Europea ha proclamato nel 2012 “l'anno europeo dell'invecchiamento attivo e della solidarietà tra generazioni”. L'iniziativa ha avuto lo scopo di sensibilizzare sul contributo degli anziani nella società e promuovere misure che consentano loro di rimanere attivi cercando di stimolare impegni politici specifici a favore dell'invecchiamento attivo.

## **La sfida dell'invecchiamento attivo**

L'invecchiamento della popolazione rappresenta una sfida per la società. Da una parte ci si dovrà confrontare con l'aumento della domanda di cure (in particolare per malattie croniche), l'aumento del bisogno di presa in carico e il sovraccarico del sistema pensionistico e di welfare. Dall'altra, le problematiche a cui le persone anziane sono tipicamente soggette, come emarginazione sociale e perdita di autonomia, stanno diventando sempre più impattanti sulla collettività ([Delai, 2013](#)).

Per vincere questa sfida è necessario un cambio di prospettiva nel concepire la vecchiaia, che dev'essere considerata non più un problema che grava sul sistema socio-sanitario e previdenziale, ma una risorsa per il ruolo attivo svolto all'interno della società da parte degli anziani: famiglia, attività di volontariato ecc. È opportuno precisare che il termine **“attivo”** non fa riferimento alla sola capacità di essere fisicamente attivi o di partecipare alla forza lavoro, ma di continuare a partecipare alla vita sociale, economica, culturale, spirituale e civile.

Il concetto di invecchiamento attivo si estende quindi **all'idea di perseguire una vita sana e una qualità della vita per tutte le persone che invecchiano** e in questo il **mantenimento dell'autonomia** per la persona anziana diventa un obiettivo fondamentale. Risulta dunque necessario salvaguardare la capacità degli anziani di restare indipendenti e in buona salute. La visione strategica generale è quella di pensare ad un ambiente di vita fisico e sociale a misura di anziano, in cui si possano conservare salute e capacità funzionali, godendo di uno stato di benessere e vivendo con dignità, senza discriminazioni e con mezzi economici sufficienti, in contesti che aiutino le persone anziane a sentirsi sicure, mantenersi attive, avere il controllo della propria vita, essere impegnate nella società e avere accesso a servizi e aiuti appropriati e di elevata qualità.

## **Obiettivi del progetto**

Il progetto **“Due passi in salute con le Acli-terza edizione”** vuole rilanciare gli scopi principali delle prime due edizioni del progetto: la promozione del benessere e *dell'empowerment* delle persone anziane, con un particolare interesse per lo sviluppo di tecnologie a sostegno dei sani stili di vita. Lo studio si basa infatti sulle evidenze emerse dalla letteratura, che riportano una **percentuale di anziani trentini a rischio di malattie cronico-degenerative, sovrappeso e isolamento sociale**: per favorire il cambio di prospettiva nel concepire la

vecchiaia e considerare le **persone anziane come una risorsa per la società**, è importante salvaguardarne le capacità di rimanere in buona salute. Nello specifico, i quattro fattori su cui si è voluto andare ad intervenire sono:

- Attività fisica
- Dieta equilibrata
- Esercizio mentale
- Utilizzo delle tecnologie per la salute

Per quanto riguarda le **tecnologie** proposte, visto anche l'entusiasmo riportato dai partecipanti alla prima edizione verso la possibilità di tenere traccia dei passi effettuati, in questa terza edizione è stato loro proposto l'utilizzo di:

**TrentinoSalute+**, una piattaforma per la promozione di sani stili di vita basata su virtual coach, con l'obiettivo di rendere più sano lo stile di vita dell'utente e renderlo più consapevole dello stato della propria salute. Allo sperimentatore viene inizialmente sottoposto uno specifico questionario che, oltre ad una parte anagrafica, si compone di domande e risposte che vertono sui comportamenti in quelli che sono universalmente riconosciuti come i “pilastri” della salute (movimento, alimentazione, fumo, alcol) e alcune domande sul grado di inclusione sociale (volontariato e associazionismo). Una volta stabilito il punteggio iniziale ed individuate le aree della salute dove la persona ha dei margini di miglioramento interverrà un assistente virtuale – **Salbot** – che interagisce con lo sperimentatore e gli propone di migliorare il proprio stile di vita con le sfide della salute.

**TreCPassi**, una app che permette all'utente di monitorare quanto è attivo il suo stile di vita e gareggiare e collaborare con altri utenti in competizioni sullo stile di vita attivo. Raccogliendo i dati da piattaforme universali come GoogleFit e Healthkit, permette all'utente di monitorare il numero di passi giornalieri nel modo a lui più congeniale (accelerometro, braccialetti fitness, smartwatch...) e assegnare un punteggio alla squadra di cui fa parte. Il punteggio rispecchia il livello di attività del suo stile di vita, ed è calcolato sul numero di passi giornalieri rilevati, e sulla costanza del movimento (l'utente ha un bonus di punti se mantiene lo stile di vita attivo tutti i giorni, e non solo nei fine settimana).

Il percorso, che è iniziato a settembre 2018 e si è chiuso a giugno 2019, ha previsto diverse iniziative e 12 escursioni naturalistiche e culturali sul territorio, durante le quali i partecipanti hanno avuto la possibilità di ricevere consigli e informazioni sulle buone pratiche per un corretto stile di vita.

**Sette le uscite che si sono svolte in Trentino, cinque quelle in Alto Adige**. Nel calendario anche una passeggiata con il **dottor Maurizio Del Greco**, direttore del reparto cardiologia dell'Ospedale di Rovereto, che alle piramidi di Segonzano il 17 aprile ha approfondito con i partecipanti alcuni aspetti sul tema della prevenzione delle malattie cardio vascolari.

C'è stata poi **Grazia Demozzi**, formatrice ed esperta di “Yoga della risata”, che ha proposto al gruppo sia momenti di riflessione che tecniche di rilassamento e di yoga. E ancora: in quattro escursioni è stato inserito anche un percorso gastronomico incentrato sulla sana alimentazione. In altre due occasioni, ai partecipanti è stata data la possibilità di creare dei “pranzi al sacco salutari”, seguendo le linee guida proposte dal **dottor Pirous Fateh-Moghadam** (PAT – Osservatorio

della Salute), così da incentivare le persone a preparare pasti (anche al sacco) con prodotti adatti ad un sano stile di vita. In queste particolari uscite sono stati presenti medici o esperti disponibili a rispondere a tutte le curiosità dei partecipanti. In breve, un'occasione per vivere un'esperienza gastronomica unita ad una piacevole passeggiata in compagnia, per conoscere la Regione anche attraverso i suoi sapori.

Ulteriore spazio è stato riservato anche alla danza: il programma ha previsto anche 5 lezioni di balli di gruppo – denominati **“Salute in Ballo”**.

Alcuni esempi:





















## LINK

<https://magazine.fbk.eu/it/news/invecchiamento-attivo-oltre-22milioni-e-575mila-i-passi-totali-conteggiati-dai-partecipanti-di-due-passi-in-salute-con-le-acli/>

## TAG

- #acli
- #active ageing
- #anziani
- #due passi in salute

- #salutedigitalebenessere
- #trentinosalute4.0

#### **VIDEO COLLEGATI**

- <https://www.youtube.com/watch?v=j598eejbf1I>

#### **AUTORI**

- Marzia Lucianer