

**PILLOLE
I CONSIGLI
PRATICI
DELL'OMS**

**QUANTO**

Camminare almeno 45 minuti al giorno e, in ogni caso, mai meno di 30 minuti.

**CON CHI**

Essere in compagnia migliora anche il benessere sociale e relazionale.

**QUANDO**

Camminare tutti i giorni è la cosa migliore, altrimenti va bene 3 volte a settimana.

**IN CHE MODO**

Vestirsi a strati ed evitare le borse a tracolla, meglio zainetto o marsupio.



Salute

L'anziano sta meglio se cammina

ARGENTO ATTIVO / 1

Passeggiate guidate tenendo sott'occhio i parametri fisiologici

Procede a gonfie vele il progetto "Argento attivo: vivere bene oltre i sessanta" (argentoattivo.it), volto a promuovere la salute e il benessere psico-sociale degli anziani. Lanciato un anno fa dal servizio di epidemiologia dell'Asl Cn2, è approvato e finanziato dal Ministero della salute con il Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie, e viene attuato in quattro regioni: Piemonte, Veneto, Marche e Sicilia.

La prossima tappa del percorso è l'attivazione di un gruppo di cammino, in collaborazione con Asl, Comune e gruppo escursionismo Csi: «I gruppi di cammino», spiega la responsabile dell'epidemiologia Laura Marinaro, «sono un'iniziativa importante all'interno del programma di Argento attivo. Gli anziani attivi che hanno preso parte agli incontri di progettazione partecipata durante la prima fase del progetto hanno testimoniato come camminare sia fondamentale per il loro



senso di benessere psico-fisico e come questa attività sia importante soprattutto se svolta insieme ad altri. Quello che intendiamo proporre è l'attivazione di piccoli gruppi che si ritrovino in diversi punti della città di Alba, con lo scopo di camminare per almeno 30 minuti».

Il primo appuntamento è per sabato 16 settembre alle 16 al parco di San Cassiano, al motto di "La salute vien camminando... muoviamoci insieme!". A questa giornata gratuita possono partecipare tutti; i partecipanti potranno sperimentare anche il *nordic walking*, la camminata con i bastoncini. Oltre all'attività di cammino saranno misurati i parametri fisiologici dei partecipanti. Per informazioni: 0173-31.66.50. a.r.

Cresce il numero di chi supera gli 85

STATISTICHE

«Nell'Asl Alba-Bra la popolazione dai 60 anni in avanti era di 50.263 persone nel 2015, di cui 22.646 maschi e 27.617 femmine», spiega Laura Marinaro,

responsabile del servizio di epidemiologia dell'azienda sanitaria locale. «Gli ultra sessantacinquenni rappresentano il 23,2% della popolazione totale, mentre i minori di 15 anni sono appena il 13,5 per cento. Dall'analisi della

distribuzione della popolazione anziana risulta che: i giovani anziani (65-74 anni) sono il 10,7%, i veri anziani (75-84 anni) sono l'8,8% e i grandi anziani (oltre 85 anni) sono il 3,6%. Quest'ultima fascia è caratterizzata da un forte incremento, infatti si è passati dal 2,5% del 2006 al 3,6% del 2015». a.r.

L'esperta risponde

Laura Marinaro, responsabile del servizio di epidemiologia dell'Asl Cn2



ARGENTO ATTIVO / 2

■ Che cosa si intende per restare attivi?

«Rimanere attivi significa vivere al meglio delle proprie potenzialità fisiche, mentali e sociali in relazione all'età. L'Organizzazione mondiale della sanità descrive l'invecchiamento attivo come un processo finalizzato a ottimizzare le opportunità legate alla salute, alla partecipazione e alla sicurezza per una migliore qualità di vita».

Quali sono i consigli più importanti che può dare agli over 60?

«Impegnarsi in attività fisiche, appropriate alla propria condizione di salute, prediligendo quelle che coinvolgono anche altre persone. Gli altri aspetti che non dovrebbero mai essere trascurati riguardano attività fisiche che mirino a migliorare l'equilibrio

e la postura, che sono fondamentali per prevenire cadute. L'alimentazione sana ed equilibrata, importante durante tutto il corso della vita, diventa fondamentale oltre una certa età, quando il nostro organismo fatica a compensare le carenze dei principali nutrienti. Meglio evitare sostanze come tabacco e alcol, che favoriscono i processi di invecchiamento cellulare. Bisogna inoltre prestare attenzione all'igiene orale. Sul versante cognitivo e psicologico rimane di fondamentale importanza coltivare nuovi interessi e passioni: imparare cose nuove; non aderire a immagini stereotipate che ritraggono la persona anziana in modo rigido e limitato. Ricordarci sempre che il nostro modo di affrontare il passare degli anni è unico e irripetibile, come lo siamo noi». a.r.

Offerta valida fino al 30/09/2017 su Nuova Ford Fiesta Plus 3 Porte Benzina 1.170CV a € 10.950 a fronte del ritiro di un qualsiasi usato in permuta/da rottamare posseduto da almeno 6 mesi, grazie al contributo dei Ford Partner aderenti all'iniziativa. Prezzo raccomandato da Ford Italia S.p.A. IPT e contributo per lo smaltimento pneumatici esclusi. Nuova Ford Fiesta: consumi da 3,4 a 5,2 litri/100km, (ciclo misto); emissioni CO2 da 89 a 118 g/km. Esempio di finanziamento IdeaFord a € 10.950. Anticipo zero (grazie al contributo Ford e dei Ford Partner aderenti all'iniziativa), 36 quote da € 180,94, escluse spese incasso rata € 4, più quota finale denominata VFG pari a € 6.412,50. Importo totale del credito di € 11.811,25 comprensivo dei servizi facoltativi Guida Protetta e Assicurazione sul Credito "4LIFE" differenziata per singole categorie di clienti come da disposizioni IVASS. Totale da rimborsare € 13.099,51. Spese gestione pratica € 300. Imposta di bollo in misura di legge all'interno della prima quota mensile. TAN 3,95%, TAEG 5,87%. Salvo approvazione FCE Bank plc. Documentazione precontrattuale in concessionaria. Per condizioni e termini dell'offerta finanziaria e delle coperture assicurative fare riferimento alla brochure informativa disponibile presso il Ford Partner o sul sito www.fordcredit.it. Le immagini presentate sono a titolo puramente illustrativo e possono contenere accessori a pagamento. Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.

Vivi. Ogni. Attimo. **Fiesta.**

Nuova Ford Fiesta

Tecnologia sorprendente unita alla sicurezza e all'affidabilità di sempre. Da oggi un'auto totalmente nuova.

€ 10.950 e in più con IdeaFord Anticipo Zero € 185 al mese TAN 3,95% TAEG 5,87%

A SETTEMBRE
SEMPRE
APERTO



UNICAR spa soloford • solonoi

www.unicarspa.it

Alba

Alessandria

Asti

Pozzolo Formigaro

Tortona

Bra

C.so Asti, 24/M
Tel. 0173.31.17.11

V.le dell'Artigianato, 10 - Zona Ind. D 3
Tel. 0131.24.49.01

C.so Alessandria, 529
Tel. 0141.47.03.86

Strada Alessandria 4a
tel. 0143.41.84.18

S.S. 10 per Voghera - Reg. Villoria
tel. 0131.82.24.24

Via Cuneo, 57 Roreto di Cherasco
Tel. 0172.49.91.79



ford.it

Vendita • Noleggio • Assistenza • Ricambi • Carrozzeria • Centro revisioni ministeriali • Impianti gpl • Ampia scelta di vetture e commerciali di occasione