



Sezione di Tortona APS-ETS  
fondata nel 1963



# Una montagna di salute

**4ª edizione**

La Commissione Centrale Medica del CAI,  
all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2024 promosso da ASVIS,  
organizza l'escursione

## “Le Camminate del Ben-essere”

con la collaborazione della Sezione CAI di Tortona

**Sabato 11 maggio**

### Programma

Ritrovo ore 9.30 parcheggio Via Balustra (zona adiacente all'Impresa Costruzioni Itinera)

Percorso di circa 6 km all'interno del Parco dello Scrivia che vuole coniugare momenti di immersione nella ricchezza di natura e fauna di questo parco naturale nella zona di Tortona, a un valido esercizio aerobico. Il percorso molto ben segnalato inizia nei pressi dell'Itinera e procede nel Parco fiancheggiando la sponda destra dello Scrivia per addentrarsi nelle macchie boschive spontanee lungo i terreni golenali. Il percorso prevede due soste nelle quali sono indicati esercizi aerobici a corpo libero per rafforzare i muscoli degli arti superiori e inferiori. Si tratta quindi di un percorso progettato per permettere una attività fisica indicata per tutte le età che non necessita di attrezzature speciali se non abbigliamento comodo e buone scarpe.

L'esercizio fisico è una medicina, anzi è ben più potente di una medicina e i suoi effetti sono provati e chiari, in particolar modo per le persone che sono in sovrappeso e che rischiano di diventare diabetiche. L'esercizio fisico infatti aumenta la sensibilità insulinica, fa perdere grasso, aumenta i livelli di colesterolo buono, riduce la pressione e, se svolto all'aria aperta e in compagnia, migliora l'umore e la qualità di vita in tutti i suoi aspetti fisici che psicologici.

L'escursione è rivolta in particolare a persone con Diabete Tipo 1 e Tipo 2, patologie in cui l'esercizio fisico aerobico rappresenta una vera e propria terapia utile a mantenere sotto controllo la malattia, migliorando la gestione degli sbalzi glicemici.

Parteciperanno alla camminata anche alcune persone con Sindrome di Down, afferenti al Centro Down di Alessandria.

### Referenti

Franco Fontana 348.3135205

Si allegano programma dettagliato con riferimenti  
tipografici e segnaletici

### Informazioni

[segreteria@caitortona.net](mailto:segreteria@caitortona.net)

<http://www.caitortona.net/>



PARTNER

PARTNER ISTITUZIONALI

MEDIA PARTNER

IN COLLABORAZIONE CON



**Sezione di Tortona APS-ETS  
fondata nel 1963**



**CARATTERISTICHE PERCORSO: Lunghezza circa 6,5 km. – Dislivello mt.50 in salita e mt.50 in discesa Tempo di percorrenza circa 3 ore incluse le soste**

Il torrente Scrivia nasce nell'Appennino Ligure, presso Torrighia in provincia di Genova, e, dopo un iniziale andamento est-ovest fino a Busalla, assume un andamento prevalentemente in direzione nord e, passando per Serravalle e Tortona, si distende in pianura in un ambiente dalle caratteristiche marcatamente padane, andando a sfociare nel fiume Po.

L'area percorsa durante l'escursione, che si sviluppa in Tortona, dall'altezza di via Mario Balustra fino allo scolmatore del torrente Ossoa, è molto frequentata grazie all'ampia disponibilità di sentieri per le passeggiate, di piste ciclabili anche per mountain bike e di spazi aperti a radura per picnic e ritrovi all'aria aperta, collocati a fianco del tratto di Scrivia e inserito in una delle zone protette più significative del Piemonte, in particolare per la frequentazione e la nidificazione di molte specie di uccelli da ambiente acquatico e per l'integrità del contesto paesaggistico fluviale.

L'area è probabilmente il miglior esempio, per stato di naturalità ed estensione territoriale, di ambiente fluviale conservatosi in Piemonte, essendo sfuggito quasi completamente alla generalizzata artificializzazione dei corsi d'acqua, causa principale della distruzione degli habitat fluviali e perifluviali.



# le camminate del Ben-essere

## IL PERCORSO



L'attività fisica è considerata uno stile di vita positivo perché a ogni età contribuisce a\*:

- migliorare il benessere psicofisico
- ridurre i sintomi di ansia, stress, depressione e solitudine, perché può essere svolto in compagnia
- ridurre pressione, controllare i livelli di glicemia e colesterolo
- aiutare a prevenire malattie metaboliche, cardiovascolari e neoplastiche

L'OMS considera che occorre dedicare all'attività fisica aerobica di moderata intensità, almeno 150-300 minuti a settimana.

Il percorso Ben-Essere è stato ideato per poter unire momenti di immersione nella natura e fauna di questo parco naturale a momenti di esercizio per mantenere il nostro fisico sano.

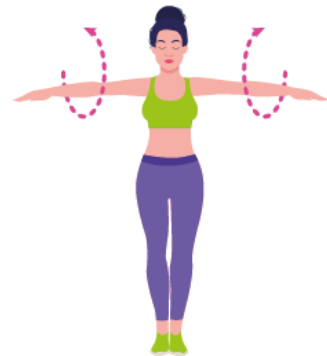
\*Fonte ISS



IN AVANTI  
30 SECONDI

## CIRCONDUZIONI DELLE BRACCIA

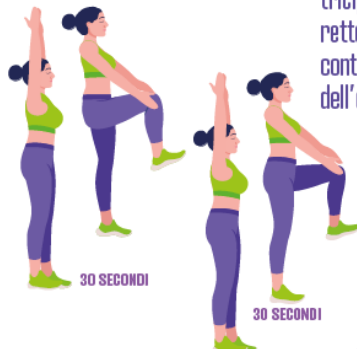
Il movimento dinamico di circonduzione avanti e indietro delle braccia, rafforza muscoli importanti quali quelli che fanno parte della cuffia dei rotatori, il trapezio e il deltoide. Mantiene inoltre flessibili ed elastiche le articolazioni. Durante il movimento, si mobilizza la parte superiore del torace e il diaframma, favorendo lo scambio di ossigeno a livello polmonare.



ALL'INDIETRO  
30 SECONDI

# le camminate del Ben-essere

## SOLLEVAMENTO DEL GINOCCHIO E AVVICINAMENTO DELLE BRACCIA



30 SECONDI

30 SECONDI

Il sollevamento degli arti inferiori e superiori, rafforza il quadricipite femorale, il bicipite e il tricipite brachiale e contribuisce a rafforzare il retto addominale e i muscoli del tronco, utili nel controllo della postura e nel mantenimento dell'equilibrio.

## SOLLEVAMENTO DEL GINOCCHIO E AVVICINAMENTO DEL BRACCIO OMOLATERALE



30 SECONDI

30 SECONDI

# le camminate del Ben-essere