

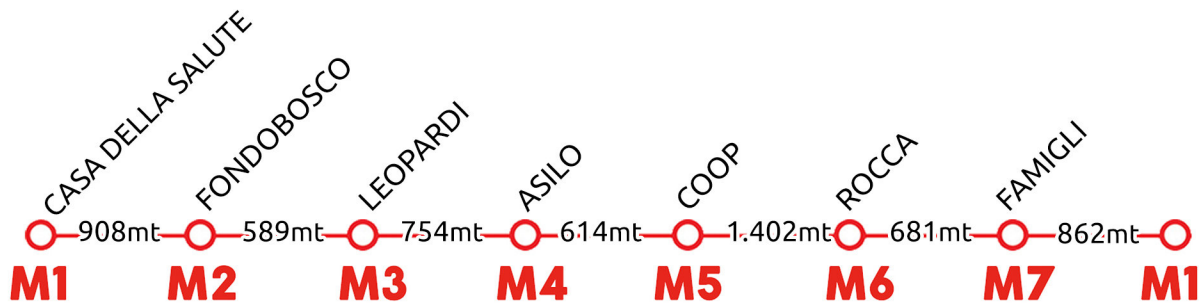
MetroSPILLA

Metropolitana
Urbana
Pedonale



per la tua salute e per conoscersi

Percorso binario metropolitano di 5.810mt



ORARIO DEI TRENI LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI

6 orari
di camminata veloce al giorno
18 treni alla settimana
con partenza dal capolinea M1

6:00 freccia bianca
9:00 regionale
15:00 intercity
19:00 intercity, freccia bianca e rossa

VAI SOLO SUL BINARIO - CONTROLLA IL TEMPO SUL GIRO - LEGGI LA VELOCITÀ CHE FAI - PROVA AD ANDARE UN POCO PIÙ VELOCE - VAI CON ALTRI SE TI AIUTA AD ANDARE

La camminata veloce è un potente farmaco naturale quando la faccio sullo stesso percorso in piano di 6 km (il binario), a una velocità di passo che mi fa sudare, alla stessa ora del giorno, per almeno 3 giorni la settimana, alternati (es: lunedì - mercoledì - venerdì), per tutte le settimane.

MetroSPILLA è il progetto del binario (metropolitana urbana pedonale) a Spilamberto.

È un'infrastruttura tecnica e immateriale di prossimità che promuove un progetto per la salute.

È un **impianto educativo per la salute** dal costo irrisorio.

Per presentare il progetto serve un'introduzione.

LINEE GUIDA

Il 25 Novembre 2020, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha pubblicato le nuove **"linee guida sull'attività fisica e sul comportamento sedentario"**. In un momento di emergenza sanitaria a causa del COVID-19, le nuove Linee Guida dell'OMS sottolineano che tutti, di tutte le età e abilità, dovrebbero essere fisicamente attivi in modo regolare.

Dalle Linee Guida: *"Dopo un singolo episodio di attività fisica sono già riscontrabili dei benefici immediati, mentre sul lungo periodo, un'attività fisica regolare riduce gli stati di depressione e di ansia; migliora la qualità del sonno e la qualità di vita in generale, migliora la salute del cervello e lo stato cognitivo, riduce il rischio di demenza, migliora la salute delle ossa, favorisce la perdita di peso, ha un effetto protettivo nei confronti di ben otto tipi di cancro (vescica, mammella, colon, endometrio, esofago, rene, polmone e stomaco), riduce il rischio di ipertensione, diabete di tipo 2, dislipidemia, patologie cardiovascolari e mortalità correlata."*

Veniamo ora al progetto degli impianti educativi per la salute.

IMPIANTI EDUCATIVI PER LA SALUTE

Sono impianti che hanno il solo scopo di preservare la salute delle persone attraverso l'esercizio fisico, che è l'attività fisica regolare, e cioè un'attività fisica programmata, strutturata e ripetitiva.

Questa è la mia definizione: *"luoghi e spazi di facile accesso e di prossimità ai luoghi di vita, dove non dobbiamo produrre una gamma di opportunità sportive e servizi da offrire alle persone, ma piuttosto un'opportunità per le persone di offrirsi un esercizio fisico per tutta la vita"*.

La metropolitana urbana pedonale è un impianto educativo per la camminata veloce, non un progetto per la salute, ma che nel breve periodo diverrà un progetto per la salute di comunità e un progetto di comunità competente di genere femminile.

Devo ora porre l'accento su 7 cose molto importanti e poco note.

7 COSE MOLTO IMPORTANTI E POCO NOTE

Non sono un medico ma posso affermare con certezza che:

1. **camminare in modo regolare è una farmaco** naturale che va trattato come una medicina, vale a dire definendone la velocità, il dosaggio e l'orario di assunzione
2. **per la prevenzione e il controllo della malattia** la camminata veloce è un potente farmaco quando la faccio sullo stesso percorso in piano di 6 km (binario), alla stessa ora del giorno e per più giorni la settimana
3. **la camminata veloce è in resa salute** quando la si fa ad una velocità di passo (km/ora) che porta il cuore ad un battito cardiaco compreso tra il 60% e l'80% della Frequenza Cardiaca Massima Teorica (220-età).
4. la velocità al 60% è quella che fa sudare ma che mi permette ancora di parlare e non più cantare
5. la velocità all'80% è quella che fa sudare di più e non più parlare
6. **al 60%** devo andare **5 giorni la settimana** sul binario.
7. **al 70% la camminata in resa salute è efficiente** e mi basterà andare solo **3 giorni la settimana** sul binario.

Quindi va bene camminare veloce, ma non troppo, ma se vado più veloce ho lo stesso risultato di salute (prevenzione e controllo della malattia) con un impegno di 2 giorni in meno. E se fossi un medico direi questo ad ogni mio paziente: "cammina sullo stesso percorso in piano di 6 km, fallo sempre alla stessa ora del giorno, fallo 5 volte la settimana per stare bene e se cammini veloce, fallo solo 3 volte, perché ottieni lo stesso risultato di salute. Usa MetroSPILLA".

MetroSPILLA

MetroSPILLA è il miglior percorso pedonale/circolare in Spilamberto, di 5.810 mt e 7 stazioni fatte nei punti riconoscibili dai residenti e baricentriche di zone ad alta densità abitativa (M1 Casa della Salute – M2 Farmacia – M3 Leopardi – M4 Asilo – M5 Coop - M6 Rocca – M7 Famigli). In ognuna c'è un palo con il numero della stazione sulla tabella del progetto e il QR-CODE linkato alla Web App MetroSPILLA, in cui trovare tutte le informazioni per "giocare" (gioco serio per la salute).

L'orario dei treni prevede 6 treni al giorno, nei giorni di Lunedì, Mercoledì e Venerdì, che partono dal Capo Linea M1: alle ore 6:00 il Freccia Bianca, alle 9:00 il Regionale, alle 15:00 l'Intercity e alle 19:00 l'Intercity, il Freccia Bianca e il Freccia Rossa.

C'è chi critica l'invariabilità del binario (aspetto non casuale). Sì, il binario è sempre lo stesso ma questo non è un problema, anzi. Il binario è come la strada che ti porta a casa: conosci tutto il percorso, le distanze, i punti di pericolo; sai dosare la velocità, quando rallentare o fermarti. Tornare sul binario è come tornare a casa. Lì ti senti sicura e più forte. Lì acquisti il tuo potere interno.

Per giocare scegli un treno e leggi il giorno e l'ora in cui passa dalla tua stazione, vieni in stazione all'ora esatta, sali sul treno e, se non passa, parti e fai tu il capo treno.

MetroSPILLA è un gioco serio per la salute a km 0, costo 0, impatto 0, e ad alto ricavo della salute per chi ci sale.

Si "sale" sul progetto in modo individuale e autogestito, per poi arrivare gradualmente a piccoli gruppi di comunità, e competenti.

L'obiettivo del progetto è far crescere il potere interno alle persone che le porta a prendere decisioni al riguardo della propria salute.

È l'empowerment, che non può essere dato ma va conquistato.

Non è un progetto facile da avviare perché non si vede e non è riconoscibile.

Ed è molto difficile fare alzare un seduto.

Per poterlo avviare e farlo funzionare serve l'**innesco degli operatori sanitari**.

Ing. **Luciano Rizzi**
Città Attiva (COSTRUIRE in Project S.r.l.)
Professore a contratto Università degli Studi di Ferrara
Corso di Laurea Magistrale in Medicina e Chirurgia
IMPIANTI EDUCATIVI PER LA SALUTE