

ITINERARI | Nibionno - Oasi di Baggero

Le vie del Parco - giro naturalistico n° 5a

Lunghezza percorso: 11,30 Km

Partenza: Centro Benessere Wet Life - via Gaggio 1, Nibionno (LC)

Arrivo: Centro Benessere Wet Life

Tempo medio di percorrenza: 2 ore e 10 minuti

Percorso: pianeggiante, eccetto alcuni strappi con forti pendenze attorno al laghetto dell'Oasi di Baggero

Panoramico e interessante giro ad anello su strada quasi completamente sterrata immersi nel Parco della Valle del Lambro.

Si parte dal parcheggio di Wet Life per imboccare subito la ciclo-pedonale che circonda il campo sportivo e, seguendo le segnalazioni si raggiungono i tipici mulini brianzoli di Baggero (3,8 km). Il breve attraversamento su strada comunale aperta alla circolazione, condurrà ai due laghi della riserva protetta dell'Oasi che sorge tra Merone, Monguzzo, Lurago d'Erba e Lambrugo.



ITINERARI | Nibionno - Parco di Brenno

Le vie del Parco - giro naturalistico n° 5b

Lunghezza percorso: 9,20 Km

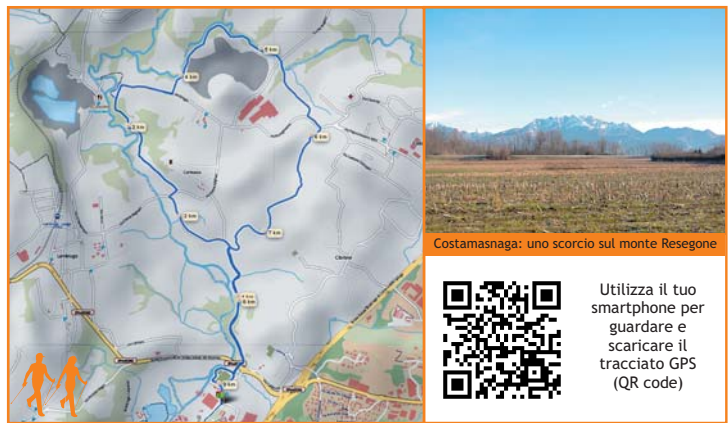
Partenza: Centro Benessere Wet Life - via Gaggio 1, Nibionno (LC)

Arrivo: Centro Benessere Wet Life

Tempo medio di percorrenza: 1 ora e 30 minuti

Percorso: pianeggiante e sterrato per quasi tutto l'intero percorso ben segnalato con frecce "Le vie del Parco"

Quasi interamente su sterrato e chiuso al traffico veicolare, tranne per un centinaio di metri il località Bracesco, non presenta salite di rilievo ed è quindi adatto a qualunque tipo di walker. Si parte dal parcheggio Wet Life per prendere subito la ciclopedonale "Le vie del Parco" che circonda il campo sportivo. Seguendo la segnaletica si raggiunge la cascina Campomarzo (3,4 km) da dove, girando a destra, si imbecca il percorso nr 5 che porta al Parco di Brenno, a Rogeno, a Costamasnaga e nuovamente a Nibionno.



FOTOGALLERY | il nostro gruppo di Nordic Walking



NORDIC WALKING GIRETTO



Editoriale

Eccoci arrivati alla seconda uscita del nostro notiziario, sempre pronti, anche in questo periodo invernale, a parlare di Nordic Walking. Una disciplina così coinvolgente che il nostro gruppo ha raggiunto, in pochi mesi di attività, ben 92 iscritti, ognuno con le proprie attitudini, caratteristiche e motivazioni ma comunque tutti con la stessa voglia di camminare per socializzare e migliorare la propria forma fisica.

E' così che settimanalmente un folto numero di walker, tutti di verde vestiti, si ritrova per fare un allenamento veramente completo, meno estremo del jogging, ma tale da consentire il raggiungimento di soglie ottimali di lavoro aerobico e di frequenza cardiaca.

Un doveroso ringraziamento ai nostri partner e sostenitori che fin dall'inizio hanno creduto in questo progetto, e che con il loro supporto mantengono viva l'emozione e la motivazione del nostro gruppo di cammino. Un grazie sentito ai collaboratori di Giretto, sempre disposti a sostenere e collaborare alle uscite settimanali e agli eventi. E un grazie a voi tutti, che mai fate mancare il vostro caloroso entusiasmo!

Fondato sui principi dei gruppi di cammino, Giretto propone a tutti coloro che desiderano avvicinarsi al Nordic Walking, uscite settimanali di gruppo, incontri di approfondimento, corsi base e avanzati adatti ad ogni età. Vi invitiamo quindi a contattarci per provare a camminare con noi lungo i meravigliosi percorsi che circondano la nostra provincia.

Gianluigi Maggioni - Presidente di Giretto



Roberta

Un racconto in cammino...

Questo è il mio motto: "Siamo fatti per camminare, usiamo di più le nostre gambe, è così bello!!!" Sono partita da qui, dalla voglia di riprendere un'attività fisica. Circa un anno fa, dopo un periodo non facile della mia vita, decisi che era giunto il momento di ricominciare a muovermi, ne sentivo proprio l'esigenza.

Sono sempre stata amante delle camminate, anche in solitaria, anzi spesso in solitaria; tuttavia nell'ultimo anno non stavo facendo più attività fisica e questa volta volevo provare qualche cosa, come dire, di più coinvolgente. La mia ricerca aveva però un limite più o meno "relativo", ovvero quello economico, ma ero sicura del fatto che non sarebbe stato difficile trovare qualcosa, e quindi ho iniziato la mia ricerca.

Le parole chiave furono "sport gratis" e come primo risultato trovai "Pillole di Salute". Mi incuriosii e lessi subito di cosa si trattava. L'iniziativa, molto interessante, ha come obiettivo quello di promuovere lo sport, attraverso prove gratuite rivolte proprio a tutti, dai bambini ai ragazzi, dagli adulti agli anziani, sport e discipline di ogni genere, dalla palestra alla piscina, agli sport all'aria aperta, con l'opportunità di provare tutto quello che si vuole. Feci la mia scelta leggendo di questa disciplina dal nome curioso: Nordic Walking.

La caratteristica che più mi colpì fu quella che diceva che questo sport pensa più al benessere e meno alla competizione. Proviamoci! La prima uscita la feci una sera di novembre, eravamo in cinque o sei, ricevemmo le prime direttive dal simpatico istruttore che ci mise subito a nostro agio, ci fece capire come tenere i bastoncini, cosa che doveva essere un'azione spontanea, come se questo attrezzo fosse un prolungamento del nostro braccio. Sembrava facile, e lo è stato, ma coordinare i movimenti non era proprio così immediato. Mi è bastato poco però, le spiegazioni dell'istruttore sono sempre state chiare, quindi è risultato quasi automatico capire come muoversi, imparare la tecnica, anche osservando gli altri...via!

Uno step alla volta. Mi piacque talmente tanto che da ormai un anno non riesco più a farne a meno, per un sacco di motivi! Mi sono messa alla prova, ho imparato ad "ascoltare" il mio corpo. E mi sono accorta che la caratteristica che distingue questo sport è concreta perché il beneficio ottenuto si ripercuote su ogni parte di me, e risponde a quello che cercavo!

E capisco di riuscire a camminare ogni giorno un po' di più senza fare fatica. Da quando lo pratico, sembra di ricevere ogni volta un massaggio alla schiena, i miei muscoli, tutti, si scaldano e lavorano al meglio.

E' questo che ti fa venir voglia di praticarlo, considerando poi che si può camminare ovunque, al mare, in città, sui nostri meravigliosi sentieri.

Un beneficio "psico-fisico"...e sì! Prendere coscienza dell'opportunità di scaricare le tensioni ad ogni passo, ad ogni respiro, e poi sentire la stanchezza, quella che ti fa star bene! Ogni uscita ti dà qualcosa, che sia in solitaria, o in gruppo, perché ormai siamo sempre più numerosi, ed è bello osservare, e apprezzare, attraverso le persone che il camminare è proprio per tutti.

L'opportunità che si ha, con gli incontri settimanali, ormai una garanzia, è di potersi confrontare chiacchierando senza nessuna costrizione, oppure semplicemente sentirsi in mezzo agli altri anche senza parlare.

Tutto questo è avvenuto, e ancora accade, grazie a Gianluigi, l'istruttore che col suo entusiasmo, la sua professionalità, è riuscito a comunicare la bellezza di questo sport, sempre pronto a organizzare un sacco di appuntamenti...eravamo in cinque o sei, ed ora, ad ogni uscita, ad ogni evento, siamo almeno una sessantina.

E ora non è così difficile incontrarmi con i bastoncini in mano, maglietta o giubbetto marchiati Nordic Walking Giretto, e dirò di più "me la tiro pure" raccontando che dopo una bella giornata passata in compagnia per seguire il corso, ho ritirato anche il diploma!

Evviva il Nordic Walking!!!



Dr. Paolo Godina

Peso ideale, dieta e attività fisica per stare in salute e prevenire le malattie

Un corretto stile di vita, un'alimentazione adeguata, il controllo del peso, esercizio fisico regolare sono quanto di meglio possiamo fare per prevenire il rischio di malattie metaboliche (diabete, ipertensione, fegato grasso ecc.) ma anche tumori e altre patologie cronico degenerative.

La salute e l'efficienza dell'uomo dipendono in gran parte dall'alimentazione, che contribuisce a costruire, rigenerare, mantenere il corpo e a fornire l'energia indispensabile al buon funzionamento dell'organismo.

Il peso del nostro corpo dipende in prevalenza dal rapporto tra energia assunta, attraverso il cibo che mangiamo, ed energia utilizzata per far fronte alle attività quotidiane.

Il primo criterio per definire se il nostro peso è adeguato è misurare il BMI, rapporto peso altezza, che se >25 si definisce il sovrappeso e >30 l'obesità.

Spesso il peso non è così determinante ma è importante andare a vedere la percentuale di grasso e la sua distribuzione, talora infatti il peso è normale o leggermente aumentato ma c'è molto tessuto adiposo distribuito soprattutto a livello addominale (viscerale). Con semplici misure come la circonferenza della vita, la plicometria o l'impedenza (BIA) è possibile fare un'accurata valutazione nutrizionale e della composizione corporea ed evidenziare il grasso in eccesso.

Per mantenere il peso a un livello ottimale è necessario sia avere un'alimentazione equilibrata e sana (riducendo i grassi, il consumo di alcol e, più in generale, l'apporto di calorie) sia svolgere regolarmente attività fisica ed avere uno stile di vita attivo. La perdita di peso, che deve essere graduale, costante ed equilibrata porta alla riduzione della pressione, della glicemia e del colesterolo LDL, all'aumento del colesterolo HDL, e quindi a una diminuzione del rischio di malattie cardiovascolari.

Inoltre la perdita del peso in eccesso porta a migliorare la qualità della vita, migliorare l'autostima e l'aspetto fisico. Anche la sedentarietà, come il sovrappeso, è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete e i tumori. La ridotta performance fisica conseguente alla sedentarietà rappresenta uno dei più importanti fattori predittivi negativi per lo stato di salute.

Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, ogni anno l'inattività fisica causa nel mondo 1,9 milioni di morti ed è stato stimato che l'eliminazione della sedentarietà può portare ad una riduzione del 15-39% delle malattie cardiovascolari, del 33% di infarto, del 22-33% del cancro del colon e del 18% di fratture ossee secondarie ad osteoporosi.

In Italia, in media, il 34% degli uomini e il 46% delle donne non svolge alcuna attività fisica durante il tempo libero. Con la pratica di un'attività fisica regolare il cuore diventa più robusto e resistente alla fatica.

L'attività aerobica aumenta la richiesta di ossigeno da parte del corpo e il carico di lavoro di cuore e polmoni, rendendo la circolazione più efficiente.

Un'attività contro resistenza aiuta a mantenere un tono muscolare adeguato e quindi un metabolismo più alto.

Praticare esercizio fisico in modo regolare e moderato determina numerosi vantaggi:

- aiuta a perdere il sovrappeso
- riduce il rischio di recuperare il peso
- migliora la pressione arteriosa
- brucia i grassi e migliora il tasso di colesterolo HDL (buono)
- riduce il colesterolo LDL (cattivo)
- aiuta a prevenire e controllare il diabete
- è un ottimo antistress
- fa diminuire la voglia di fumare
- è un buon modo per socializzare
- è il miglior cosmetico

Seguire una dieta corretta, mantenere un peso adeguato e fare esercizio fisico regolare NON è difficile, basta dedicarsi qualche minuto in più alla settimana, farlo in maniera graduale, ragionata, equilibrata ponendosi sempre obiettivi raggiungibili e sostenibili nel tempo.

Piramide alimentare

La Piramide alimentare è uno strumento che rappresenta in modo semplice ed intuitivo le regole di una dieta equilibrata.

Alla base della piramide si trovano gli alimenti fondamentali per nostra dieta ed il cui apporto giornaliero non dovrebbe mai mancare; man mano che saliamo la piramide vengono raffigurati gli alimenti che sarebbe necessario limitare, arrivati al vertice troviamo gli alimenti da consumare in modo occasionale in frequenza e quantità.

Alla base della piramide c'è l'attività fisica e in vetta la vita sedentaria, due fattori oramai legati strettamente alla salute.

La piramide riportata è stata realizzata sulla base delle linee guida alimentari per la prevenzione del cancro (WCRF2007)



Dr. Paolo Godina Biologo Nutrizionista Specialista in Patologia Clinica
"cab polidiagnostico srl T. 0399210202 - www.analisibarzano.it

La nostra divisa da Nordic Walking

Maglia tecnica estiva



Gilet thermo invernale



Giubbino wind invernale



Scaldacollo/cappellino

Calze tecniche