

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 2

**Artikel:** "Albate in forma"  
**Autor:** Bignasca, Nicola  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001315>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# «Albate in forma»

**Lombardia //** Un sindaco vince l'obesità mobilitando tutto il paese. Succede ad Albiate, un comune di sei mila abitanti circa, dove un programma studiato dalle autorità sanitarie locali ha fatto dimagrire i cittadini. Senza metterli a dieta.

Nicola Bignasca

► In questo comune della provincia di Milano, i cittadini obesi, che erano il 9,3 per cento della popolazione nel 2003, sono scesi al 6,6 per cento tre anni dopo grazie al progetto «Albate in forma». Per i risultati raggiunti il Comune ha ottenuto un premio dell'Organizzazione mondiale della sanità durante

la Conferenza ministeriale per il contrasto dell'obesità tenutasi ad Istanbul nel novembre scorso.

## Mobilitata anche la parrocchia

Dunque tutti a dieta stretta, gli albiatesi? «Assolutamente no» risponde Filippo Viganò, sindaco e medico di base del comune. «Abbiamo basato tutto sulla lotta alla sedentarietà». Gli albiatesi ogni settimana percorrevano in media 7441 metri a testa, per un tempo totale di 125 minuti; ora, sono arrivati a 8694 metri, in circa 224 minuti. «Abbiamo ottenuto un aumento del 40 per cento delle persone che ogni giorno vanno a piedi, attività semplice ma fondamentale per l'apparato cardiocircolatorio, la muscolatura, le giunture» spiega Viganò.

Ma come si è arrivati a questa grande mobilitazione dei cittadini? Con un programma che prevedeva alcuni interventi sulla struttura urbanistica del paese e tanta informazione. I due medici di base, pediatri, insegnanti, associazioni di volontariato – e anche la parrocchia – hanno coinvolto i cittadini riunendoli e spiegando loro di cosa si trattasse.

## Una ricetta senza farmaci

Dopo aver inviato a tutti un questionario sull'attività fisica abituale, ed aver ottenuto le risposte controllate con metodi statistici, i medici hanno cominciato a prescrivere, sul ricettario, le quantità di attività fisica ideali per ciascun paziente, da un minimo di mezz'ora al dì per gli adulti a un'ora per bambini e giovani. Nello stesso tempo è stata inaugurata una nuova palestra, la terza del paese, e soprattutto si è pensato a come rendere davvero praticabili le strade. A partire dai marciapiedi, che sono stati costruiti anche là dove non c'erano o erano così stretti da rendere insicuro il passaggio. Poi è stata la volta delle piste ciclabili – otto chilometri su venti di strade normali – chiaramente segnalate e

protette, utili non solo per diletto, ma anche per veri e propri spostamenti di lavoro e di necessità. Infine, nel parco è stato creato un percorso attrezzato e un anello di 560 per la corsa campestre.

## In macchina con il sindaco

Un lavoro specifico, di natura psicologica, è stato condotto per convincere le mamme di Albiate, come tutte assai ansiose per la sicurezza dei loro figli. Prima dell'avvio del programma sono state trasportate in giro in macchina, a turni, anche senza una vera necessità. L'azione di scoraggiamento, partita dal sindaco – questa volta in qualità di medico di base – serviva a spiegare come l'abitacolo dell'auto sia decisamente meno salutare dell'aria aperta perché vi si concentrano sostanze inquinanti, che vengono dall'esterno e persino dai materiali interni; e soprattutto per insegnare come il movimento rafforzi l'apparato respiratorio e tutte le funzioni fisiche. Con il risultato di reagire meglio anche alla minaccia di virus e polveri sottili. Passando all'azione, è stato organizzato il piedibus, detto anche walking bus, a cui hanno aderito tutti i bambini. Si dirà: tutte cose già note, banali e conosciute. E allora cos'ha fatto di nuovo Albiate? Ha coinvolto la popolazione. Come dire che la salute è davvero un bene comune. //

## mobile

Anteprima 3/07

### Copertina // Test di fitness

- Le origini // Dal reclutamento alla scuola
- L'esecuzione // I fantastici cinque
- La valutazione // Quali valori per quale fascia d'età?

### Dossier // Sport nella natura

- Human Powered Mobility // Conflitti programmati?
- Attività del tempo libero // Una guida per tutti i giorni
- Scuola e società // Comportamenti e forme di gioco

### Altri temi

- Salute // Nuotare nel cloro
- Scienza // Lo sport come antidepressivo
- Alimentazione // Mangiare in modo semplice

Il numero 3/07 sarà pubblicato ad inizio giugno.

### Inseri pratici

- Resistenza
- Piccoli attrezzi

### I nostri partner

**rivella**

Rivella garantisce un'ultima pagina sempre attraente e presenta offerte nel mobileclub.

**VISTA** sport salute

VISTA WELL propone interessanti prodotti ai membri del mobileclub.

## Per saperne di più

- [www.epicentro.iss.it/regioni/lombardia/Albate\\_InForma.pdf](http://www.epicentro.iss.it/regioni/lombardia/Albate_InForma.pdf)



# PROWINTER 07

7. INTERNATIONALE FACHMESSE FÜR WINTERSPORT-EXPERTEN  
7ª FIERA INTERNAZIONALE SPECIALIZZATA PER  
I PROFESSIONISTI DEGLI SPORT INVERNALI  
7ÈME FOIRE INTERNATIONALE SPÉCIALISÉE POUR LES  
PROFESSIONNELS DES SPORTS D'HIVER

12. - 13.04. 2007 | 9.00h - 18.00h

14.04. 2007 | 9.00h - 17.00h

FIERABOLZANO  MESSEBOZEN

südtirol 

MESSE BOZEN AG Südtirol | Italien  
www.prowinter.it

Ideelle Träger:  
Con il patrocinio di:  
Avec la participation de:



SPONSORS + PARTNERS



 **WIBA SPORT**  
6014 LITTAU-LUZERN

 **WIBA SPORT**  
6014 LITTAU-LUZERN

 **SOCCERER**

Campi a partire da 17'200.- CHF  
Incluso il montaggio

## Campi di calcetto outdoor

Ideali per scuole, piscine all'aperto e altri impianti sportivi per il tempo libero

E-Mail: [info@wiba-sport.ch](mailto:info@wiba-sport.ch)  
Internet: [www.wiba-sport.ch](http://www.wiba-sport.ch)

WIBA Sport AG • Spahau 1 • 6014 Littau • Tel. 041-250 80 80 • Fax: 041-250 80 10

«Dichiariamo il nostro colore:  
Beviamo Rivella rossa per fintare la nostra sete.»

Petra Kundert, Matthias Hofbauer

**Rivella, sponsor principale Swiss Unihockey**

Boisson de table gazeifiée avec 35% de lactose  
Rivella: santé et fraîcheur !  
Beveranda da tavolo gassata con il 35% di siero di  
Rivella: salute per la sete !