



## Agenzia di Tutela della Salute della Brianza

- *Dipartimento Programmazione Integrazione Prestazioni Sociosanitarie e Sociali*
- *Dipartimento Cure Primarie*
- *Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria*



[www.ats-brianza.it](http://www.ats-brianza.it)  
[www.facebook.com/atsbrianza](https://www.facebook.com/atsbrianza)  
[promozione.salute@ats-brianza.it](mailto:promozione.salute@ats-brianza.it)



Sistema Socio Sanitario  
 Regione Lombardia  
 ATS Brianza



## ATS BRIANZA IN MOVIMENTO

**IN CAMMINO PER CAMBIARE IL DIABETE**  
 Per chi ha il diabete e per chi vorrebbe prevenirlo



**Direzione Generale**  
**Direzione Sanitaria - Direzione Socio Sanitaria**

Sistema Socio Sanitario  
 Regione Lombardia  
 ASST Lecco

Sistema Socio Sanitario  
 Regione Lombardia  
 ASST Monza

Sistema Socio Sanitario  
 Regione Lombardia  
 ASST Vimercate



# CAMMINARE



## ALBIATE

Ritrovo: c/o Villa Campello - Biblioteca  
**Lunedì-Giovedì 10:00**

## ARCORE

Ritrovo: c/o P.zza Pertini  
**Martedì-Venerdì 14:00 / 15:00 (estivo)**

## BELLUSCO

Ritrovo : c/o P.zza Kennedy  
**Martedì 14:30 - Giovedì 09:30**

## BIASSONO

Ritrovo: c/o centro ricreativo Villa Monguzzi  
**Martedì-Venerdì 09:30**

## BRIOSCO

Ritrovo: c/o centro Anziani via Pasino 28  
**Lunedì-Giovedì 09:30 / 08:45 (estivo)**  
**Frazione Capriano (Briosco)**

Ritrovo: c/o centro Anziani P.zza Annoni  
**Martedì-Venerdì 09:30 / 08:45 (estivo)**

## CAPONAGO

Ritrovo: Piazza della Pace  
**Martedì-Giovedì 18:30**

## CARATE BRIANZA

Ritrovo: c/o Piazzale viale Brianza  
**Mercoledì 09:00**

## CORREZZANA

Ritrovo: centro commerciale via Kennedy 2b  
**Lunedì 09:30 - Mercoledì 18:00**  
**Giovedì 14:45 - Domenica 09:00**

## GIUSSANO

Ritrovo: parcheggio del laghetto di Giussano  
**Martedì 09:45**

## LISSONE

Ritrovo: via Sansovino ingresso bosco urbano  
**Mercoledì-Venerdì 09:30**

## MACHERIO

Ritrovo: piazzale della Croce delle Missioni  
**Lunedì-Venerdì 09:30**

## RENATE

Ritrovo: via Dante 2 - davanti al Municipio  
**Lunedì-Giovedì 09:00**

## RONCO BRIANTINO

Ritrovo: parco della villa comunale  
**Martedì 14:30 - Venerdì 09:30**

## SEREGNO

Ritrovo : c/o parcheggio centro sportivo "Consonni" via Wagner (Oratorio)  
**Venerdì 09:45**

Camminare è divertente!  
 Diminuisce stress e ansia!



## SOVICO

Ritrovo: via Lambro - C.na del Sasso  
**Martedì-Venerdì 15:00**

## TRIUGGIO

Ritrovo: Scuola Primaria via De Gasperi  
**Mercoledì-Venerdì 09:30**

## VEDANO LA LAMBRO

Ritrovo: Centro Anziani via Italia 11  
**Lunedì-Giovedì 09:30**

## VEDUGGIO

Ritrovo: P.zza Italia c/o Centro Anziani  
**Lunedì-Giovedì 09:15**

## VERANO

Ritrovo: Sagrato Chiesa Vecchia  
**Martedì 09:30**

Ritrovo: Giardini XXV Aprile  
**Giovedì 09:30**

## BOVISIO MASCIAGO

Ritrovo: parco Andermack via Superga  
**Lunedì-Mercoledì-Sabato 09:30**  
**Martedì-Giovedì 17:00**

## BRUGHERIO

Ritrovo: c/o Villa Fiorita  
**Mercoledì 15:00**

## DESIO

Ritrovo: centro Girasole via San Pietro  
**Mercoledì 15:00**

## NOVA MILANESE

Ritrovo: parco c/o Villa Vertura  
**Lunedì 09:00**

Ritrovo: c/o piazzale Croce Rossa  
**Martedì 09:00**

Ritrovo: C.na Triestina via Nenni 3  
**Mercoledì 09:30**

Ritrovo: Cava di Paderno Dugnano  
**Venerdì 09:30**

## VAREDO

Ritrovo: cancello Villa Bagatti (lato viale)  
**Lunedì-Mercoledì-Venerdì 08:00**

**Lunedì-Mercoledì-Venerdì 09:30**

## VILLASANTA

Ritrovo: area feste via Sauro (Dosso)  
**Mercoledì-Venerdì 09:45**

## MOLTENO

Ritrovo: c/o Parco di Villa Rosa

**Martedì** dalle 15.00 alle 16.00

**Venerdì** dalle 15.00 alle 16.00

## MONTEVECCHIA

Ritrovo: c/o parcheggio 4 Strade

**Lunedì** dalle 8.45 alle 9.45

**Venerdì** dalle 18.30 alle 19.30

Ritrovo: c/o Rotonda strada

panoramica Alta Collina

**Mercoledì** dalle 8.45 alle 9.45

## MONTICELLO DI BRIANZA

Ritrovo: c/o Parco davanti al cimitero

**Martedì** dalle 14.30 alle 15.30

**Venerdì** dalle 9.30 alle 10.30

## NIBIONNO

Ritrovo: c/o ponte in legno campo

di calcio - loc. Molino Nuovo

**Martedì** dalle 14.00 alle 15.30

## OGGIONO

Ritrovo: c/o oratorio S. Filippo Neri

**Lunedì** dalle 14.30 alle 15.30

**Venerdì** dalle 14.30 alle 15.30

## OLGIATE MOLGORA

Ritrovo: Piazzale Stazione

**Martedì** dalle 14.30 alle 15.30

Ritrovo: c/o Presidio ASL

**Giovedì** dalle 14.30 alle 15.30

## OLGINATE

Ritrovo: c/o zona Balugani

**Lunedì** dalle 14.00 alle 15.00

**Martedì** dalle 9.00 alle 10.00

**Venerdì** dalle 9.00 alle 10.00

## PADERNO D'ADDA

Ritrovo: c/o Cascina Maria

**Lunedì** dalle 14.30 alle 15.30

**Giovedì** dalle 14.30 alle 15.30

## PESCATO

Ritrovo c/o parco La fornace

**Lunedì** dalle 8.30 alle 9.30

**Mercoledì** dalle 8.30 alle 9.30

**Venerdì** dalle 8.30 alle 9.30



Camminare fa bene  
al cuore e previene  
l'alzheimer!

## PRIMALUNA

Ritrovo: c/o farmacia Piazza V Alpini

**Lunedì** dalle 15.00 alle 16.00

**Giovedì** dalle 15.00 alle 16.00

## ROBBIATE

Ritrovo: c/o Piazza della Repubblica

**Lunedì** dalle 14.00 alle 15.30

**Giovedì** dalle 14.00 alle 15.30

## ROGENO

Ritrovo: c/o area mercatoria

**Lunedì** dalle 15.00 alle 16.00

**Mercoledì** dalle 10.00 alle 11.00

## SIRONE

Ritrovo: c/o Casa Corbetta

**Martedì** dalle 14.30 alle 15.30

**Venerdì** dalle 14.30 alle 15.30

## SIRTORI

Ritrovo: c/o parcheggio cimitero

**Martedì** dalle 9.30 alle 11.30

**Venerdì** dalle 9.30 alle 11.30

Ritrovo: c/o piazzale della Chiesa

**Martedì** dalle 19.45 alle 21.30

**Venerdì** dalle 19.45 alle 21.30

## VALMADRERA

Ritrovo: c/o Villa Ciceri, P.za Mons. Citterio

**Lunedì** dalle 9.15 alle 10.15

**Mercoledì** dalle 9.15 alle 10.15

**Venerdì** dalle 9.15 alle 10.15

## VERDERIO

Ritrovo: c/o Parco Lavatoio

**Lunedì** dalle 14.30 alle 15.30

**Giovedì** dalle 14.30 alle 15.30

## VIGANO'

Ritrovo: c/o Parco Gelso

**Martedì** dalle 9.15 alle 10.15

dalle 14.15 alle 15.15

**Venerdì** dalle 9.15 alle 10.15

dalle 14.15 alle 15.15

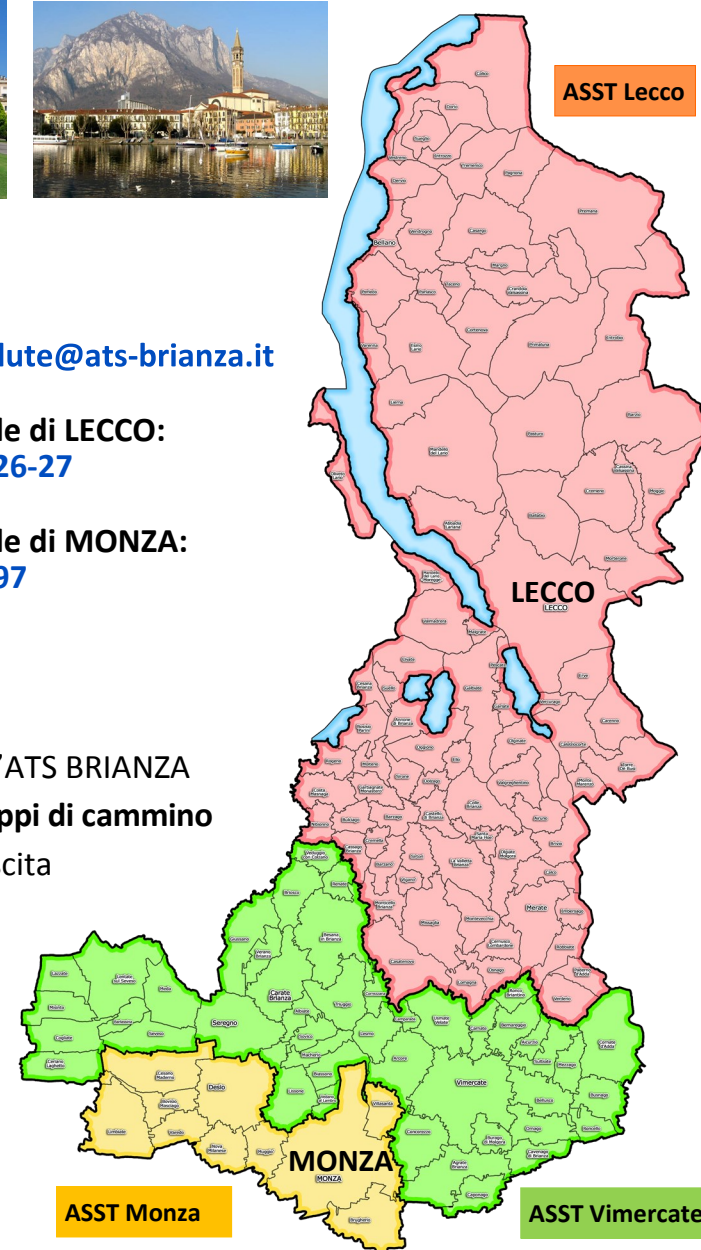


## CONTATTI E INFORMAZIONI



- E-mail:  
[promozione.salute@ats-brianza.it](mailto:promozione.salute@ats-brianza.it)
- Area Territoriale di LECCO:  
tel. **0341/482726-27**
- Area Territoriale di MONZA:  
tel. **039/2384297**

Nel territorio dell'ATS BRIANZA  
sono attivi **78 gruppi di cammino**  
con almeno un'uscita  
settimanale.



## E' stato dimostrato che:



Un'attività fisica aerobica di moderata intensità e della durata di almeno 20-30 minuti al giorno o 150 minuti alla settimana e calare di peso del 5-10%, riducono del 60% circa il rischio di ammalarsi di diabete.



Un'attività fisica aerobica di intensità moderata di almeno 150 minuti alla settimana distribuita in almeno 3 giorni ogni settimana migliora il controllo glicemico, favorisce il mantenimento di un peso corporeo ottimale, riduce il rischio di malattia cardiovascolare, contrasta l'accumulo di grasso nel fegato e migliora la qualità di vita.

L'attività fisica moderata, come il cammino, non presenta controindicazioni nel diabetico non complicato e senza altre patologie: camminare con ritmo regolare, senza strappi o accelerazioni, respirando profondamente e regolarmente mentre si cammina. È consigliabile iniziare con 15 minuti di camminata al giorno, aumentando di 5 minuti ogni giorno, fino ad arrivare a 1 ora di cammino giornaliero sempre preceduti da esercizi di riscaldamento o stretching.

Un buon metodo per controllare in qualsiasi momento dell'attività che l'intensità dello sforzo sia adeguata e non eccessiva è poter parlare senza l'affanno del respiro. E' segno che anche le pulsazioni sono adeguate all'età.

Infatti durante l'esercizio fisico, le pulsazioni non devono mai superare:

**140 battiti al minuto nei soggetti con meno di 30 anni**

**130 battiti fra 30 e 50 anni**

**120 battiti dopo i 50 anni**

I più esperti possono avvalersi di un cardiofrequenzimetro

### DERVIO

Ritrovo: c/o località "La sosta"

**Lunedì** dalle 20.00 alle 21.00

**Mercoledì** dalle 20.00 alle 21.00

### DOLZAGO

Ritrovo: c/o il Municipio

**Martedì** dalle 9.00 alle 10.00

**Giovedì** dalle 14.30 alle 15.30

### ELLO

Ritrovo: davanti al Municipio

**Lunedì** dalle 14.30 alle 16.00

**Mercoledì** dalle 14.30 alle 16.00

**Venerdì** dalle 14.30 alle 16.00

### GALBIATE

Ritrovo: c/o piazza Sen. Golfari

**Martedì** dalle 14.30 alle 15.30

**Venerdì** dalle 14.30 alle 15.30

### GARBAGNATE MONASTERO

Ritrovo: davanti al Municipio

**Lunedì** dalle 14.30 alle 15.30

**Giovedì** dalle 14.30 alle 15.30

### IMBERSAGO

Ritrovo: c/o Piazza Garibaldi

**Lunedì** dalle 8.30 alle 9.30

**Giovedì** dalle 14.30 alle 16.30

### INTROBIO

Ritrovo: piazzale dei carabinieri

**Martedì** dalle 14.30 alle 15.30

**Venerdì** dalle 14.30 alle 15.30

### LA VALLETTA BRIANZA - S. MARIA HOE'

Ritrovo: c/o via Pascoli Parcheggio Riva Magazin a Perego.

**Lunedì** dalle 9.00 alle 10.00

Ritrovo: c/o stadio Idealità in via statale

**Mercoledì** dalle 9.00 alle 10.00

Ritrovo: c/o piazza della Chiesa Rovagnate

**Venerdì** dalle 9.00 alle 10.00

### LECCO

Ritrovo: località Bione

**Lunedì** dalle 9.30 alle 10.30

**Mercoledì** dalle 9.30 alle 10.30

**Venerdì** dalle 9.30 alle 10.30

Camminare aumenta l'energia e la lucidità mentale !



### LECCO

Ritrovo: c/o cimitero di Castello ingresso A

**Lunedì** dalle 14.30 alle 15.30

Ritrovo: monumento AVIS via donatori del sangue

**Mercoledì** dalle 14.30 alle 15.30

Ritrovo: Via dell'Isola

**Venerdì** dalle 14.30 alle 15.30

### LECCO

Ritrovo: c/o fontanella dietro sede Vigili del fuoco

**Lunedì** dalle 18.00 alle 19.00

**Mercoledì** dalle 18.00 alle 19.00

### LIERNA

Ritrovo: c/o la biblioteca civica

**Lunedì:** dalle 20.30 alle 21.30

**Mercoledì:** dalle 20.30 alle 21.30

### LOMAGNA

Ritrovo: c/o Il Parco Verde

**Lunedì** dalle 8.30 alle 10.00

**Giovedì** dalle 8.30 alle 10.00

### MANDELLO DEL LARIO

Ritrovo: c/o Centro Diurno Anziani

**Mercoledì** dalle 14.30 alle 16.00

### MERATE

Ritrovo: c/o Municipio

**Lunedì** dalle 9.30 alle 10.30

**Giovedì** dalle 9.30 alle 10.30

### MISSAGLIA

Ritrovo: c/o la baita degli alpini

**Lunedì** dalle 9.30 alle 10.30

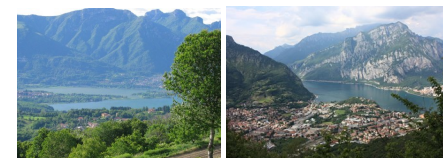
**Giovedì** dalle 9.30 alle 10.30

### MOGGIO

Ritrovo c/o casetta protezione civile

**Martedì** dalle 14.00 alle 15.00

**Giovedì** dalle 14.00 alle 15.00



## AIRUNO

Ritrovo: c/o Piazza Donatori del Sangue

**Lunedì** dalle 14.30 alle 15.30

**Venerdì** dalle 14.30 alle 15.30

## ANNONE BRIANZA

Ritrovo: c/o Parcheggio S. Giorgio

**Mercoledì** dalle 14.30 alle 15.30

**Venerdì** dalle 14.30 alle 15.30

## ANNONE BRIANZA

Ritrovo: c/o Parcheggio S. Giorgio

**Lunedì** dalle 20.00 alle 21.00

**Giovedì** dalle 20.00 alle 21.00



## BARZAGO

Ritrovo: c/o Centro sportivo comunale

**Martedì** dalle 14.30 alle 15.30

**Venerdì** dalle 9.00 alle 10.00

## BARZAGO

Ritrovo: c/o Centro sportivo comunale

**Mercoledì** dalle 20.00 alle 21.00

## BARZANO'

Ritrovo: c/o Piazza Mercato

**Martedì** dalle 9.00 alle 10.30

**Venerdì** dalle 9.00 alle 10.30

## BELLANO

Ritrovo: c/o Piazza T. Grossi

**Lunedì** dalle 20.00 alle 21.00

**Mercoledì** dalle 20.00 alle 21.00

## BOSISIO PARINI

Ritrovo: c/o il parcheggio di Pre-Campel  
(zona mercato)

**Martedì** dalle 14.30 alle 16.00

**Giovedì** dalle 14.30 alle 16.00

## BOSISIO PARINI

Ritrovo: c/o il parcheggio di Pre-Campel  
(zona mercato)

**Lunedì** dalle 18.30 alle 19.30

**Venerdì** dalle 18.30 alle 19.30

## CALCO

Ritrovo: c/o il parco davanti alle scuole

**Martedì** dalle ore 14.30 alle 15.30

**Giovedì** dalle 14.30 alle 15.30

## CALOLZIOCORTE

Ritrovo: Santuario S. Maria del Lavello

**Lunedì** dalle 14.30 alle 15.30

**Mercoledì** dalle 14.30 alle 15.30

**Venerdì** dalle 14.30 alle 15.30

## CARENNO

Ritrovo: c/o Piazza Carale

**Lunedì** dalle 20.30 alle 21.30

**Martedì** dalle 10.00 alle 11.00

**Venerdì** dalle 10.00 alle 11.00  
dalle 20.30 alle 21.30

## CASATENOVO

Ritrovo: c/o Villa Farina

**Martedì** dalle 10.00 alle 11.00

**Giovedì** dalle 15.00 alle 16.00

## CASSAGO BRIANZA

Ritrovo: c/o Piazza Trento e Trieste

**Martedì** dalle 15.15 alle 16.15

## CASTELLO BRIANZA

Ritrovo: c/o il piazzale della Chiesa

**Martedì** dalle ore 20.00 alle ore 21.00

**Venerdì** dalle ore 20.00 alle ore 21.00

## CERNUSCO LOMBARDONE

Ritrovo: c/o la palestra Comunale

**Giovedì** dalle 9.30 alle 10.30

## CIVATE

Ritrovo: c/o Palatozio

**Martedì** dalle 15.00 alle 16.00

**Venerdì** dalle ore 15.00 alle 16.00

## COLICO

Ritrovo: località Lido

**Martedì** dalle 14.30 alle 15.30

**Giovedì** dalle ore 14.30 alle 15.30

## COLLE BRIANZA

Ritrovo: c/o Piazzale Volontari  
del sangue - Nava

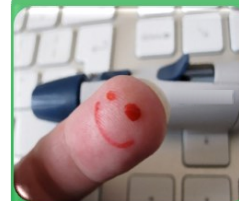
**Mercoledì** dalle 14.00 alle 15.30



Se si superano questi livelli bisogna ridurre lo sforzo e, se la frequenza non scende, occorre fermarsi e riposare.



Se sono presenti complicanze o altre patologie occorre parlarne col proprio medico prima di intraprendere un'attività fisica, soprattutto se più impegnativa del solo cammino.



E' opportuno intensificare l'auto-monitoraggio glicemico prima, eventualmente durante (esercizio di durata >1 ora), e dopo l'esercizio fisico.



A volte è necessario integrare la dieta con carboidrati e adeguare la terapia ipoglicemizzante prima dell'esercizio fisico: il medico di riferimento darà le informazioni opportune.

## ATTIVITA' FISICA per una buona gestione del diabete



**Camminare a passo svelto per almeno 60 min**  
(frequenza cardiaca max 120 battiti/min)

**Andare in bicicletta/cyclette per almeno 50 min**  
(velocità 20 km/h)

- Camminare con il cane
- Fare la strada più lunga
- Fare le scale ed evitare l'ascensore
- Fare giardinaggio e piccoli lavori domestici
- Parcheggiare più lontano
- Andare a piedi al lavoro
- Andare a piedi a fare la spesa o altri servizi
- Camminare più a lungo durante la giornata



## FABBISOGNO CALORICO nelle diverse attività motorie

ATTIVITA'	Kcal/Kg/ora
Acqua gym	4,0
Aerobica leggera	5,0
Aerobica moderata	6,0
Bicicletta < 16 Km/ora	4,0
Bicicletta 16- 20 Km/ora	6,0
Bicicletta 20-26 Km/ora	8,0
Corsa 8 Km/ora	8,0
Danza, generale	4,5
Ginnastica, generale	4,0
Nuoto libero	6,0
Nuoto stile libero	8,0
Nuoto dorso	8,0
Nuoto farfalla	11,0
Passeggiata a 4,8 Km/ora	3,5
Tennis singolo	8,0
Tennis doppio	6,0



### ATTIVITA' QUOTIDIANE

Giardinaggio	5,0
Pulizia della casa in genere	3,5
Salire le scale	8,0



**Per il calcolo delle calorie bruciate moltiplicare il numero in tabella x il peso in Kg**