

NON È MAI TROPPO TARDI PER VOLERSI BENE

Lucia De Ponti
Presidente LILT Bergamo Onlus

Che il fumo faccia male è una verità che ci accompagna da decenni. Tuttavia, il mondo del tabacco sta cambiando. Se un tempo la sigaretta era un simbolo quasi esclusivamente maschile, oggi **i dati ci raccontano una storia diversa**. Il dato che preoccupa gli esperti dell'AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica) riguarda proprio le donne: se negli anni '50 fumava solo il 6%, oggi siamo quasi al 19%. Questo aumento ha portato con sé una conseguenza amara: una crescita significativa dei tumori al polmone proprio tra la popolazione femminile, spesso anche in giovane età.

NUOVE SIGARETTE, L'ESPERTO DICE:

"Questi prodotti contengono comunque nicotina — che crea una forte dipendenza — e sostanze tossiche legate alle foglie di tabacco. Non sono "aria fresca", ma modi diversi di consumare tabacco che richiedono la stessa prudenza delle sigarette tradizionali."

LA RICETTA DELL'INVECCHIAMENTO ATTIVO

La parola chiave è **riduzione del rischio**. Non si tratta solo di "smettere", ma di abbracciare uno stile di vita che protegga l'organismo a 360 gradi:

- Tavola sana: privilegiare cibi freschi e di stagione.
- Movimento: una passeggiata quotidiana, in mezzo alla natura, è il miglior alleato del cuore e dei polmoni.
- Prevenzione: aderire con fiducia alle campagne di screening proposte da Regione Lombardia. Una diagnosi precoce può davvero cambiare il corso di una vita.

UN AIUTO CONCRETO A BERGAMO

Per chi desidera **liberarsi dalla schiavitù del fumo**, il territorio bergamasco offre braccia aperte. La LILT Bergamo (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori) organizza **corsi di disassuefazione** guidati da esperti. Per informazioni, è sufficiente scrivere una e-mail a: legatumorig@gmail.com.

Il 27 maggio alle ore 11:00, presso la sede di ATS Bergamo (via Taramelli), si terrà un incontro aperto al pubblico. Sarà l'occasione per ascoltare ricercatori e studiosi e scoprire i risultati di una nuova ricerca sulle abitudini dei giovani lombardi. Un'occasione preziosa anche per noi nonni e genitori, per capire come proteggere meglio i ragazzi di oggi. Prendersi cura di sé non ha età: ogni respiro pulito è un regalo che facciamo al nostro futuro.

LA SALUTE SI IMPARA DA PICCOLI



La salute si impara da piccoli: **crescere bene, insieme**. Promuovere la salute fin dall'infanzia è fondamentale per aiutare i bambini a sviluppare abitudini sane e durature. Con questo obiettivo nasce il programma **"La salute si impara da piccoli"**, rivolto alle scuole dell'infanzia e dedicato ai **bambini dai 3 ai 6 anni**. Attraverso attività semplici, divertenti e ricche di significato, i bambini imparano a prendersi cura di sé, degli altri e dell'ambiente che li circonda.

Tra le iniziative proposte:

Camminando si impara

Una passeggiata sicura e adatta ai più piccoli, guidata dai Gruppi di Cammino locali. Un'occasione per muoversi in modo naturale, stare insieme e scoprire il territorio, imparando anche il rispetto per l'ambiente e il valore della socialità.

Nonno, leggimi una storia

Un progetto che unisce bambini, nonni e biblioteca attraverso la magia della lettura. Storie, giochi e racconti diventano strumenti per condividere esperienze, trasmettere buone abitudini e riscoprire le tradizioni del territorio. Un percorso che mette al centro il benessere dei bambini, creando legami tra generazioni e valorizzando la comunità.



Per i gruppi di cammino che volessero partecipare a queste iniziative per l'anno educativo 2026 / 2027: **info al numero 035 2270 372**.

NOVITÀ INCAMMINO

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

GIORNATE ED EVENTI IN CAMMINO

ARBOVIROSI:
COSA È E COSA FARE

SETTIMANA MONDIALE
DELLE VACCINAZIONI

SALUTE

NON È MAI TROPPO TARDI
PER VOLERSI BENE

LA SALUTE SI IMPARA
DA PICCOLI

CENATE SOPRA È RIPARTITA!

BUON COMPLEANNO MARCELLA E MARISA!



Trimestrale - 2026 Aprile / Maggio / Giugno

Franco Martinoni
035 2270 372
franco.martinoni@ats-bg.it

Giulia Parisi
035 2270 326
giulia.parisi@ats-bg.it

Redazione

SC Promozione della Salute
e Prevenzione dei Fattori di
Rischio Comportamentali
promosalute@ats-bg.it

Editore

AGEZIA DI TUTELA DELLA
SALUTE DI BERGAMO Via
Galluccio, 4 - 24121 Bergamo



ARBOVIROSI: COSA È E COSA FARE

Servizio Prevenzione Sorveglianza
Malattie Infettive
ATS Bergamo

Le arbovirosi sono un gruppo di **malattie infettive** causate da virus trasmessi all'uomo attraverso la puntura di artropodi, in particolare zanzare e zecche.

Le arbovirosi **trasmesse da zanzare** includono patologie come la febbre West Nile, Dengue, virus Zika, Chikungunya. Il rischio di infezione aumenta nei mesi caldi, in presenza di ambienti favorevoli alla proliferazione delle zanzare (es. ristagni d'acqua), e durante viaggi in aree tropicali o subtropicali (consultare il sito ministeriale **VIAGGIARE SICURI** - www.viaggiare Sicuri.it o scarica la App)

La prevenzione si basa principalmente sulla protezione dalle punture, attraverso l'uso di **repellenti cutanei, abiti chiari e coprenti, zanzariere** alle finestre e riduzione dei ristagni d'acqua domestici.

Le arbovirosi **trasmesse da zecche** (es. encefalite da zecca, malattia di Lyme) si contraggono soprattutto durante attività all'aperto in ambienti naturali (boschi, prati, zone rurali), in particolare nei mesi primaverili ed estivi. La prevenzione di queste patologie prevede l'indossare **abiti lunghi e chiari**, utilizzare **repellenti specifici**, evitare di camminare tra erba alta e, al rientro, **controllare accuratamente** la pelle e se morsi rimuovere tempestivamente eventuali zecche.

Nel territorio di ATS Bergamo è attivo il progetto "**Azzecca la zecca!**", che consente di far analizzare la zecca gratuitamente. Per ulteriori info: www.ats-bg.it/arbovirosi.



SETTIMANA MONDIALE DELLE VACCINAZIONI

ANCHE TU FAI LA DIFFERENZA!

Dal 24 al 30 aprile aderisci alle iniziative di promozione della salute previste sul territorio di ATS BERGAMO. La Settimana Mondiale delle Vaccinazioni, che si celebra dal 24 al 30 aprile, è un'occasione importante per riflettere sul valore della prevenzione e sulla protezione della salute di tutti. Vaccinarsi non significa solo proteggere sé stessi, ma anche **contribuire a tutte le età, alla sicurezza della comunità**. In questa settimana dedicata alle vaccinazioni, scegliamo di proteggerci e di proteggere gli altri: un piccolo gesto che può fare una grande differenza per la salute di tutti Noi.

I Centri Vaccinali presenti sul territorio di ASST Papa Giovanni XXIII, di ASST Bergamo Est e di ASST Bergamo Ovest sono raggiungibili sempre via mail o telefonicamente.



Per maggiori informazioni sulle iniziative promosse sul territorio **si invita alla consultazione del loro sito internet oppure visita la pagina web "VACCINAZIONI" di ATS Bergamo.**

BUON COMPLEANNO! A MARCELLA E MARISA GRUPPO DI CAMMINO DI BORGO PALAZZO (BG)

"Che bello alla nostra età avere così tanti auguri!!! Stimolo per continuare nei gruppi di cammino, dispensatori di salute e allegria. Prendete esempio e perseverate. Grazie infinite a tutti." Marcella (86 anni) e Marisa (89 anni)!



CENATE SOPRA È RIPARTITA! MERCLEDÌ IN CAMMINO

Luciano e Livio
Walking Leader
Cenate Sopra

Con la mediazione e il decisivo interesse della Sindaca Claudia Colleoni che ha manifestato l'intenzione di una rinnovata collaborazione con ATS Bergamo per riattivare il gruppo di cammino a Cenate Sopra, nel Maggio 2024 il gruppo di cammino di Cenate Sopra è ufficialmente ripartito.

Se gli sforzi istituzionali sono una scintilla per fare ripartire il motore, il vero carburante del gruppo sono gli Walking leader. I volontari mettono tempo e impegno a disposizione per far durare nel tempo una struttura organizzata, che non è solo frutto di spontaneità, come il gruppo di cammino. Come raccontano Livio Carminati e Luciano Alborghetti che hanno ripreso in mano le redini dell'attività. 'Il gruppo di cammino di Cenate Sopra ha iniziato ufficialmente la sua attività nel 2013.

Come successo a molti altri gruppi, la pandemia ha interrotto le nostre uscite nel momento in cui il gruppo era conosciuto e si era consolidato arrivando a contare circa 40 camminatori. Dopo la pandemia il gruppo di fatto si era disgregato nella sua forma organizzata rimanendo in una dimensione più spontanea. Avevamo deciso di aderire alla rete dei gruppi di cammino di ATS perché avevamo scoperto l'esistenza di altri gruppi su altri territori e ci sembrava buona cosa per raggiungere più persone. Questo perché oltre ai benefici di tipo psicofisico ci apriva la possibilità di metterci in relazione con tante persone, cosa che secondo noi fa stare bene.



Quando siamo stati ricontattati da ATS con la mediazione del Comune, abbiamo pensato che potevamo rimetterci a disposizione e provare a ripartire da dove eravamo rimasti. Per noi del gruppo di cammino, metterci a disposizione riguarda anche la comunità dove viviamo ed infatti, oltre ai cittadini che liberamente partecipano all'attività che si svolge con regolarità una volta la settimana, abbiamo provato a rivolgere lo sguardo anche verso i più fragili.

Sul nostro territorio è presente una comunità residenziale che ospita persone disabili, gestita dalla Cooperativa Sociale 'Namastè'. In accordo sia con ATS Bergamo che con il responsabile della Cooperativa abbiamo accettato di buon grado di inserire nelle nostre camminate alcuni ragazzi che vivono lì.

E' importante in queste uscite la presenza anche di un operatore della Cooperativa e comunque la gestione della camminata viene valutata da noi Walking Leader, per capire se nella stessa camminata possiamo riuscire a differenziare il percorso, qualora fosse troppo lungo da sostenere da chi più fragile. In ogni caso il momento finale conviviale della camminata, anche solo un semplice caffè, ci conferma l'importanza di questa attività che fa bene sia al corpo che allo spirito. Speriamo in futuro di riuscire a fare una seconda uscita settimanale, per chi non riesce ad aggregarsi il Mercoledì'.

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

Il programma Gruppi di Cammino è organizzato in collaborazione con ATS e Regione Lombardia.

Gruppo di Cammino

La finalità del programma è promuovere uno stile di vita sano attraverso il movimento e la socializzazione organizzando camminate di gruppo sul territorio.

Il Gruppo di Cammino si ritrova il mercoledì alle ore 8.30 presso il parcheggio di Piazza Mercato, Via Provinciale

La partecipazione alle camminate gratuita e aperta a tutti

Per tutte le informazioni scrivere a promosalute@ats-bg.it o chiamare 3357238417