

SUISIO IN CAMMINO

IL GRUPPO "RINASCE"



Il Gruppo di Cammino di Suisio "Suisio in Cammino" esiste ormai da diversi anni, ma ha recentemente vissuto una vera e propria rinascita grazie all'impegno di alcuni membri della comunità. La svolta decisiva è arrivata in occasione del 25 Novembre, giornata nazionale contro la violenza sulle donne, quando il gruppo ha contribuito all'organizzazione di una camminata sovracomunale per sensibilizzare su questo importante tema.

Questa iniziativa ha permesso all'Amministrazione Comunale di Suisio di entrare in contatto con i referenti di altri gruppi di cammino e con ATS Bergamo, che rappresenta un punto di riferimento fondamentale per la promozione della salute e del benessere nella provincia. Da qui è nato il percorso di riconoscimento ufficiale del gruppo, un obiettivo che ho voluto fortemente perseguire come Sindaco per dare nuova linfa a questa realtà locale.

Per favorire la ripartenza, abbiamo incontrato ATS Bergamo, avviato una campagna di comunicazione attraverso i canali ufficiali del Comune di Suisio e fornito ai partecipanti delle pettorine contrassegnate da indossare durante le camminate.

Personalmente, ho avuto il piacere di partecipare a un'uscita di questa nuova fase e ho potuto constatare con soddisfazione la passione e l'energia dei partecipanti. I risultati di questo lavoro si stanno già vedendo: nuovi membri si stanno avvicinando al gruppo, attratti non solo dalla socialità e dal piacere di camminare insieme, ma anche dalla serietà del progetto, garantita dal supporto di ATS Bergamo, e dai benefici tangibili sulla salute fisica e mentale.

L'obiettivo è quello di far crescere sempre più "Suisio in Cammino", consolidandolo come punto di riferimento per il benessere della nostra Comunità. Siamo convinti che l'attività fisica, la socialità e la condivisione siano strumenti fondamentali per migliorare la qualità della vita di tutti.

I sindaco
Edoardo Bertuetti



Anni fa, il gruppo contava quasi un centinaio di partecipanti sotto la guida dell'allora walking leader Giovanni Lego, purtroppo mancato cinque anni fa. Oggi la partecipazione è ridotta rispetto al passato, ma grazie all'entusiasmo e alla dedizione delle nuove referenti – walking leader Nucci e Mariangela:

“Come si evince dallo scritto del nostro sindaco, il gruppo ‘Suisio in cammino’ è in attività da più di un decennio. Con il passare degli anni abbiamo perso molte colonne portanti del gruppo ed ora stiamo cercando di invogliare più persone possibili a venire con noi.

Ci ritroviamo 3 Giorni a Settimana, alle 20.00 per camminare un'ora. Uscire la sera, specialmente in Inverno, non è invitante, ma una volta 'fuori' e ritrovato il gruppo è piacevole camminare e chiacchierare tra di noi, scambiandoci pareri sulla vita quotidiana, familiare e condividendo i vari problemi di salute, che non mancano mai.

Insomma si creano dei bei confronti con persone che pensavi fossero distanti da te, con le quali invece è bello rapportarsi ed un'ora vola. Camminare fa bene alla salute ed alla mente!”

Walking Leaders
Nucci e Mariangela

GIORNATE ED EVENTI IN CAMMINO

8/15 MARZO 2026
SETTIMANA LILLA

15 MARZO 2026
GIORNATA MONDIALE
DEI DISTURBI DELLA NUTRIZIONE
E DELL'ALIMENTAZIONE

04 FEBBRAIO
GIORNATA MONDIALE
CONTRO IL CANCRO

SUISIO IN CAMMINO

IL GRUPPO "RINASCE"

NOVITÀ INCAMMINO



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo



Editore

AGEZIA DI TUTELA DELLA
SALUTE DI BERGAMO
Via Galliccioli, 4
24121 Bergamo

Trimestrale - 2026
gennaio / febbraio / marzo

Comitato di Redazione

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

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

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

Alessandra Maffioletti
035 2270 884
alessandra.maffioletti@ats-bg.it

4 FEBBRAIO - CONTRO IL CANCRO

04 FEBBRAIO GIORNATA MONDIALE CONTRO IL CANCRO

L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE

Il 4 febbraio si celebra la Giornata Mondiale contro il Cancro, un'occasione per ricordare che oltre il 40% dei tumori può essere prevenuto attraverso stili di vita salutari e screening periodici.

ATS Bergamo invita la cittadinanza ad aderire ai programmi di screening oncologici gratuiti offerti dal Sistema Sanitario Regionale. Individuare lesioni in fase precoce consente trattamenti più efficaci e meno invasivi. Partecipare agli screening significa prendersi cura di sé e contribuire alla salute dell'intera comunità.

LA CAMPAGNA DI ATS BERGAMO
PER LO SCREENING ONCOLOGICO
SCREENING: PERCHÉ ASPETTI?
#CANCROZERO

Sono complessivamente **5 i programmi di screening** che Regione Lombardia rivolge a tutti i cittadini residenti:

1. Screening per la diagnosi precoce dei tumori della **mammella**, mediante mammografia con frequenza annuale **tra i 45 e 49 anni e ogni due anni dai 50 ai 74**, con lettera di invito cartacea o attraverso il servizio Prenota Salute;
2. Screening per la prevenzione e la diagnosi precoce dei tumori del **colon retto** con test di ricerca del sangue occulto nelle feci offerto ogni due anni a donne e uomini di età compresa **fra i 50 ed i 74 anni** mediante lettera di invito cartacea;
3. per la prevenzione e la diagnosi precoce dei tumori del **collo dell'utero** attraverso un'offerta diversificata per fasce d'età: **Pap test** ogni tre anni per donne **fra i 25 ed i 29 anni***; test **HPV** ogni cinque anni per donne **fra i 30 e i 64 anni**.
4. Screening per la diagnosi del tumore alla **prostata** mediante misurazione del PSA. E' accessibile dal FSE agli uomini assistiti in Regione Lombardia **nati tra il 1970 e 1974**. Inoltre, i nati nel 1975 saranno abilitati dal primo giorno del mese del 50 compleanno. L'accesso sarà esteso nei prossimi mesi fino ai 69 anni d'età;
5. Campagna di Screening per **Epatite C** tramite ricerca degli anticorpi anti HCV. E' offerto a tutti i soggetti **nati tra il 1969 e il 1989**, che non siano mai stati trattati per Epatite C con accesso libero.

«Diamo merito ai molti cittadini che hanno partecipato agli screening proposti ma non abbassiamo la guardia, impegnandoci ancor più per aumentare l'adesione ai Programmi regionali, che ricordo sono gratuiti. Il Centro Screening di ATS Bergamo è attivo sia sul versante informativo con il numero verde, sia su quello organizzativo per efficientare le Campagne in essere e avviare quelle programmate da Regione Lombardia.»

Nicoletta Castelli,
Direttore Sanitario di ATS Bergamo

Il dato provinciale di adesione agli Screening, aggiornato al 31.12.2024, estratto dalla piattaforma regionale, indica:

Adesione screening mammografico, **67%**
Adesione screening coloretale, **54%**
Adesione screening cervicale, **49%**
Adesione screening epatite C, **38%**
(non oncologico)



INFORMATI SUBITO!

La prevenzione è la nostra miglior difesa

Contatta il Centro Screening
di ATS Bergamo
screening@ats.bg.it
Numero Verde 800.512.330
da lunedì a venerdì dalle 08.30 alle 12.30

*Per le donne con ciclo vaccinale anti HPV completato entro il compimento del quindicesimo anno di età, il primo test di screening è offerto a 30 anni con ricerca dell'HPV

8/15 MARZO 2026 - SETTIMANA LILLA

15 MARZO 2026 GIORNATA MONDIALE DEI DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE

DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE: RICONOSCERLI È IL PRIMO PASSO PER GUARIRE

I Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione (DNA) rappresentano un'emergenza sanitaria in crescita, con un'età di esordio sempre più precoce. Non sono capricci, ma vere malattie con origini biologiche, psicologiche e sociali, che possono causare gravi danni fisici e psichici se non trattate tempestivamente.

I SEGNAI DA RICONOSCERE

I DNA alterano il rapporto con il cibo e il corpo attraverso comportamenti caratteristici: diete estremamente restrittive (ricerca della magrezza nelle ragazze, della muscolosità nei ragazzi), abbuffate, vomito autoindotto, abuso di lassativi/diuretici e attività fisica compulsiva. A questi si accompagnano ansia, depressione, sbalzi di umore, irritabilità e isolamento sociale. La vita ruota interamente attorno al cibo, al peso e alla paura di non essere adeguati.

LE PRINCIPALI FORME

L'**anoressia nervosa** si caratterizza per restrizione alimentare estrema e percezione distorta del corpo. La **bulimia nervosa** alterna abbuffate a comportamenti compensatori. Il **disturbo da abbuffate** presenta episodi ricorrenti senza compensi. Emergono anche nuove manifestazioni: l'**ortoressia** (ossessione per il cibo "sano e puro") e la **vigoressia** (preoccupazione ossessiva per la muscolosità, allenamenti compulsivi).

CAUSE E FATTORI DI RISCHIO

Le **origini** sono multifattoriali: genetiche, sociali, psicologiche e culturali. Tra i **fattori di rischio**: bassa autostima, traumi, perfezionismo, bullismo, body shaming, conflitti familiari, uso scorretto dei social media. L'adolescenza, il genere femminile e lo sport agonistico aumentano la vulnerabilità.

LA CURA MULTIDISCIPLINARE

Il trattamento richiede un team di specialisti: psichiatri, neuropsichiatri, psicologi, medici nutrizionisti, dietisti, educatori e infermieri. I livelli di cura variano dal medico di base agli ambulatori specialistici, dai programmi semiresidenziali alla riabilitazione intensiva e al ricovero ospedaliero.

Nel territorio bergamasco, le ASST (Bergamo Est, Bergamo Ovest e Papa Giovanni 23) e la Casa di Cura Palazzolo offrono una rete integrata per garantire diagnosi precoce, presa in carico omogenea percorsi riabilitativi basati su evidenze scientifiche. Si impegnano a garantire la continuità di cura e la qualità dei trattamenti. In collaborazione con ATS Bergamo, promuovono attività di informazione e sensibilizzazione rivolte agli operatori sanitari, alle scuole, alle società sportive e ai cittadini.

***Chiedere aiuto è un atto
di responsabilità e di coraggio!***

Riconoscere il problema è il primo passo verso la guarigione. **Rivolgiti al medico di base, al pediatra o ai seguenti servizi specializzati.**

CONTATTI UTILI

ASST Bergamo Est. 035.3066404
cda.piario@asst-bergamoest.it

ASST Bergamo Ovest. 0363.424441
0363.424774, 035.6220924, 0363.424374
disturbi_alimentari@asst-bgvest.it

ASST Papa Giovanni 23: 035.2278626
ambulatorio.dna@asst-pg23.it

Casa di Cura Palazzolo: 035.389206
centrodca@casadicurapalazzolo.it



**Settimana
Lilla**