

Prof.ssa Anna Maria Spagnuolo
Università di Genova



Professore associato di Igiene Generale e Applicata presso l'Università di Genova. Dal 2000 svolge la sua attività scientifica presso il Dipartimento di Scienze della Salute.

E' docente di vari insegnamenti di Sanità pubblica presso la Scuola di Scienze mediche e farmaceutiche e la Scuola di Scienze MFN ed è docente di Ergonomia per il design e Salute presso la Scuola Politecnica dell'Università di Genova.

Ha collaborato in numerosi programmi di ricerca (MIUR, Ministero della Salute, ISPESL) su temi di sanità pubblica.

Principali interessi di ricerca: "Igiene ambientale", "Igiene del lavoro", "Ergonomia e salute", "Igiene ospedaliera".

Dal 2016 fa parte del comitato editoriale della sezione del Journal of Preventive Medicine and Hygiene (JPMH).
Revisore di numerosi articoli su varie riviste scientifiche nazionali ed internazionali.

Editore di vari Special Issue su riviste scientifiche internazionali, su tematiche di sanità pubblica.

Autore di oltre 60 pubblicazioni scientifiche su riviste nazionali ed internazionali.

SALUTE IN MOVIMENTO: PREVENZIONE, SICUREZZA E ACCESSIBILITÀ NEI PERCORSI NATURALI

Introduzione

I percorsi naturali, i sentieri e i cammini rappresentano oggi una delle forme più diffuse di fruizione attiva del territorio. Negli ultimi anni, sempre più persone si sono avvicinate al cammino, non solo come esperienza escursionistica o turistica, ma come vera e propria pratica di benessere psicofisico e di mantenimento della salute.

In questo contesto, camminare non è solo un gesto fisico, ma un atto consapevole che contribuisce al benessere fisico e mentale, rafforza i legami sociali e promuove la tutela dell'ambiente.

Tuttavia, perché l'esperienza del cammino sia realmente benefica e al tempo stesso inclusiva, è essenziale che i percorsi naturali integrino e garantiscano alcuni elementi fondamentali quali condizioni ambientali adeguate in termini di sicurezza e qualità degli spazi e l'accessibilità universale.

Questi aspetti rappresentano le fondamenta di un approccio integrato alla salute in movimento, capace di generare benefici concreti per persone di ogni età e condizione, promuovendo equità, benessere e qualità della vita.

1. Salute e prevenzione: il cammino come scelta attiva per vivere meglio

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce la salute come *"uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia"*. In quest'ottica, il movimento quotidiano e l'attività fisica giocano un ruolo centrale nel miglioramento della qualità della vita e nella prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili, come diabete, obesità, ipertensione e patologie cardiovascolari.

Nel novembre 2020, l'OMS ha pubblicato le nuove linee guida "WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour", accompagnate dallo slogan "Every move counts – Ogni movimento conta". Queste raccomandazioni aggiornate rivedono i livelli di attività fisica necessari per ottenere benefici significativi per la salute, con indicazioni specifiche suddivise per fasce di età e per gruppi di popolazione particolari, come donne in gravidanza, persone con condizioni croniche o disabilità e anziani.

L'adozione di uno stile di vita attivo dipende da molteplici variabili personali e sociali. Alcuni sottogruppi di popolazione, tra cui anziani e persone con basso livello socioeconomico, incontrano maggiori ostacoli nell'accesso a opportunità di movimento e benessere.

In questo contesto, il cammino rappresenta una risorsa preziosa: tra le varie tipologie di attività fisica, è infatti un'attività a basso impatto, accessibile, economica, adatta a tutte le età e capace di ridurre le disuguaglianze.

Inoltre, camminare in gruppo favorisce la socializzazione e il supporto reciproco, elementi essenziali per il benessere psicologico e la prevenzione della solitudine.

Camminare regolarmente, anche per brevi tratti, soprattutto in ambienti verdi, migliora la funzionalità cardiaca e respiratoria, regola il metabolismo, stimola il sistema immunitario e ha effetti positivi sulla salute mentale e sull'equilibrio emotivo, con riduzione dello stress, dell'ansia e della depressione. Inoltre, promuove l'autonomia funzionale, soprattutto negli anziani.

Inserire il cammino nella routine quotidiana o promuoverlo come attività turistica sostenibile ha quindi una valenza di medicina preventiva.

In quest'ottica, i cammini possono essere considerati veri e propri "presidi territoriali di salute", con un impatto positivo sia individuale che collettivo. Offrono un'opportunità concreta per integrare la promozione del benessere fisico e mentale con la valorizzazione del territorio, la sostenibilità ambientale e l'inclusione sociale. Investire in reti di cammini accessibili, sicuri e ben mantenuti significa promuovere una forma di medicina preventiva diffusa, capace di generare benefici e riducendo al tempo stesso le disuguaglianze in salute.

2. La sicurezza e la qualità ambientale nei percorsi

Oltre agli aspetti legati alla promozione della salute, è fondamentale considerare i requisiti di sicurezza e igiene nei percorsi naturali, specialmente in contesti frequentati da un'utenza eterogenea.

- **Igiene e sanificazione**

Le buone pratiche igieniche nei cammini dovrebbero includere la presenza di:

- Fontane e punti d'acqua potabile sicuri e mantenuti, con controllo periodico della qualità dell'acqua.
- Servizi igienici accessibili, igienizzati regolarmente e presenti in punti strategici lungo il percorso.
- Zone di ristoro dotate di cestini per la raccolta differenziata dei rifiuti.
- Segnaletica igienico-sanitaria per promuovere il corretto comportamento dell'utenza (es. lavaggio mani, uso dei servizi, gestione dei rifiuti organici e non).

Tutte queste misure rientrano in una strategia di sanità pubblica applicata al contesto naturale, utile nella prevenzione delle malattie infettive, nella riduzione dell'inquinamento e nella promozione di comportamenti responsabili.

- **Sicurezza nei percorsi naturali**

La valutazione del rischio è un aspetto cruciale, soprattutto per utenti fragili o con disabilità. I sentieri devono rispettare criteri di sicurezza attraverso:

- Manutenzione regolare del tracciato, con controllo su frane, buche, segnaletica danneggiata o assente.
I sentieri devono essere liberi da ostacoli, ben segnalati e privi di vegetazione infestante. La manutenzione periodica previene incidenti e garantisce la fruibilità del percorso.
- Punti di segnalazione per emergenze, con codici QR o coordinate geolocalizzate. È utile fornire informazioni preventive e numeri di emergenza lungo il percorso.
- Formazione degli operatori locali e dei volontari su primo soccorso, gestione delle emergenze e sensibilizzazione alle diverse esigenze dei fruitori.

3. Accessibilità e inclusione: i cammini per tutti

Gli spazi naturali, rurali o comunque non urbanizzati non offrono sempre percorsi pedonali continui e facilmente accessibili. In molte aree anche i veicoli motorizzati – inclusi quelli destinati al trasporto di persone con disabilità – possono incontrare limitazioni di accesso. L'elemento principale del tracciato è spesso il terreno naturale stesso, con le sue specifiche caratteristiche determinate dalla topografia e dall'orografia del luogo. I percorsi possono dunque svilupparsi su ghiaia, pietrisco o superfici naturali come erba e terra.

In molti casi dunque, si rendono necessari interventi mirati per migliorare l'accessibilità dei percorsi, conciliandola con la salvaguardia dell'ecosistema, nel rispetto quindi dell'ambiente e delle sue peculiarità.

La norma UNI ISO 21902:2022, specificamente dedicata al turismo accessibile, fornisce una guida dettagliata per progettare percorsi e servizi inclusivi per tutti, incluse persone con disabilità motorie, sensoriali, cognitive, anziani e famiglie con bambini.

Requisiti dei percorsi

Per garantire l'accessibilità di un cammino, è necessario adottare una serie di interventi specifici, dettagliatamente indicati nella norma UNI ISO 21902:2022 e nella normativa specifica sui requisiti di accessibilità.

Tra questi, ad esempio:

- Garantire un terreno solido stabile e continuo, fornendo alternative accessibili per i tratti irregolari presenti (per es. tramite passerelle). La continuità dell'accessibilità deve essere assicurata.
- Garantire pendenze moderate e superfici stabili e antisdrucchiolo.
- Fornire corrimano e parapetti nei tratti esposti.
- Prevedere larghezze minime del sentiero per permettere il passaggio di carrozzine o ausili.
- Prevedere una segnaletica leggibile e accessibile.
- Fornire dettagli sull'itinerario, prima dell'inizio del percorso, per evitare ogni rischio o incidente, in modo che ognuno sia consapevole delle difficoltà esistenti e possa decidere se intraprenderlo o meno.

Non tutti i sentieri possono essere completamente accessibili, ma è essenziale progettare percorsi dedicati che offrano un'esperienza significativa anche alle persone con esigenze specifiche.

Requisiti delle aree di sosta e delle strutture di accoglienza

Le aree di sosta lungo i cammini non sono semplici punti di pausa, ma veri e propri hub di benessere che contribuiscono alla qualità dell'esperienza e alla salute.

Un'area di sosta ben progettata dovrebbe includere:

- Zone ombreggiate e riparate, con sedute ergonomiche e tavoli accessibili.
- Punti acqua potabile e lavabi per igiene personale.
- Segnaletica informativa su stato del percorso, distanza, punti di interesse.
- Pavimentazione antiscivolo e percorsi tattili, dove possibile.
- Presidi di primo soccorso o segnalazioni di emergenza
-

Le aree di sosta devono essere facilmente raggiungibili da persone con mobilità ridotta, devono garantire percorsi continui e privi di ostacoli e devono prevedere spazi di manovra adeguati per le carrozzine.

Requisiti delle Strutture di accoglienza

Le strutture di accoglienza (bed & breakfast, ostelli, alberghi, rifugi,...) sono punti di sosta più "completi" lungo i cammini: non solo riposo, ma anche alloggio, ristoro, servizi igienici. Per molti pellegrini e camminatori, queste strutture sono fondamentali per recuperare energie, curare lesioni, riordinare il materiale, socializzare. La qualità dell'ospitalità dipende anche dall'accessibilità: una persona in sedia a rotelle, un ipovedente o non vedente, vogliono poter entrare, muoversi, dormire, lavarsi, mangiare con autonomia e dignità.

Adottare i principi della progettazione universale in queste strutture significa non solo conformarsi alle normative o alle raccomandazioni esistenti (DM 236/1989, DPR 503/1996, UNI ISO 21902), ma anche prevedere soluzioni capaci di anticipare le diverse esigenze degli ospiti, garantendo a ciascuno autonomia e dignità personale.

L'inclusione non si limita all'accessibilità fisica: riguarda anche la formazione del personale, la disponibilità di informazioni multilingue, l'accoglienza culturale e l'adattamento dei servizi alle diverse esigenze.

Conclusioni

I cammini e i percorsi naturali, se progettati in modo sicuro, accessibile e sostenibile, rappresentano una risorsa preziosa per la collettività. Essi favoriscono il benessere fisico, mentale e sociale in linea con la visione integrata di salute proposta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Camminare diventa così un atto che unisce prevenzione e qualità della vita, inclusione e socialità, rispetto dell'ambiente e valorizzazione del territorio. Investire nella rete dei cammini significa quindi promuovere un modello di salute diffuso e alla portata di tutti, capace di generare benefici duraturi per le persone e per le comunità.

