LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere
SEZIONE DI PRATO
Via Giuseppe Calzoni, 29/3
Tel. 0574-572798

Daniela Giacchè & Roberto Benelli

con il contributo di: Marzia Morganti

La Camminata

"Country Walking" alle Cascine di Tavola

Ed. 2020

LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

SEZIONE DI PRATO

Via Giuseppe Catani, 26/3
Tel. 0574-072766

“COUNTRY WALKING” alle Cascine di Tavola

Indice

Cammina...Cammina..... 5
Introduzione..... 7
Passeggiare nel verde e nella Storia..... 8
Camminare per la Salute 15
“Country walking” alle Cascine di Tavola 20
Bibliografia 26

Cammina...Cammina...

Dalla nascita alla fine dei nostri giorni il percorso di ogni uomo e donna di questo mondo è caratterizzato dal "*camminare*".
Camminare per uno scopo, per raggiungere una meta, o semplicemente per catturare o vivere un sogno e liberare la mente ed i pensieri dalla oppressione e dalle angosce quotidiane, alla ricerca di uno spazio fisico o virtuale dove immergersi per trovare la felicità anche e solo per una manciata di minuti al giorno.
Camminare è salute, è benessere fisico e psichico, è ritrovare se stessi soprattutto nella terza età.
Camminare è però un'arte che va appresa iniziando dalla corretta postura e dagli atti repiratori, musica per il nostro corpo, e praticandola a diretto contatto con la natura in luoghi ameni che rallegrano la vista e l'animo.
Camminare migliora la salute psico-fisica come è confermato da un ampio studio di White et al. (*Scientific Report, 2019*) dell'*European Centre for Environment and Human Health* dell'Università di Exeter. Lo studio ha esaminato le risposte fornite da 19.800 persone, inclusi soggetti con disabilità o malattie croniche. In tutti i casi il contatto con la natura ha apportato un generale beneficio.
Ed ecco il "*Country walking*" *alle Cascine di Tavola*", per ritrovare, attraverso la storia passata come descritta da Marzia Morganti ed il contatto con la natura, oggetto di numerosi dipinti di Daniela Giacchè, un mondo che oggi non ci appartiene più, ma che può riemergere e dare gioia, salute e nuova speranza.

Dr. Roberto Benelli M.D.
(Presidente LILT Sezione di Prato)

Prato, 15 Giugno 2020

Introduzione

Le "*Cascine di Tavola*" sono oggi uno splendido parco di centinaia di ettari che si estende nella zona sud della città di Prato, nell'area di Tavola. Rappresentano una vasta area naturale che in tempi passati faceva parte della tenuta annessa alla Villa Medicea di Poggio a Caiano. È un parco che nel Quattrocento era destinato a tenuta agricola, una volta bonificata dalle paludi attraverso una fitta rete di canali. Le Cascine, frutto della lungimiranza e intraprendenza di Lorenzo di Piero de' Medici, detto il Magnifico, erano un luogo dove si svolgevano attività agricole, la raccolta di riso dalle risaie, l'allevamento del bestiame, di altri animali e di uccelli, la produzione di formaggi.

Le Cascine erano anche luogo di delizie e di svago, di caccia e di pesca nei canali allora percorribili con le barche. Si alternavano zone a selvatico con aree adibite al passeggio in boschetti.

Oggi gran parte di questa area è divenuta un parco ad uso pubblico, una parte è stata destinata a campo da golf ed una parte ad un centro ippico per l'allevamento e l'allenamento dei cavalli.

L'incontro inaspettato con questi luoghi e questi spazi naturali hanno suscitato in me un innamoramento a prima vista.

Sono luoghi questi in cui si snodano sentieri immersi nel bosco, viali di Pini e di Lecci e si osservano grandi prati, ponti e casolari vestigia di un passato che ancor oggi rivivono nella mia mente suscitando forti emozioni. In decine di anni ho fotografato e dipinto ogni angolo di questi luoghi. Queste mie opere sono state raccolte in una pubblicazione edita dalla LILT Sezione di Prato. Sono oggi a presentare con Roberto Benelli e Marzia Morganti, questa nuova pubblicazione "*Country Walking alle Cascine di Tavola*" in cui vengono presi in esame gli aspetti salutari della camminata in un percorso campestre ricco di vegetazione e di storia rinascimentale.

Dott. Daniela Giacchè

(Biologa e tecnico di Posturometria)

Passeggiare nel verde e nella Storia

Passeggiare nel verde, respirando un' aria intrisa di storia e di suggestioni, immaginando quello che oltre sei secoli addietro era al posto di ciò che vi insiste attualmente. Ogni zolla di terreno, così come ogni pietra posta alle fondamenta di un edificio storico racconta di quanto strategico in realtà fosse questo appezzamento di terreno dislocato nella zona sud ovest della città di Prato. Basta chiudere gli occhi per rivedere intatti i poderi che si estendevano tra Santa Maria a Bonistallo ed il fiume Ombrone, una villa e – tra Tavola e Castelnuovo – appezzamenti di terreni con annessa una grossa azienda agricola chiamata Le Cascine.

Quello che noi oggi sappiamo della storia pregressa delle Cascine di Tavola, ci giunge perché in tanti ne hanno scritto, raccontando come attorno al 1470 Lorenzo Il Magnifico abbia acquistato la tenuta dalla famiglia Cancellieri di Pistoia, per trasformare quei "pratacci tristi con prunai e cannucceto" - come egli soleva chiamarli - in una nuova azienda agricola modello, destinata a diventare Tenuta Granducale, dopo una grande azione rimodellatrice. Nel 1477 infatti, il terreno esteso dietro la costruzione principale - che sarebbe divenuta poi la Villa Ambra dopo l'accurato intervento di ristrutturazione che Lorenzo Il Magnifico affidò nel 1479 a Giuliano da Sangallo - era sotto il livello del Torrente Ombrone, perciò paludoso ed a forte rischio alluvionale.

Lorenzo de' Medici, per rendere il terreno adatto alle coltivazioni dette il via ad un importante lavoro di bonifica e fece altresì erigere argini alti e forti. La dimora signorile e la fattoria agricola con un impianto volumetrico ed architettonico inedito - circondata da un fossato e mura fortificate agli angoli con torre - rappresentavano i due poli tra cui si strutturava la vasta Tenuta delle Cascine, avente la duplice funzione di organizzazione del territorio, sempre in equilibrio tra attività agricole e attività venatorie e di svago, tra natura e artificio. Sulla base delle indicazioni che Lorenzo de' Medici aveva fornito a Giuliano da Sangallo circa la funzione che avrebbe avuto la Villa da quel momento, l'architetto studiò una soluzione totalmente

innovativa per quel tempo: essa doveva essere concepita aperta su grandi loggiati e terrazzi, proprio per entrare in comunicazione con il paesaggio circostante, creando il modello ideale di residenza di campagna per i secoli successivi.Un complesso architettonico quindi unico nel suo genere per l'armonia con cui esso si inseriva nel contesto ambientale: edifici integrati nel paesaggio con grande equilibrio e la giusta compensazione tra opera umana e natura. La composizione armonica della tenuta è rimasta intatta nel corso dei secoli; da qui sono passati molti membri della famiglia Medici, gli Asburgo Lorena ed i Savoia, e con ogni passaggio di proprietà non è mai andato perduto lo spirito di valorizzazione di una così funzionale struttura, peraltro circondata da canali navigabili utilizzati come svago per la corte, ma ancora di più per il trasporto di prodotti alla Villa padronale.

Barche, oltre a cavalli e carrozze che transitavano – carichi di merce ma anche di illustri ospiti invitati a trascorrere momenti conviviali alla Villa Ambra – sui viali battuti e circondati da riserve di caccia e pesca, recinti delle pavoniere ed un ampio spazio in cui si svolgevano sotto gli occhi dei Granduchi le corse dei daini, inseguiti da snelli levrieri. Da tali premesse si percepisce che alla Famiglia Medici e a chi altro abbia soggiornato nella Villa di Poggio a Caiano, piacesse dilettarsi con le attività venatorie. Le Cascine di Tavola ed in particolare la Fattoria Medicea che in esse insiste, sono state altresì il prototipo di un importante polo agricolo: dopo la bonifica, in quest'area si iniziarono ad allevare conigli, daini, uccelli esotici, ovini, bovini e suini, a coltivare orti e frutteti e fu anche avviata la produzione di formaggio – di cui abbiamo tuttora testimonianza con i resti della Casa del Caciaio all'interno del Parco – che da sola sopperiva al fabbisogno dell'intera città di Firenze. Qui si sono poi sviluppati nel tempo allevamenti di api e bachi da seta e si è sperimentata, per la prima volta in Toscana nel XVI secolo sotto il granducato di Francesco I de' Medici, la coltivazione del riso, che raggiunse il suo momento di massima gloria all'inizio del Seicento, prima di essere poi abbandonata nel periodo napoleonico a causa del diffondersi della malaria. La tradizione agricola di questa ampia tenuta si è tramandata nel corso dei secoli ed ancora oggi rappresenta un polo di eccellenza, esteso su circa 300 ettari.

Attualmente il Parco delle Cascine in cui la Fattoria Medicea si inserisce - pur essendo stato oggetto di numerosi interventi di riqualificazione - mantiene ancora la connotazione originaria e dunque prevalentemente agricola, con una parte destinata a maneggio e ancora l'edificio delle cosiddette "Cascine" più altri annessi relativi alle attività agricole della tenuta come il magazzino del riso, il mulino, il pozzo e le stalle. Tuttavia, gran parte delle Cascine di Tavola è oggi un vero e proprio parco ad uso pubblico, con grandi prati, zone a bosco ed un ampio ed esclusivo campo da golf "Le Pavoniere" ritenuto, per la sua collocazione e le sue caratteristiche, uno dei migliori del circuito internazionale. Inoltre il parco, mantiene al suo interno quattro importanti edifici che raccontano la funzione da loro svolta nel passato: la ***Rimessa delle Barche****, il* ***Podere delle Polline****, la già citata* ***Casa del Caciaio*** *e la* ***Casa della Guardia****. Il Rinascimento fiorentino, di cui tale complesso è un interessante esempio, si è caratterizzato anche per aver introdotto le basi della cucina moderna. Dal Nuovo Mondo arrivavano per la prima volta prodotti sconosciuti ed iniziavano a cambiare ed arricchirsi le tradizioni popolari. Ovviamente ad avere questo privilegio erano*

Fattoria delle Cascine di Tavola

"Rimessa delle Barche" (prima e dopo il restauro)

essenzialmente le famiglie più ricche, che cominciarono a portare in tavola piatti curati anche nella presentazione, come le carni avvolte in croste di pane, le minestre preparate con brodo o latte, riso e cereali, ma anche le prime "paste all'italiana" condite con uvette oppure con burro e sale, e le prime paste ripiene, antenate dei tortellini. Per il popolo invece il pasto si presentava decisamente più sobrio: pane, verdure,marmellata e frutta, fave, farinata di miglio e di castagne. Il pane era sempre e rigorosamente senza sale; alcuni lo preparavano in casa ma in questo caso doveva essere esclusivamente cotto nel forni pubblici allo scopo di permettere alle autorità di controllare, attraverso il consumo di ogni famiglia, le possibilità economiche di ognuno e procedere così alla tassazione. Probabilmente, la ben nota arte del riciclo in cucina affonda le sue origini in questi contesti; le massaie e le contadine in particolar modo, per far quadrare i bilanci domestici affinarono l'ingegno e da ingredienti poveri e spesso di "recupero" iniziarono a tirar fuori ottimi piatti, se non altro corroboranti dopo lunghe giornate di duro lavoro nei campi. Il più delle volte, alla base di cotante pietanze, c'era quel pane dall'aspetto rustico ma economicamente prezioso. Tra i tanti piatti che riportavano in tavola il pane raffermo c' era, ad esempio, la "panata", una minestra a base di pane duro grattugiato, uova, parmigiano, noce moscata e sale oppure si usava

Casa del Caciaio

come accompagnamento di zuppe, tra cui la più nota -per essere stata introdotta da Caterina de' Medici alla corte di Francia - zuppa di cipolla. E proprio questi frutti della terra sono al centro, oltre che delle coltivazioni che caratterizzavano i terreni delle Cascine di Tavola, anche delle numerose tele esposte nel Museo delle Nature Morte ospitato nella Villa Ambra di Poggio a Caiano. Quella villa che Giuliano da Sangallo ristrutturò su commissione della famiglia Medici e che insieme alla Fattoria Medicea compone il predetto complesso. Le oltre duecento tele ospitate nelle sedici sale del percorso espositivo - che si trova al secondo piano della Villa - sono appartenute tutte ai Medici, da sempre attenti mecenati: predominano i fiori, i frutti, gli animali ma anche oggetti preziosi o di uso comune riuniti con gli altri elementi della natura a formare composizioni intense e raffinate, in qualche caso cariche di significato simbolico. Il periodo storico abbracciato nella suddetta esposizione va dalla fine del Cinquecento a circa la metà del Settecento ed illustra nelle sue linee principali lo sviluppo di questo genere pittorico soprattutto in quello che è considerato il suo secolo d' oro, il Seicento. Il nome più rappresentativo di tale corrente è quello del fiorentino Bartolomeo Bimbi (Settignano 1648 - Firenze 1729), del quale sono esposte ben cinquantanove opere, inclusi i suoi celebri

Campionari dei frutti prodotti nel Granducato di Toscana. Tra questi, in dodici eccezionali dipinti sono raffigurati, con il massimo dettaglio e precisione scientifica, le innumerevoli qualità di agrumi, uve, pere, pesche, ciliegie, albicocche, mele, fichi e susine che, tra la fine del Seicento e gli inizi del Settecento, venivano prodotte nelle campagne e nei giardini della Toscana medicea. Ma si trovano anche tele, realizzate dalla stessa mano, raffiguranti animali esotici, "mostruosi" o eccezionali, in una prospettiva originale, visti con gli occhi e la fantasia di un artista-scienziato quale il Bimbi si pregia di essere. Dunque una passeggiata emozionale ed evocativa nella storia, iniziata con l'individuazione dei punti di riferimento che hanno trasformato quest'area inizialmente palustre in un esempio di eccellenza agricola e che non si conclude ma si evolve in "progress", con l'osservazione degli effetti dei vari interventi di riqualificazione e valorizzazione occorsi nel tempo, di cui l'ultimo esempio è rappresentato dall'avvio di una coltivazione di grano e altri cereali in collaborazione con aziende agricole locali per la produzione del "grano di Prato".

Marzia Morganti

(Delegata del Club del Fornello di Rivalta - Sezione di Prato)

Camminare per la salute

La sedentarietà e l' inattività fisica rappresentano, nei Paesi sviluppati, un importante fattore di rischio di mortalità per tutte le cause. Al contrario l'attività fisica moderata esercitata ogni giorno ha effetti benefici per la salute. Riduce infatti il rischio di malattie metaboliche, cardiovascolari, osteoarticolari, neurodegenerative, ma anche tumorali. Studi recenti e metanalisi hanno messo in evidenza che il grado di intensità di attività fisica è associato a riduzione del rischio di ammalarsi di neoplasia (seno, colon) con effetto dose dipendente; di conseguenza maggiore è l'attività esercitata minore è il rischio. L'attività fisica infatti permette il mantenimento del peso forma, contrasta l'obesità (un' ora di camminata veloce fa bruciare circa 300 Kcal) e la sindrome metabolica che sono causa di infiammazione cronica di basso grado. Inoltre determina un miglioramento del profilo lipidico, dei livelli glicemici e la riduzione dell'esposizione agli ormoni sessuali (estrogeni, testosterone) implicati nelle neoplasie ormono-dipendenti (mammella, prostata, etc.). L' attività fisica determina anche la riduzione del rischio di mortalità in maniera dose-risposta. In pratica qualunque sia il grado di attività fisica essa apporta benefici effetti per la salute. Sono infatti sufficienti 10 minuti di camminata a passo veloce al giorno per ridurre il rischio di mortalità e risulta che le persone che esercitano appena 15 minuti di attività fisica quotidiana hanno un'aspettativa di vita superiore ai soggetti sedentari. Un recente studio dei ricercatori dell'Università di Cambridge, diretti da Soren Brage, incentrato sul rapporto fra attività fisica e longevità in individui di mezza età e anziani, inclusi soggetti con malattie cardiovascolari e tumori, ha confermato che il passaggio da una attività sedentaria ad una attività fisica moderata per almeno 150 minuti alla settimana è associato a riduzione del rischio di morte per qualunque causa del 24%, per malattie cardiovascolari del 29% e per cancro dell'11%. Anche 75 minuti alla settimana di attività aerobica vigorosa forniscono gli stessi risultati. Per una massima protezione per tutte le cause di morte prematura e di morte cardiovascolare è necessario mantenersi attivi.

Si può ridurre il rischio anche cambiando stile di vita tardivamente. È quello che è emerso da uno studio del Dr. Moholdt dell'Università Norvegese di Scienza e Tecnologia condotto su 23.146 uomini e donne, presentato al Congresso Mondiale di Cardiologia nel mese di agosto 2019. È quindi auspicabile passare a qualsiasi età da una condizione di sedentarietà ad una vita attiva. Di conseguenza occorre destinare parte del tempo libero all'esercizio fisico. Ciò assume particolare importanza nei soggetti anziani per non arrivare ad una condizione di sarcopenia irreversibile. Risulta quindi opportuno motivare le persone di qualsiasi età al cambiamento, cercando di fissare obiettivi ragionevoli di attività adeguata all'età ed alle condizioni fisiche dell'individuo. Ad esempio ci sono persone fisicamente attive ma sedentarie per gran parte del giorno. Occorre invitare queste persone a fare brevi soste temporanee, ma regolari, lasciando la scrivania, il computer, la Tv, l'auto, etc. e dedicarsi ad una sessione di movimento. Molto spesso le persone non risultano motivate al cambiamento: occorre quindi trovare una soluzione accettabile, un compromesso. Ad esempio è possibile motivare ogni singola persona creando *gruppi di cammino* di soggetti cooperanti. Ciò è sicuramente più facile in persone anziane che non esercitano attività lavorativa destinando inizialmente un tempo limitato

ATTIVITA' MOTORIE

● Attività di resistenza aerobica

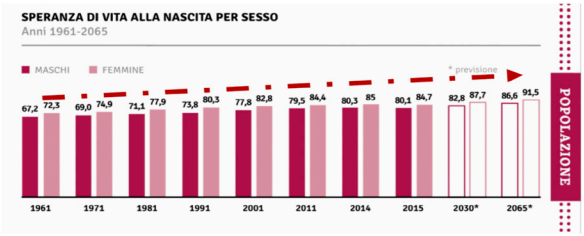
Viene svolta con movimenti che coinvolgono le strutture muscolari maggiori. È una attività a bassa intensità che aumenta il battito cardiaco e l'ossigenzazione. Essa attiva la funzione cardiaca fra il 60 e l'80% della frequenza massima e richiede una frequenza respiratoria non troppo elevata. Esempi sono: la camminata all'aperto, il Nordic Walking, la corsa, la bicicletta, il nuoto, il ballo, la cyclette, il tapis roulant, etc.

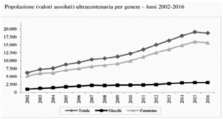
Per una ottimizzazione dei risultati l'esercizio aerobico può essere eseguito con modalità "*interval training*" alternando fasi di sforzo intenso, in cui si verifica un incremento della frequenza cardiaca, a fasi di sforzo leggero.

● Attività di forza e di resistenza muscolare

Sono attività che coinvolgono le strutture muscolari maggiori per tempi di lavoro limitati. Esempi sono: la camminata in salita, salire le scale, fare esercizi di semipiegamento degli arti, attività con elastici, attività in palestre, portare pesi, etc.

Invecchiamento della Popolazione





(da: Rapporto Osservasalute, 2016 - Ed. 2017)

all' esercizio fisico che non impegni eccessivamente.
È ragionevole iniziare con 10 minuti di attività fisica al giorno incrementando la stessa gradualmente fino a 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana secondo le indicazioni della *World Health Organization*. Tra le attività moderate è inclusa la camminata a passo spedito. Camminare è un' attività accessibile e socializzante che contrasta, soprattutto nelle persone anziane, l'isolamento e la depressione; inoltre è sostenibile, valorizza il territorio e si accompagna ad una maggiore aspettativa di vita, a minore disabilità e ad una maggiore sopravvivenza. Dai dati disponibili risulta oggi un aumento progressivo dell'età media della popolazione con incremento degli anziani. Dal 2002 al 2017, in Italia, siamo passati da 80,5 a 85,4 anni per le donne e da 73,9 a 80,6 per gli uomini. Al 1 gennaio 2018 i centenari erano stimati in oltre 15.000. Nei residenti dell'azienda Ausl Toscana Centro l'aspettativa di vita si attesta fra le più elevate ed è pari a 86,2 anni per le donne e 81,6 per gli uomini. Prendendo in considerazione i dati attuali l'ulteriore invecchiamento della popolazione che si registrerà negli anni avvenire (*Rapporto Osservasalute, 2016. Ed. 2017*) porterà ad un incremento di patologie croniche tipiche dell'età avanzata comprese le patologie tumorali. Nel soggetto anziano è quindi necessario perseguire due obiettivi: il mantenimento e il miglioramento dell'efficienza fisica e dello stato di salute per non trovarsi di fronte ad un esercito di individui debilitati che hanno perso l' autonomia. Nei soggetti affetti da patologie croniche e da neoplasie l'obiettivo prioritario, nelle fasi di riabilitazione dopo terapia ma anche nelle fasi avanzate della malattia

sarà quello di migliorare la qualità della vita e le capacità funzionali per mantenere un certo grado di indipendenza. Gli esercizi di forza, coordinazione ed equilibrio sono particolarmente importanti per le attività quotidiane e per ridurre il rischio di cadute in questi soggetti. Nel consigliare l'esercizio fisico nell'anziano occorre tuttavia considerare che esso deve essere a basso impatto meccanico per evitare l'insorgenza di lesioni muscolo-scheletriche e che il carico va programmato in modo progressivo cercando di migliorare la forza dei grandi gruppi muscolari degli arti inferiori che sono coinvolti nel movimento. Per migliorare e mantenere lo stato di salute sono sufficienti 30 minuti di attività fisica moderata per 5 giorni la settimana. Nei 30 minuti vengono comprese le normali attività svolte quotidianamente (camminare, andare in bicicletta, salire le scale anzichė usare l'ascensore, fare le faccende di casa, ballare, etc.). I 30 minuti possono essere ripartiti anche in sessioni di 10-15 minuti. L'attività fisica migliora la forza muscolare e l'equilibrio; di conseguenza è utile per la prevenzione delle cadute e per mantenere un certo grado di indipendenza. Anche gli anziani debilitati, cosiddetti *fragili*, devono essere inseriti in programmi di allenamento alla forza per non condursi ad una esistenza isolata.

Effetti Salutari della Camminata

METABOLICI

- *riduce il grasso corporeo e permette di conservare il peso forma*
- *previene l'obesità*
- *riduce il colesterolo ed i trigliceridi*
- *riduce il rischio di Diabete di tipo 2 ed è utile nel Diabete accertato*
- *riduce il rischio di Sindrome metabolica e delle sue complicanze*
- *contrasta l'infiammazione cronica*

CARDIOVASCOLARI e RESPIRATORI

- *regola la pressione arteriosa*
- *migliora il respiro e la capacità polmonare*
- *riduce il rischio e la mortalità per malattie cardiovascolari*

APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO

- *aumenta la densità ossea*
- *contrasta l'osteoporosi*
- *migliora la forza e l'attività muscolare*
- *riduce il rischio di osteoartrosi*
- *riduce il rischio di caduta per gli adulti*
- *allevia il dolore lombosacrale più degli esercizi specifici*

APPARATO DIGERENTE

- *migliora il transito e la regolarità intestinale*

NEUROPSICHICI

- *ha azione antidepressiva e riduce lo stress*
- *migliora la memoria*
- *migliora la qualità del sonno*
- *contrasta le malattie neurodegenerative*
- *riduce il rischio di demenza*

SISTEMA IMMUNITARIO

- *stimola il sistema immunitario*

TUMORI

- *riduce il rischio di cancro della mammella*
- *riduce il rischio di cancro del colon*

MORTALITÀ

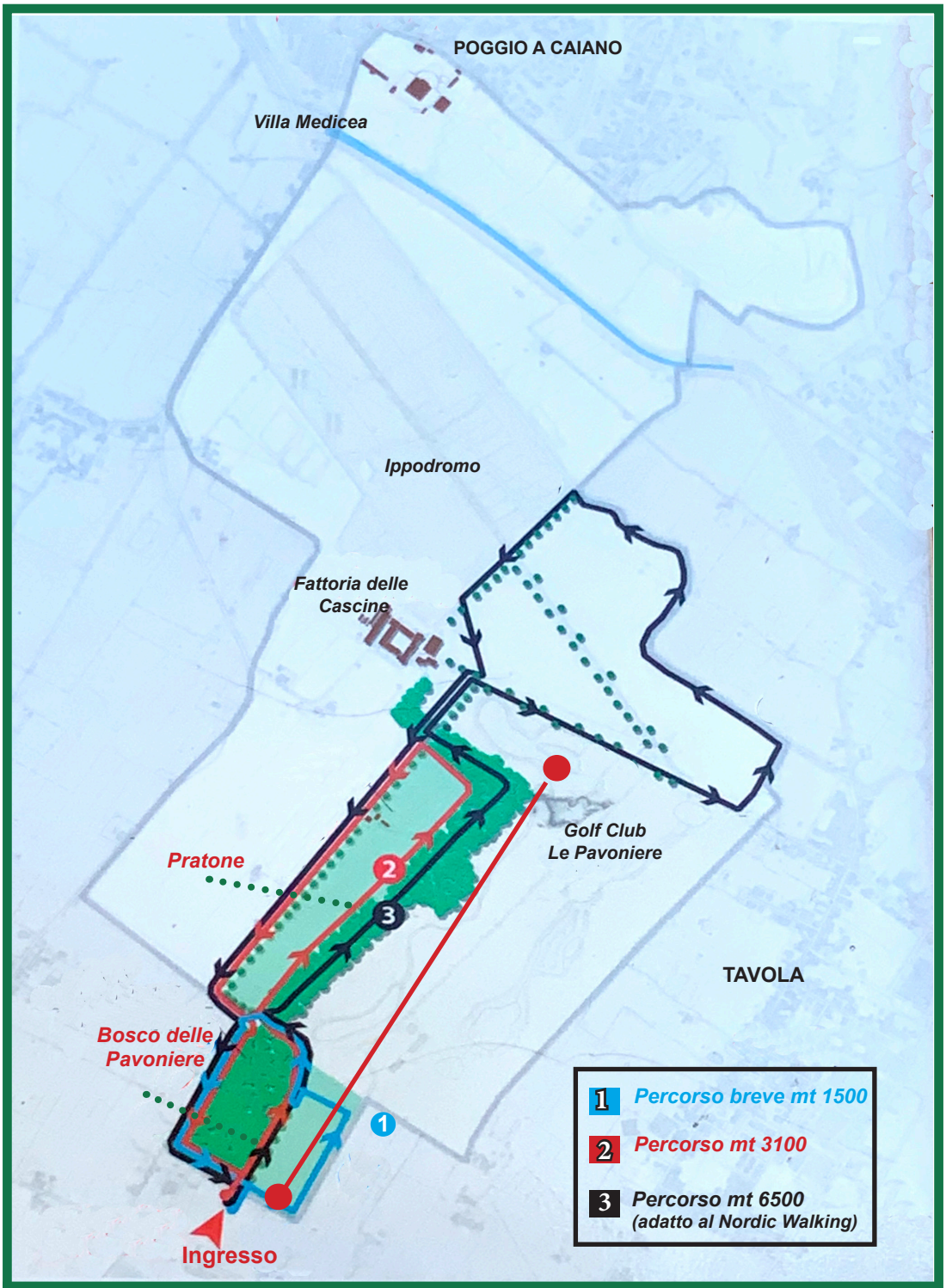
- *riduce del 24-30% la mortalità per tutte le cause*

da: Haseler et al. Promoting physical actitvity to patients. BMJ, 2019.

“Country walking”
alle Cascine di Tavola

“Country walking” alle Cascine di Tavola

“Country walking” alle Cascine di Tavola è un invito alla pratica della camminata in paesaggi ricchi di verde, di atmosfera, di storia, lontani dal traffico e dal frastuono, spesso assordante, della città.
È muoversi in percorsi ciclopedestri che ristorano la mente ed il fisico. L’ attività può essere svolta singolarmente, ma è sempre preferibile organizzare camminate di gruppo che rappresentano un’ opportunità per le persone che vogliono migliorare il proprio stile di vita e socializzare.
L’ attività fisica, pur essendo importante a tutte le età della vita, assume una particolare valenza nella terza età. Essa infatti è correlata ad una maggiore aspettativa di vita, a minore disabilità e ad una migliore sopravvivenza. Esercita un’ azione preventiva delle malattie infiammatorie croniche e nei pazienti con patologia tumorale. Dato l’aumento progressivo della popolazione anziana in Italia, in particolare nella nostra area, e il verosimile ulteriore incremento della stessa nei prossimi anni, dovremo sempre più confrontarci con patologie degenerative che portano ad un deficit funzionale ed all’ immobilità con un alto costo assistenziale, familiare e sociale. Occorre quindi riscoprire il valore dell’ attività fisica e della camminata che può essere effettuata in aree di verde quali le Cascine di Tavola dove si può riscoprire e rivivere la storia passata ed, al tempo stesso, esercitare un’ attività salutare e terapeutica.
Una volta scelta la lunghezza del percorso da seguire ed eseguiti alcuni esercizi di respirazione diaframmatica si parte, da soli o preferibilmente in compagnia, per una semplice camminata o utilizzando i bastoncini come nel ***Nordic Walking***.
La **camminata breve** (1500 mt), completamente pianeggiante, parte dal cancello di ingresso a via del Crocifisso e vi fa ritorno seguendo il percorso indicato nella piantina. La passeggiata può anche continuare fino ad arrivare alla cascina medicea e successivamente tornare indietro.



IL PARCO DELLE CASCINE DI TAVOLA: PERCORSI PRATICABILI

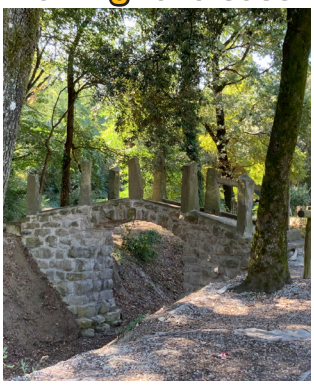
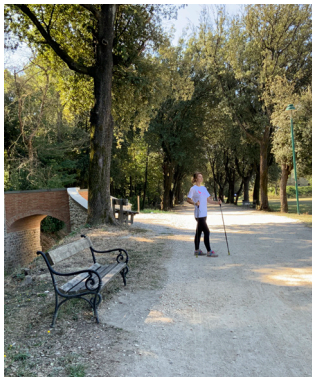
Le **tappe della camminata breve** comprendono :

01-accesso dalla porta di ingresso da Via del Crocifisso
02-viale del Parco delle Pavoniere
03-casa del Guardia delle Pavoniere
04-seconda porta
05-ponte della Corsa
06-parco delle Carrozze (davanti alla rimessa delle barche)
07-rimessa delle Barche
08-attracco delle Barche
09-viale della Corsa
10-ponte dell'Ombrellino
11-uscita dalla grande porta d'ingresso.

La camminata può procedere anche dal Parco delle carrozze ai
- viale del Caciaio
- casa del Caciaio
- podere delle Polline
- Cascina Medicea

per tornare indietro dal viale del Caciaio.

“Country Walking” alle Cascine di Tavola

Bibliografia

-**Benelli e Giacchè.** Attività fisica è prevenzione. Ed.Partner-Graf, 2018.
-**Benelli e Giacchè.** Attività fisica e infiammazione. Ed.LILT-Prato, 2019.
-**Capuccini Aldiviero.** Le Cascine di Tavola. Editing ArtColor, 2003.
-**Centauro Carlo Alberto.** Recupero e valorizzazione del Parco delle Cascine di Tavola. Lalli Editore, 2015.
-**European Society of Cardiology.** Sedentary lifestyle for 20 years linked to doubled early mortality risk compared to being active. ScienceDaily, 31 August 2019.
-**Giacchè Daniela.** Passeggiata alle Cascine di Tavola. Ed. LILT-Prato, 2019.
-**Giacchè e Benelli.** Camminare per la salute. Ed. LILT-Prato, 2020.
-**Mok et al.** Physical activity trajectories and mortality. BMJ, 2019.
-**Ragalmuto et al.** Ginnastica Posturale. ATS - Giacomo Catalani Editore, 2019.
-**Saccomani Romolo**. L' attività fisica nella terza età. Raffaello Cortina Editore, 2006.
-**White et al.** Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Scientific Report, 2019.

Ringraziamenti

-**Elena Cecchi**, per la revisione dei testi
-**Rose Ann Parsian,** per le immagini fotografiche
-**Marzia Morganti** e la Delegazione di Prato del Club del Fornello

Hanno collaborato alla pubblicazione: Costanza Fatighenti, Benedetta Marchesini, Martina Antenucci, Martina Gianassi (LILT Sezione di Prato).

Copia non in commercio a cura della LILT Sezione di Prato
scaricabile dal sito www.legatumoriprato.it

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere
SEZIONE DI PRATO
Via Giuseppe Catani, 26/3
Tel. 0574-572798

LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

SEZIONE DI PRATO

Via Giuseppe Catani, 26/3
Tel. 0574-572798