



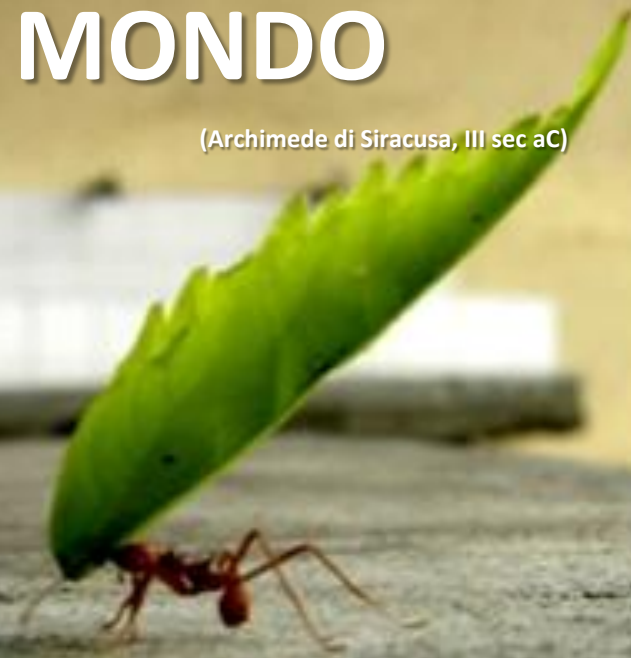
Il contesto urbano e il territorio per promuovere salute

Webconference, 7 aprile 2021

Dott. FRANCESCUTO **Ciro Antonio** – diabetologo e medico dello sport – www.curaticonstile.it

DATEMI UNA LEVA E SOLLEVERÒ IL MONDO

(Archimede di Siracusa, III sec aC)



Il contesto urbano e il territorio per promuovere salute

Webconference, 7 aprile 2021

Dott. FRANCESCUTO **Ciro Antonio** – diabetologo e medico dello sport – www.curaticonstile.it



la sedentarietà

I 9 FATTORI DI RISCHIO

1. **Età:** non modificabile
2. **Sesso:** non modificabile, M>F (<50)
3. **Familiarità CV:** non modificabile
x CAD < 55 (M), <65 (F)
4. Colesterolo: modificabile
5. Ipertensione: modificabile
6. Diabete: modificabile
7. Obesità addominale: modificabile
8. Fumo: modificabile
9. Sedentarietà: modificabile

I 9 FATTORI DI RISCHIO

1. Et : non modificabile
2. Sesso: non modificabile, M>F (<50)
3. Familiarit  CV: non modificabile
x CAD < 55 (M), <65 (F)
4. **Colesterolo:** modificabile
5. **Ipertensione:** modificabile
6. **Diabete:** modificabile
7. Obesit  addominale: modificabile
8. Fumo: modificabile
9. Sedentariet : modificabile

I 9 FATTORI DI RISCHIO

1. Et : non modificabile
2. Sesso: non modificabile, M>F (<50)
3. Familiarit  CV: non modificabile
x CAD < 55 (M), <65 (F)
4. Colesterolo: modificabile
5. Ipertensione: modificabile
6. Diabete: modificabile
7. **Obesit  addominale:** modificabile
8. **Fumo:** modificabile
9. **Sedentariet :** modificabile

I 9 FATTORI DI RISCHIO

1. Et : non modificabile
2. Sesso: non modificabile, M>F (<50)
3. Familiarit  CV: non modificabile
x CAD < 55 (M), <65 (F)
4. **Colesterolo:** modificabile
5. Ipertensione: modificabile
6. Diabete: modificabile
7. **Obesit  addominale:** modificabile
8. Fumo: modificabile
9. Sedentariet : modificabile

I 9 FATTORI DI RISCHIO

1. Et : non modificabile
2. Sesso: non modificabile, M>F (<50)
3. Familiarit  CV: non modificabile
x CAD < 55 (M), <65 (F)
4. Colesterolo: modificabile
5. **Ipertensione:** **modificabile**
6. Diabete: modificabile
7. Obesit  addominale: modificabile
8. **Fumo:** **modificabile**
9. Sedentariet : modificabile

I 9 FATTORI DI RISCHIO

1. Et : non modificabile
2. Sesso: non modificabile, M>F (<50)
3. Familiarit  CV: non modificabile
x CAD < 55 (M), <65 (F)
4. Colesterolo: modificabile
5. Ipertensione: modificabile
6. **Diabete:** modificabile
7. Obesit  addominale: modificabile
8. Fumo: modificabile
9. **Sedentariet :** modificabile

LA SEDENTARIETÀ

il fattore di rischio più trascurato



Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy

I-Min Lee, Eric J Shiroma, Felipe Lobelo, Pekka Puska, Steven N Blair, Peter T Katzmarzyk, for the Lancet Physical Activity Series Working Group*

Al mondo l'inattività causa...

In Italia ...

6 % delle malattie coronariche

7 % dei diabete tipo 2

10 % dei tumori della mammella

10 % dei tumori del colon

9 % della mortalità prematura

9 %

11 %

16 %

16 %

15 %



11.968 ab

MUOVERSI, MA PERCHÉ?

- PROMOZIONE DELLA SALUTE (PREVENZIONE PRIMARIA)-

Nuove diagnosi di neoplasie
nel Comune di Maniago: **73** persone (nel 2007)



11.968 ab

MUOVERSI, MA PERCHÉ?

- PROMOZIONE DELLA SALUTE (PREVENZIONE PRIMARIA)-

Nuove diagnosi di neoplasie
nel Comune di Maniago: **73** persone (nel 2007)

39 maschi	=> di cui colon (13%):	5 maschi
34 femmine	=> di cui colon (12%):	4 femmine
	=> di cui mammella (33%):	11 femmine
TOTALE	(colon + mammella):	20 persone



11.968 ab

MUOVERSI, MA PERCHÉ?

- PROMOZIONE DELLA SALUTE (PREVENZIONE PRIMARIA)-

Nuove diagnosi di neoplasie
nel Comune di Maniago: **73** persone (nel 2007)

39 maschi	=> di cui colon (13%):	5 maschi
34 femmine	=> di cui colon (12%):	4 femmine
	=> di cui mammella (33%):	11 femmine
TOTALE	(colon + mammella):	20 persone

Mortalità evitabile con movimento = **16%**

Quindi: **1** maschio + **2,5** femmine (tot = **3,5**) non riceverebbero la diagnosi di tumore di mammella e colon ogni anno in Comune di Maniago

MUOVERSI, MA PERCHÉ?

- PROMOZIONE DELLA SALUTE (PREVENZIONE PRIMARIA)-



315.323 ab

Nuove diagnosi di neoplasie
nella Provincia di Pordenone: **1934** persone

1031 maschi	=> di cui colon (13%):	134 maschi
903 femmine	=> di cui colon (12%):	108 femmine
	=> di cui mammella (33%):	298 femmine
TOTALE	(colon + mammella):	540 persone

Mortalità evitabile con movimento = **16%**

Quindi: **21** maschi + **65** femmine
(tot = **86** persone)

non riceverebbero la diagnosi di tumore
di mammella e colon ogni anno in Provincia di Pordenone

MUOVERSI, MA PERCHÉ?

- PROMOZIONE DELLA SALUTE (PREVENZIONE PRIMARIA)-



1.216.000 ab

Nuove diagnosi di neoplasie
nella **Regione FVG**: **7.500** persone

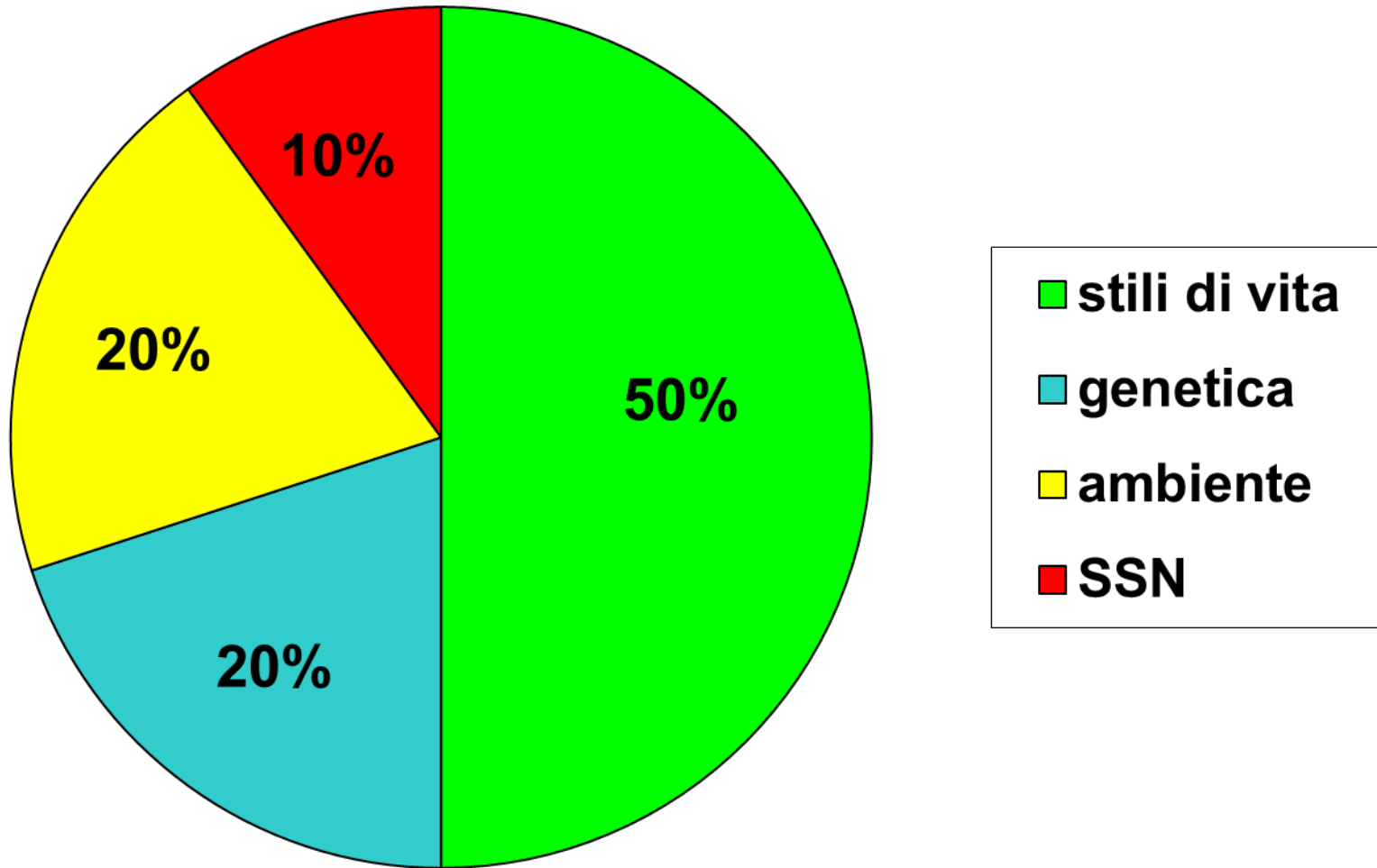
4000 maschi	=> di cui colon (13%):	520 maschi
3500 femmine	=> di cui colon (12%):	420 femmine
	=> di cui mammella (33%):	1155 femmine
TOTALE	(colon + mammella):	2095 persone

Mortalità evitabile con movimento = 16%

Quindi: **83** maschi + **252** femmine
(tot = **335** persone)

non riceverebbero la diagnosi di tumore
di mammella e colon ogni anno in Regione FVG

COSA DETERMINA LA SALUTE???



COSA DETERMINA LA SALUTE gli stili di vita



movimento

50%



alimentazione



tabagismo

vaccinazioni

no alcol/droghe

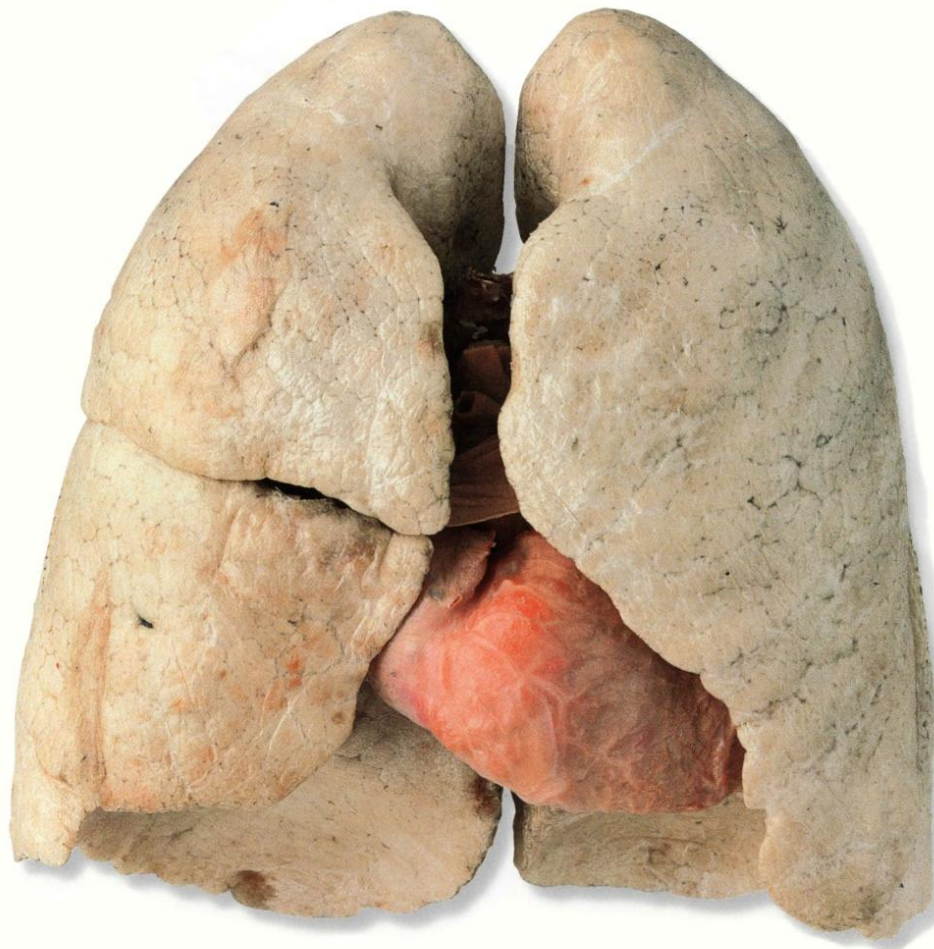
sicurezza strade e lavoro

COSA DETERMINA LA SALUTE

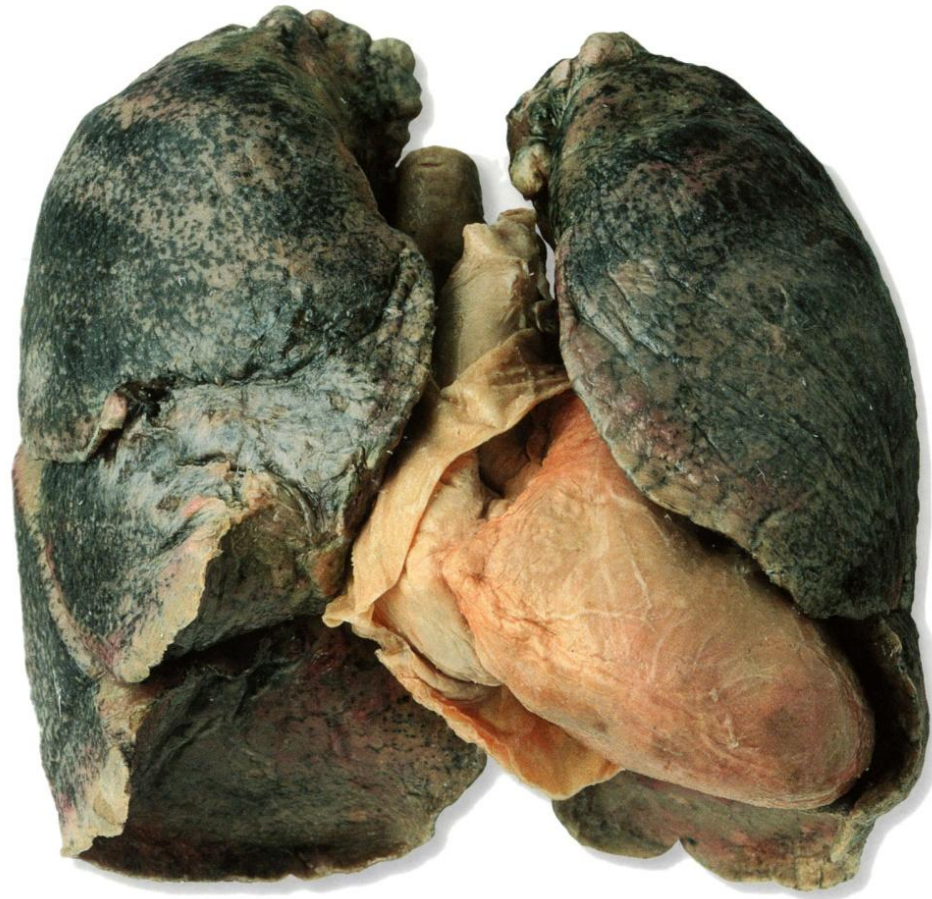
gli stili di vita



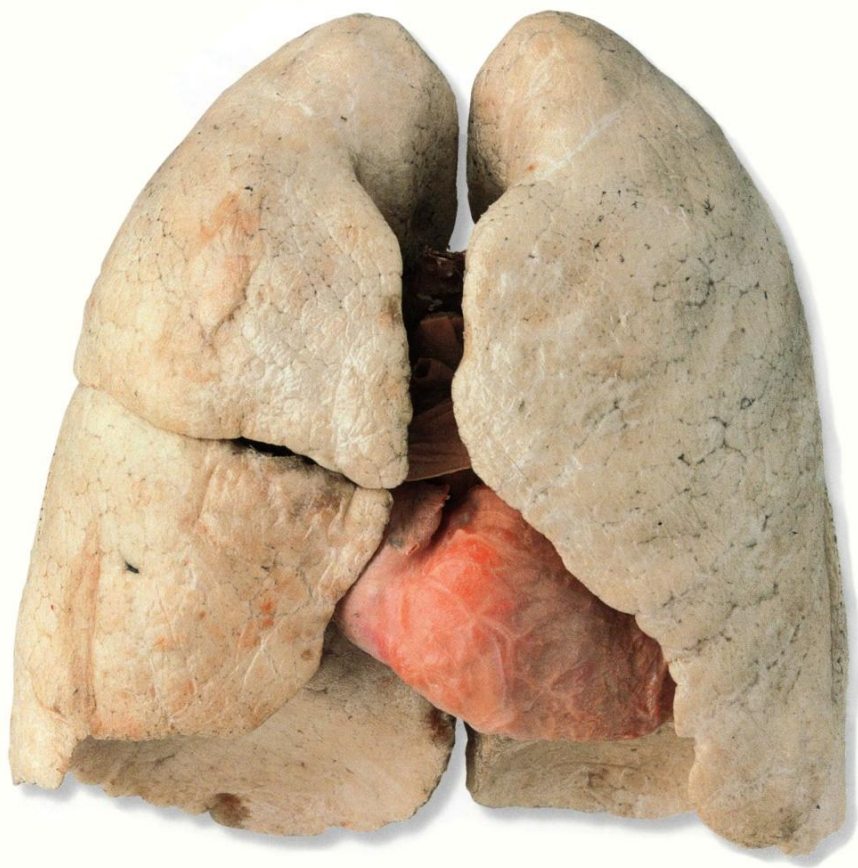
tabagismo



Polmoni di adulto non fumatore



Polmoni di adulto fumatore



Polmoni di adulto non fumatore



Polmoni di adulto fumatore

QUANTO COSTA FUMARE

IN UN ANNO...

80.000 morti in Italia



QUANTO COSTA FUMARE

IN UN ANNO...

80.000 morti in Italia

100 morti a Pordenone (55.142 ab)



QUANTO COSTA FUMARE

IN UN ANNO...

80.000 morti in Italia

100 morti a Pordenone (55.142 ab)

14 morti a Casarsa (8.500 ab)



QUANTO COSTA FUMARE

IN UN ANNO...

80.000 morti in Italia

100 morti a Pordenone (55.142 ab)

14 morti a Casarsa (8.500 ab)

780 €: spesa media sigarette per singolo fumatore



QUANTO COSTA FUMARE

IN UN ANNO...

80.000 morti in Italia

100 morti a Pordenone (55.142 ab)

14 morti a Casarsa (8.500 ab)

780 €: spesa media sigarette per singolo fumatore

70.000 €: costo sanitario per ogni singolo fumatore



QUANTO COSTA FUMARE

IN UN ANNO...

80.000 morti in Italia

100 morti a Pordenone (55.142 ab)

14 morti a Casarsa (8.500 ab)

780 €: spesa media sigarette per singolo fumatore

70.000 €: costo sanitario per ogni singolo fumatore



7 anni di vita in meno

SEDENTARIETÀ E TV

1 ora di **televisione** =



= **2 sigarette fumate** = **22'** di vita in meno

L'**1%** della popolazione passa **6 ore** al giorno davanti la TV,
per un totale di **5 anni** di minore aspettativa di vita



BJSM Online First, published on August 15, 2011 as 10.1136/bjsm.2011.085662

Original article



PRESS
RELEASE

Television viewing time and reduced life expectancy: a life table analysis

J Lennert Veerman,¹ Genevieve N Healy,^{2,3} Linda J Cobiac,¹ Theo Vos,¹
Elisabeth A H Winkler,² Neville Owen,^{2,3} David W Dunstan³



la giusta dose

DOSE RACCOMANDATA ATTIVITÀ MOTORIA «MODERATA»

un minimo di **30'/die** di (adulti) e **60'/die** (bambini)



per **5 giorni** a settimana = **2,5 ore**/settimana

DOSE RACCOMANDATA ATTIVITÀ MOTORIA «MODERATA»

un minimo di **30'/die** di (adulti) e **60'/die** (bambini)



per **5 giorni** a settimana = **2,5 ore**/settimana

NATI PER CORRERE

PERCORRENZA media delle battute di caccia: **10-12km** a ritmo moderato in terreni difficili, alternati a picchi di **1-2km** di attività strenua (inseguimento o fuga)



Il tasso di successo della caccia era del **25%** (=1 su 4!)

Il **COSTO ENERGETICO** giornaliero: **3350-5025** kcal/die (=5 volte superiore degli attuali)

Il **VO2 MEDIO** era stimato di **52mL/kg/min** (attualmente=30)

**«per conseguire ulteriori benefici...
....negli adulti si raccomanda di incrementare
l'attività aerobica a 300' a settimana (=5 ore)»**



Evidenza classe 1, livello A

FARMACO «MOVIMENTO» le “giuste dosi”



Movimento = Attività fisica + Esercizio fisico

FARMACO «MOVIMENTO» le “giuste dosi”

ATTIVITÀ FISICA

movimento non strutturato,
collegato allo stile di vita



FARMACO «MOVIMENTO» le “giuste dosi”



ESERCIZIO FISICO

movimento strutturato, ciò che fa sudare, al di fuori di scuola, famiglia e lavoro

FARMACO «MOVIMENTO» le “giuste dosi”



MOVIMENTO

= attività fisica + esercizio fisico

FARMACO «MOVIMENTO» le “giuste dosi”



ATTIVITÀ FISICA

movimento non strutturato,
collegato allo stile di vita



ESERCIZIO FISICO

movimento strutturato, ciò che fa sudare, al
di fuori di scuola, famiglia e lavoro



MOVIMENTO

= attività fisica + esercizio fisico

FARMACO «MOVIMENTO» le “giuste dosi”



ATTIVITÀ FISICA

movimento non strutturato,
collegato allo stile di vita



ESERCIZIO FISICO

movimento strutturato, ciò che fa sudare, al
di fuori di scuola, famiglia e lavoro



MOVIMENTO

= attività fisica + esercizio fisico

Sport agonistico: variante esasperata di esercizio fisico che prevede un vincitore

10.000 PASSI AL GIORNO TOLGONO IL MEDICO DI TORNO?

N° passi/die	Categoria
>12.500	Molto attivo
10.000 – 12499	Attivo
7.500 – 9.999	Abbastanza attivo
5.000 – 7.499	Poco attivo
< 5.000	Sedentario



SI PUÒ ESSERE SPORTIVI SEDENTARI?

24 gennaio 2017



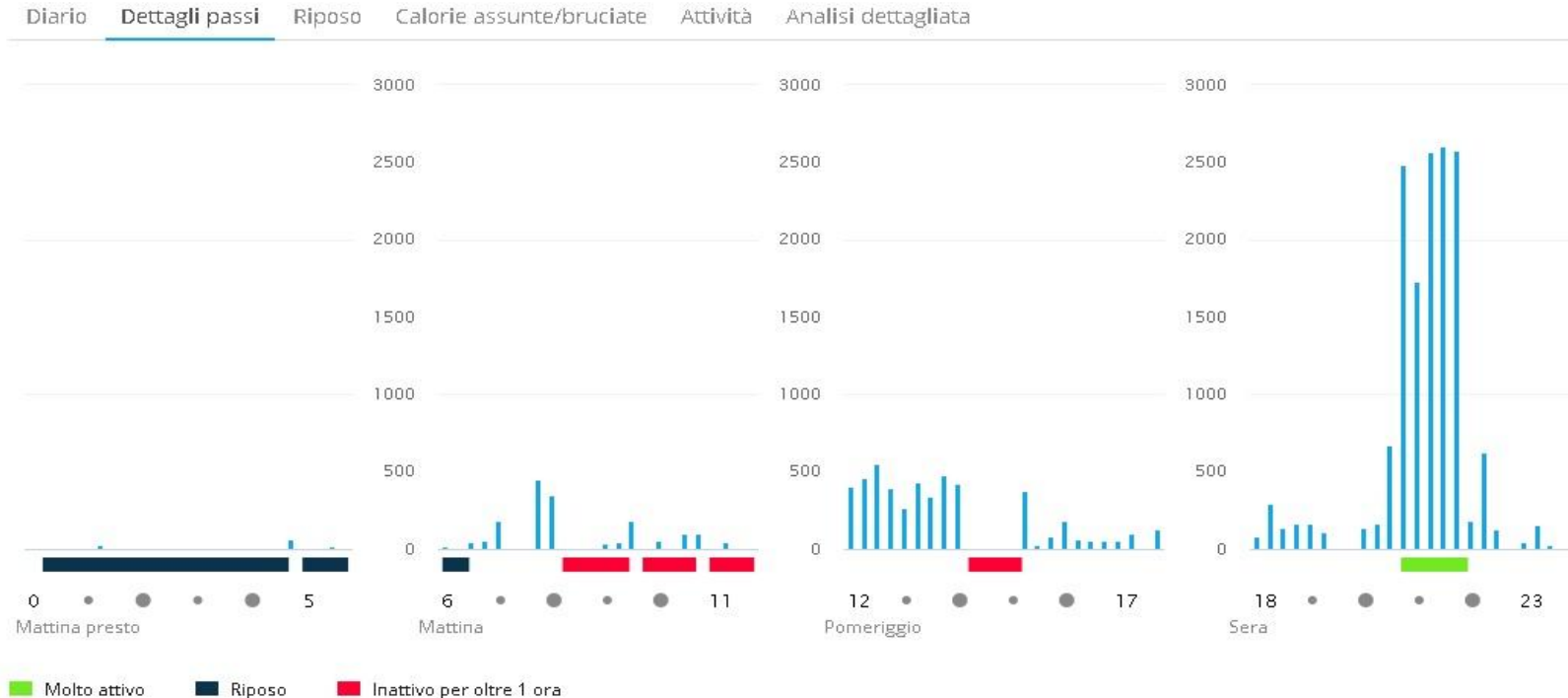
100% di 10.708

Il tuo obiettivo giornaliero

3.061
Calorie totali

21,1 km
Distanza totale

18.997
Media passi giornalieri





il cambiamento



Yes
we
change!

Yes we change!





Il dramma del Cambiamento

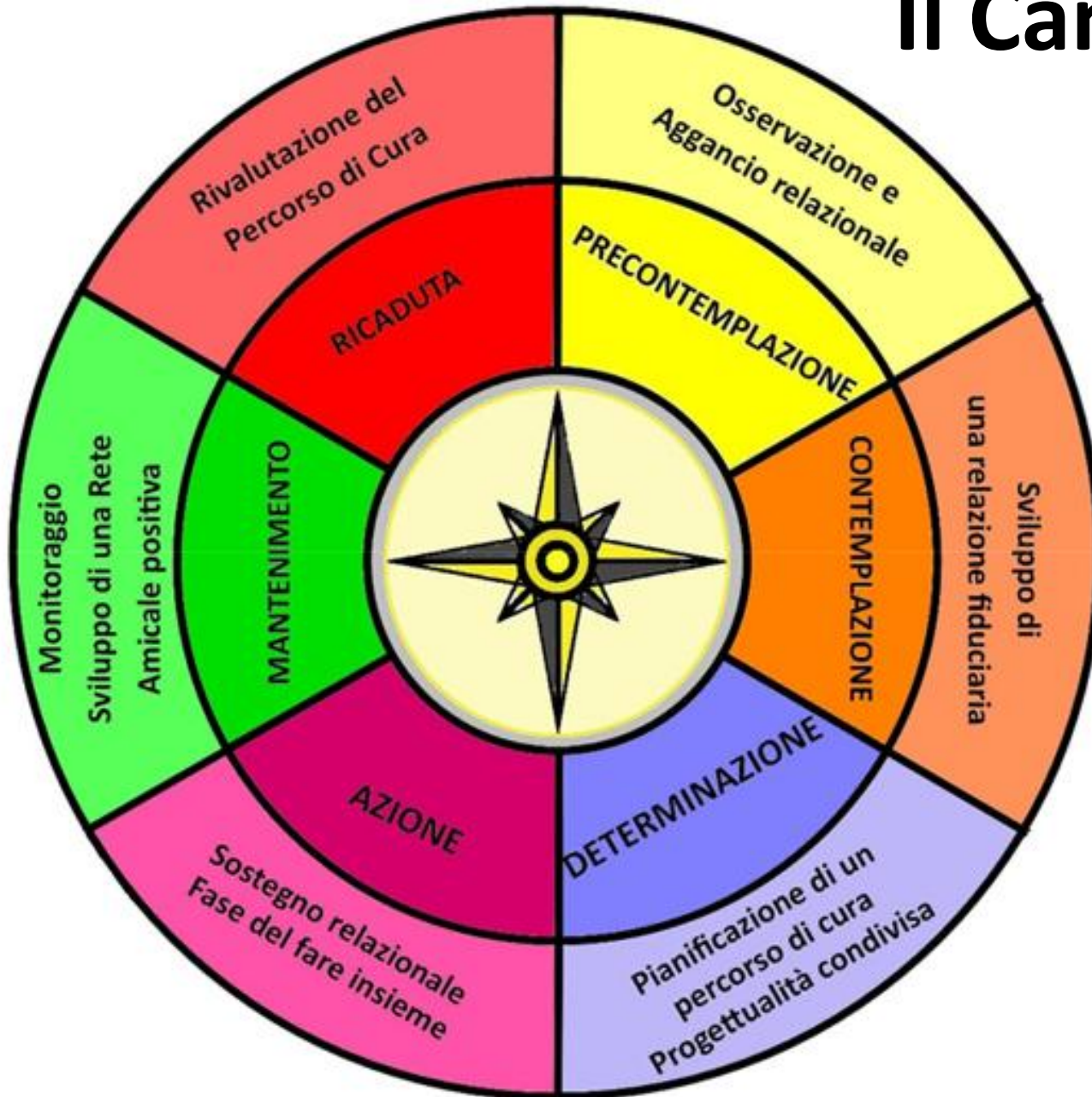
Caravaggio, 1601

La possibilità del cambiamento



Bruegel il Vecchio, 1567

Il Cambiamento





EXERCISE

Some motivation required.



àlzati e cammina!

Quelli della Notte

gruppo di cammino e corsa notturna



Se puoi sognarlo, puoi farlo



Ciro Antonio Francescutto



10 novembre 2015 · 

Avviso per chi vuole provare la corsa notturna: per chi non ha tempo di giorno (famiglia, lavoro, ...), propongo una blanda corsetta sera insieme, una volta alla settimana dalle 21.15 alle 22.00. Primo ritrovo stasera martedì 10 novembre ore 21.15 in piazza a San Giovanni di Casarsa. Utile (ma non indispensabile) una lampada frontale per illuminare la notte! Prossimo appuntamento: lunedì 16 novembre



34

15 commenti Condivisioni: 2



Mi piace



Commenta



Condividi

Quelli della Notte



Ciro Antonio Francescutto

10 novembre 2015 · 2

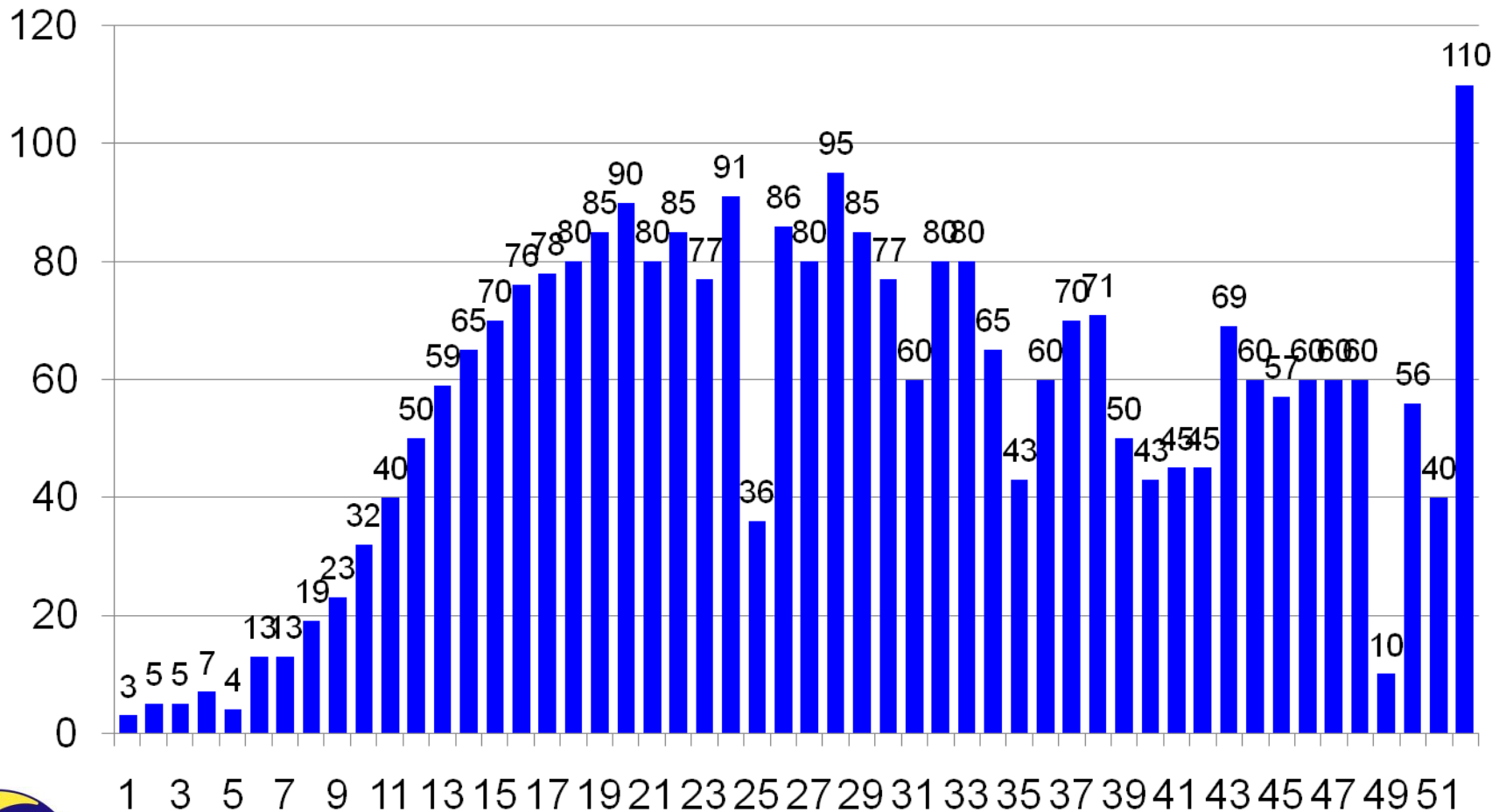
CORRIDORI DELLA NOTTE - Bene la prima uscita notturna e nebbiosa: in compagnia di Simone Morettin e Roberto Filello stasera abbiamo percorso ad andatura tranquilla 7km in 45' lungo i luoghi pasoliniani attorno a località Versutta. Appuntamento alle ore 21.15 di lunedì 16 novembre per la prossima uscita, sempre dalla piazza di San Giovanni di Casarsa. Utile pila o, meglio, lampada frontale: faremo un treno di luce nella notte!

22

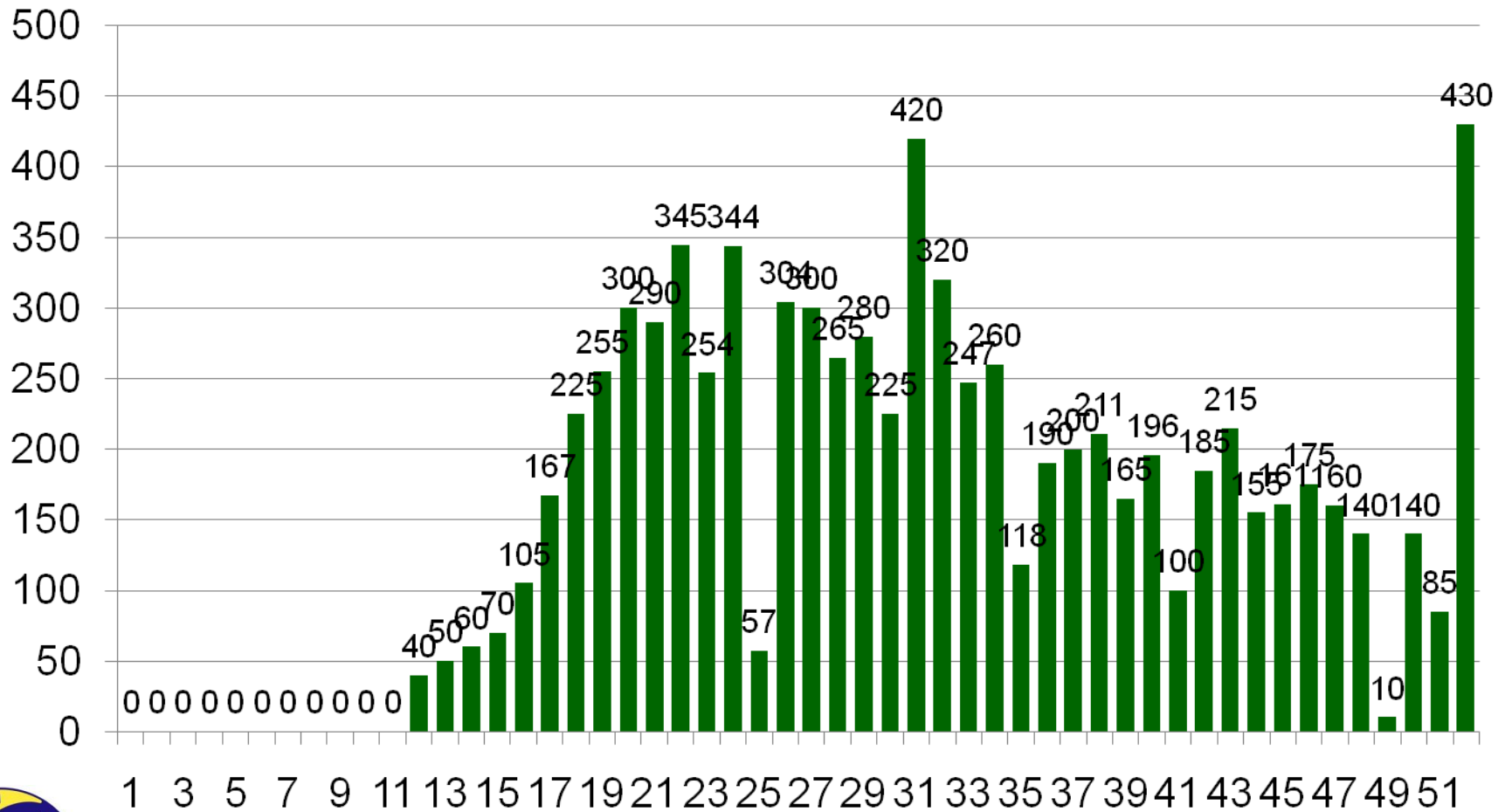
7 commenti 1 condivisione

Se puoi sognarlo, puoi farlo

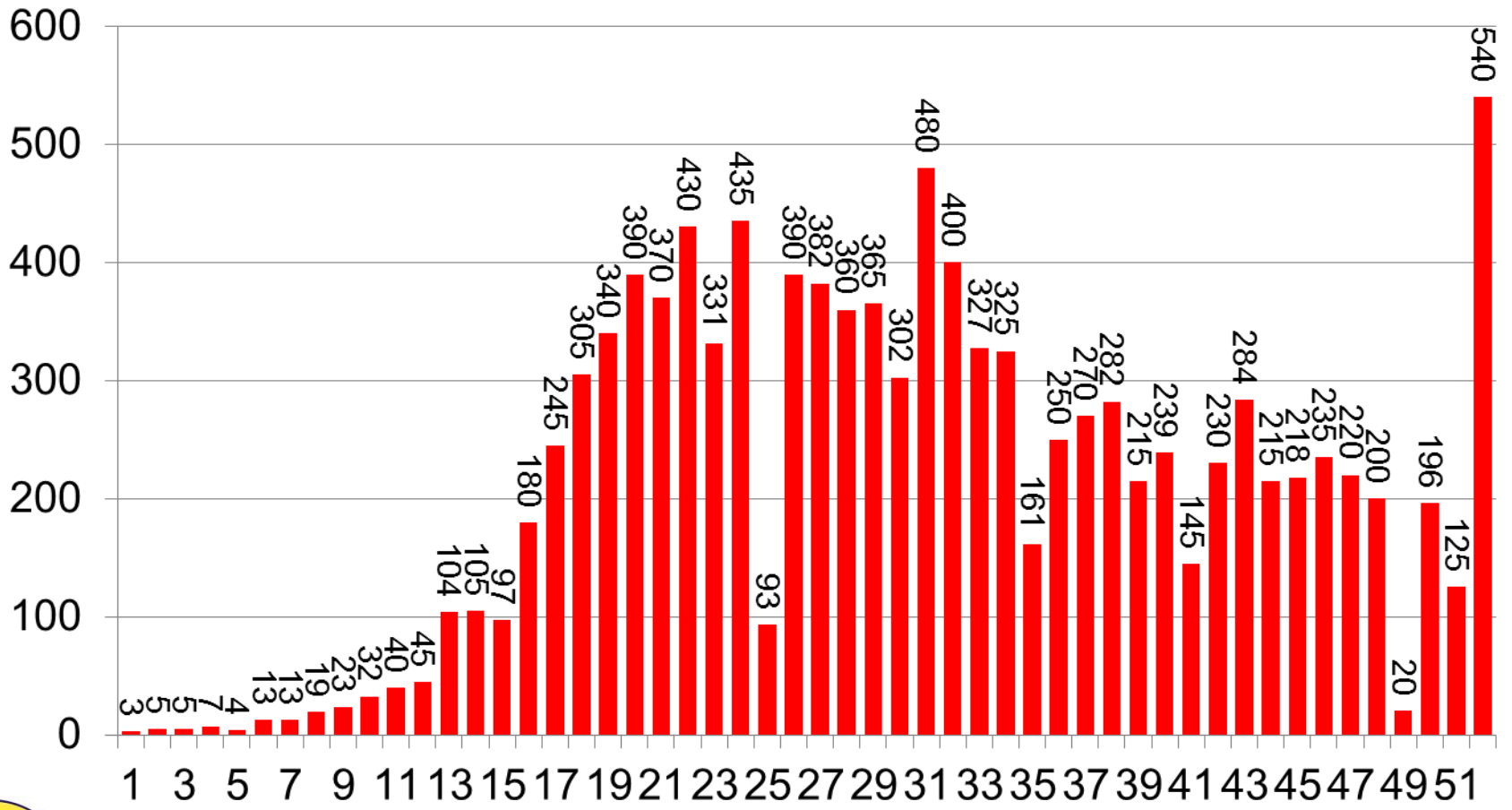
Corridori totali = 2.903



Camminatori totali = 8.219



Personne totali = 11.010



INCONTRI



Quelli della Notte - «Se puoi sognarlo, puoi farlo»

RELAZIONI



San Zuan City
39ª uscita

Quelli della Notte - «Se puoi sognarlo, puoi farlo»

COMUNITÀ



52°esima uscita
1° compleanno
di Quelli della Notte
di San Zuan City



Quelli della Notte - «Se puoi sognarlo, puoi farlo»

Quelli della Mamma



Se puoi sognarlo, puoi farlo

Quelli dell'Alba – SAN GIOVANNI



Se puoi sognarlo, puoi farlo

Scuola di Corsa



Se puoi sognarlo, puoi farlo

MUOVERE UNA COMUNITÀ





MUOVERE UNA COMUNITÀ

LUNEDÌ (16.30)

LUNEDÌ (18.00)

LUNEDÌ (20.30)

MARTEDÌ (20.45)

GIOVEDÌ (05.45)

GIOVEDÌ (10.45)

GIOVEDÌ (18.00)

SABATO (08.00)

DOMENICA

bambini in moto

scuola di corsa

camminata nordica

quelli della notte

quelli dell'alba

disabilità in movimento

scuola di corsa

breakfast walk/run

marce FIASP

Quelli della Notte



Ciro Antonio Francescutto

10 novembre 2015 · 2

CORRIDORI DELLA NOTTE - Bene la prima uscita notturna e nebbiosa: in compagnia di Simone Morettin e Roberto Filello stasera abbiamo percorso ad andatura tranquilla 7km in 45' lungo i luoghi pasoliniani attorno a località Versutta. Appuntamento alle ore 21.15 di lunedì 16 novembre per la prossima uscita, sempre dalla piazza di San Giovanni di Casarsa. Utile pila o, meglio, lampada frontale: faremo un treno di luce nella notte!

22

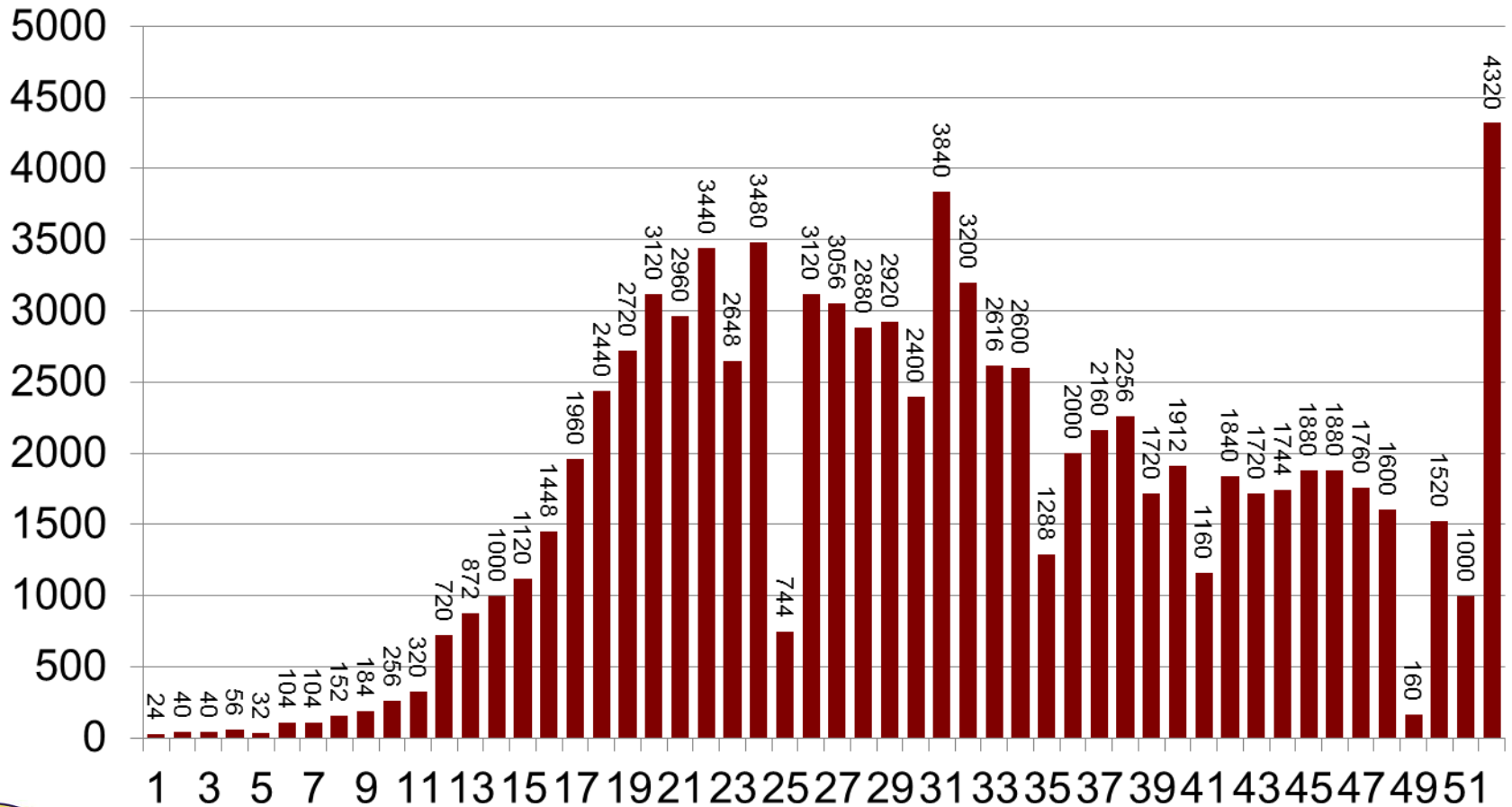
7 commenti 1 condivisione

Se puoi sognarlo, puoi farlo

Distanza totale = 88.536 km

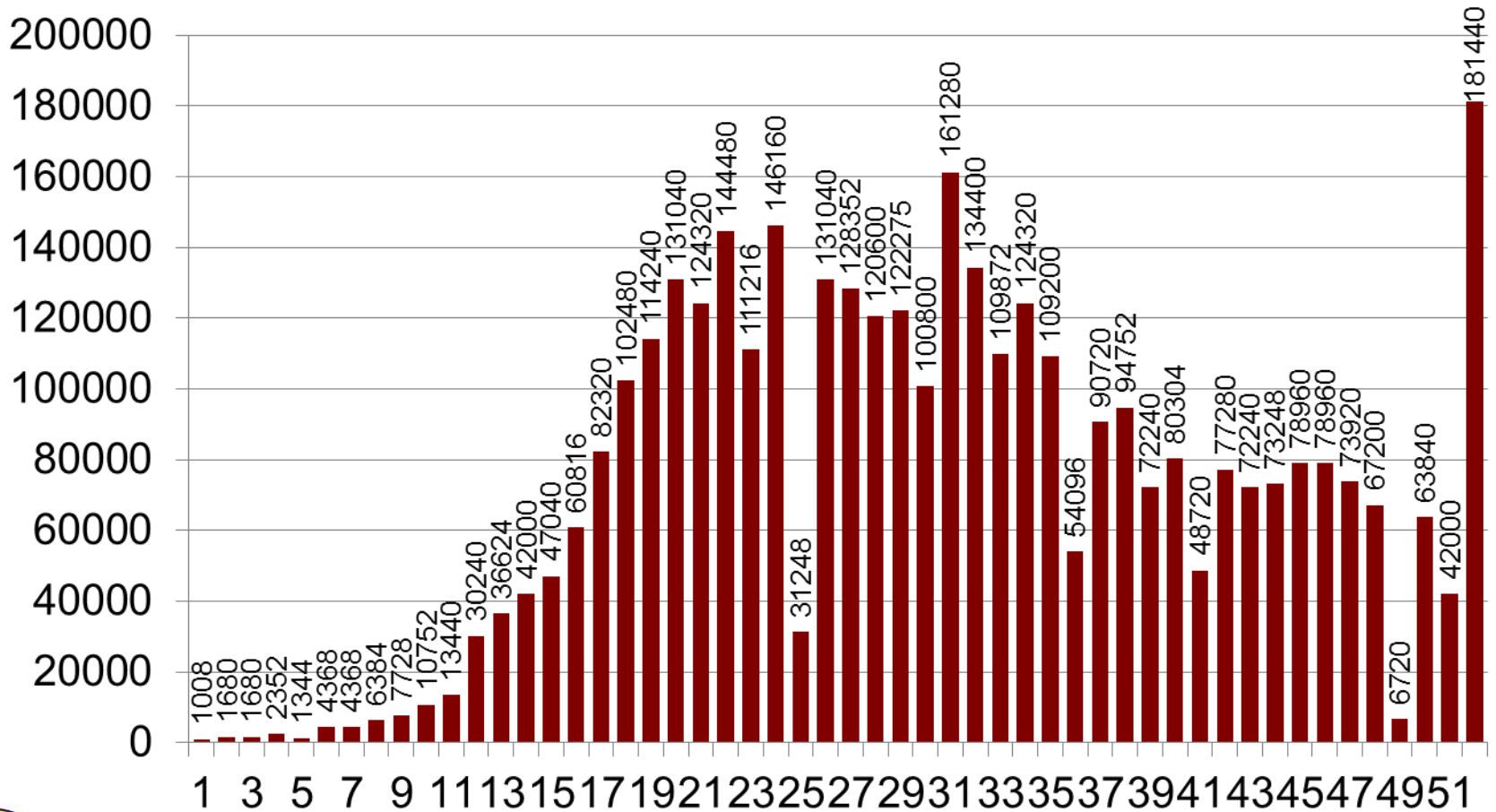
Giro del mondo = 40.075km

8km distanza media



Calorie totali = 3.758.107 kcal

0,6kcal/km/kg 336kcal/persona



Calorie totali = 3.758.107 kcal



1 litro = 9.000kcal

Calorie totali = 3.758.107 kcal

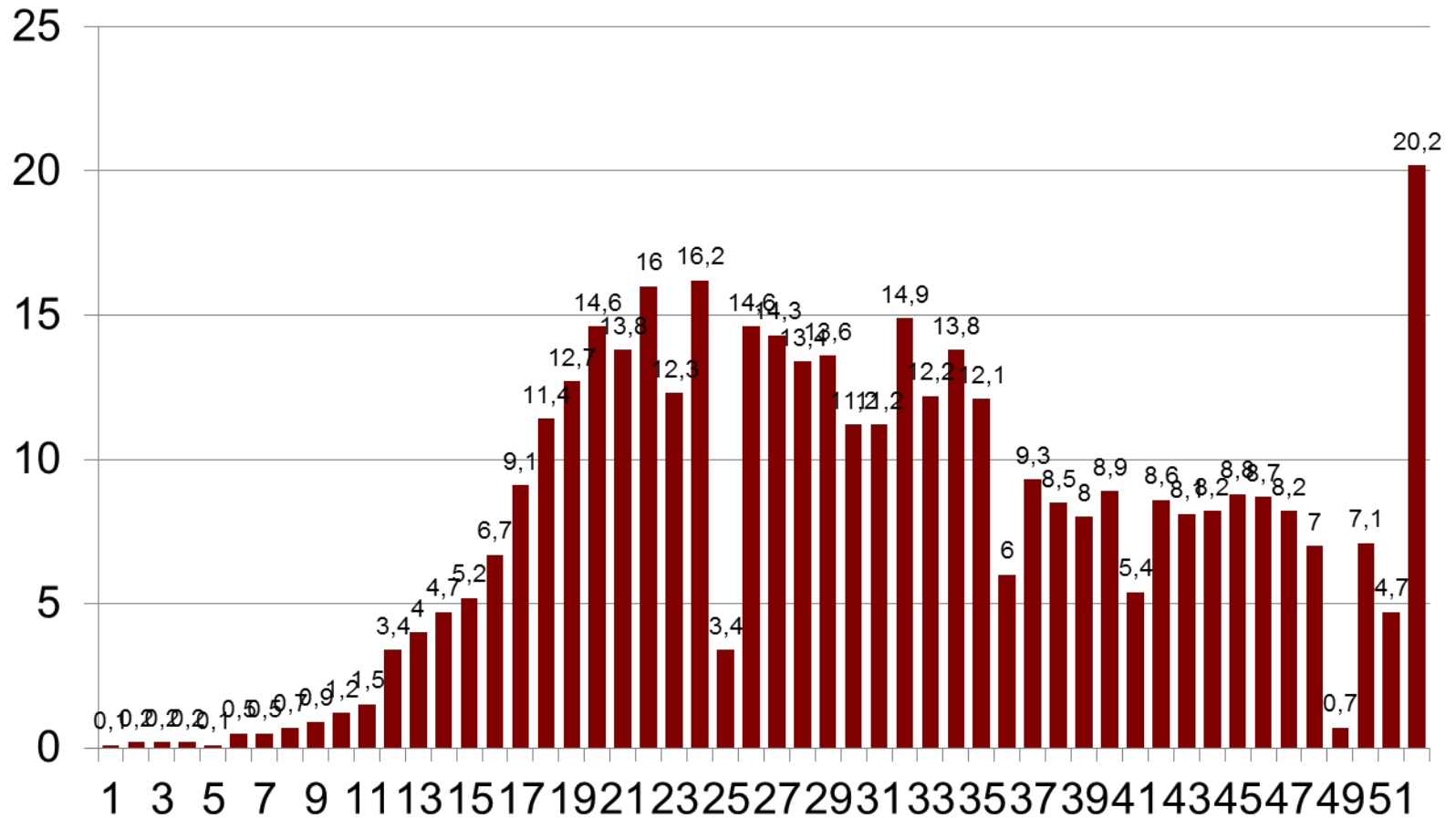
3956 pizze margherita



1 pizza = 950kcal

Grassoequivalenza= 407 kg

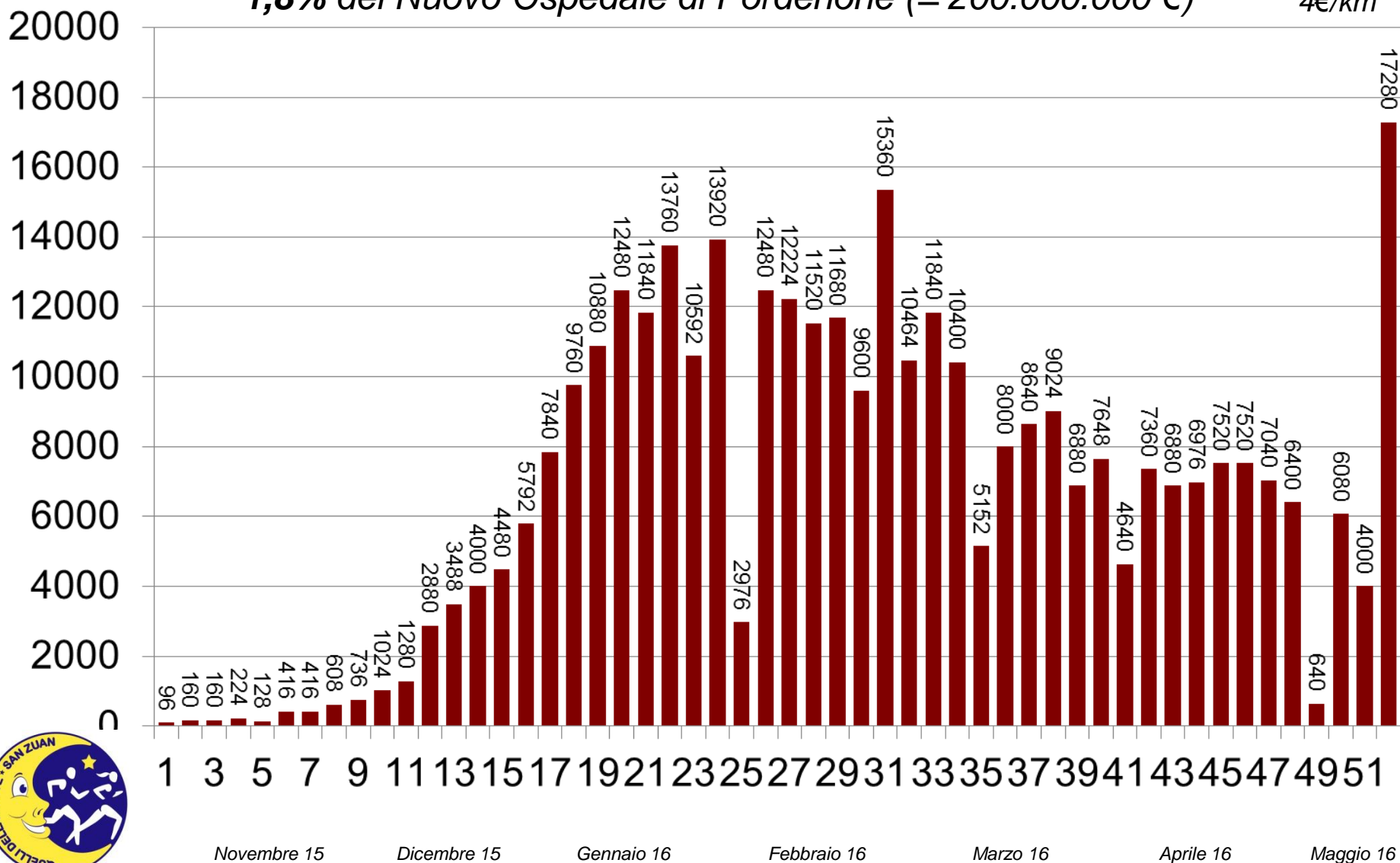
(1kg = 9000 kcal)



Risparmio per SSN = 353.184 €

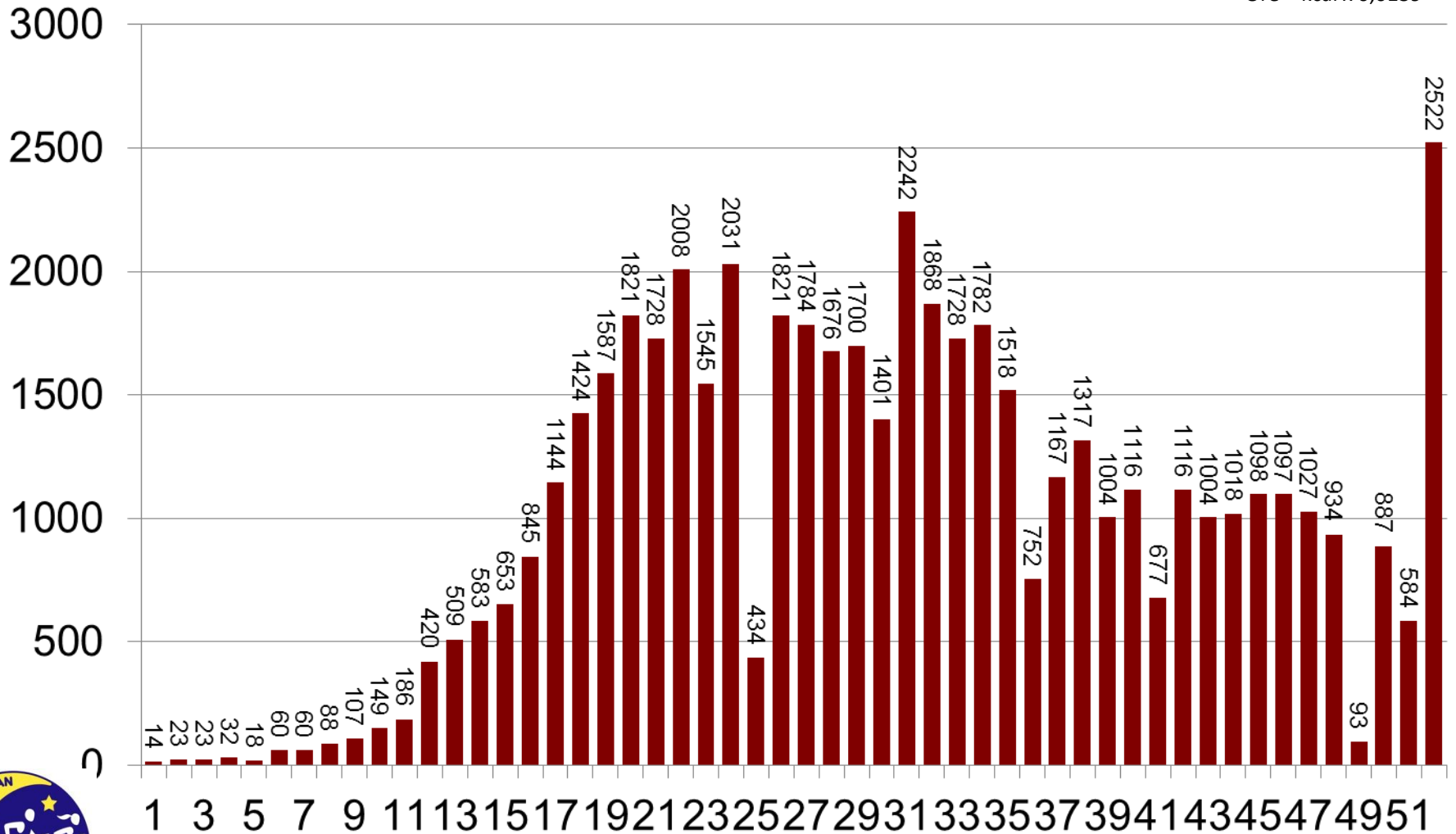
1,8% del Nuovo Ospedale di Pordenone (= 200.000.000 €)

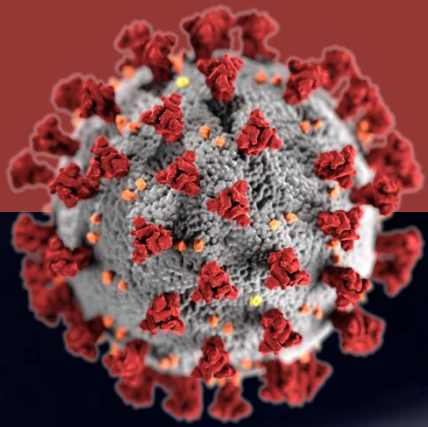
4€/km



Vita in più = 52.425 ore = 2.184 giorni = 6,0 anni

Ore = kcal x 0,0139





E postCOVID 19?





sanità di iniziativa

COSE' CHE
NON SOPPORTI?

QUELLI CHE
STANNO FERMI
E TI DICONO
COME CORRERE.



Knows all like Snoopy

EURO INTERNATIONAL FILMS PRESENTA

3500 MUTUATI

1500

1800

800

300

86

ALBERTO SORDI

il
medico
della
mutua

CON BICE VALORI - SARA FRANCHETTI - EVELYN STEWART - SANDRO MERLI - LEOPOLDO TRIESTE - PUPELLA MAGGIO

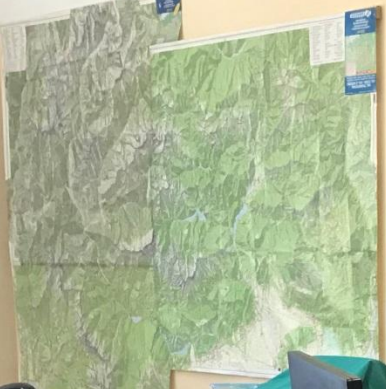
REGIA DI LUIGI ZAMPA

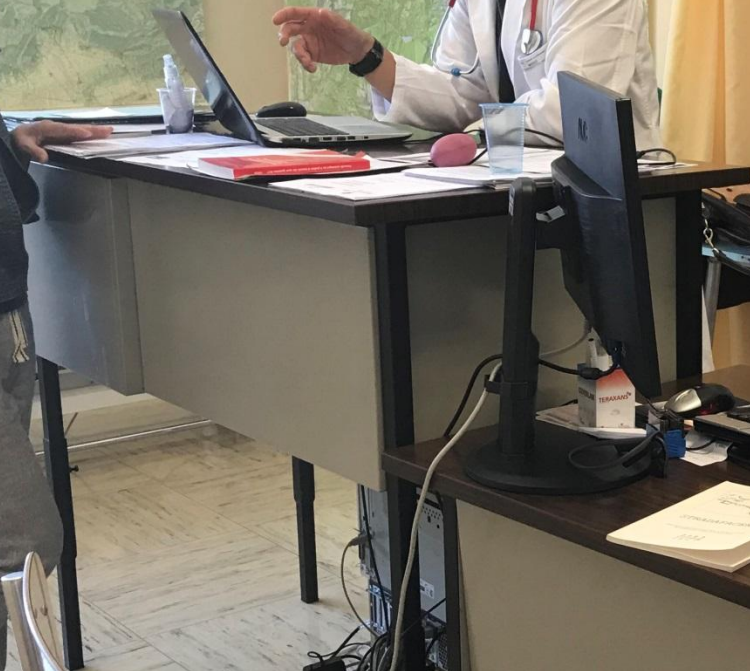
UNA PRODUZIONE EURO EXPLORER FILM '58

PRODOTTO DA BRUNO TURCHETTO

TECHNICOLOR
TECHNISCOPE









Ambulatorio ciclodiabetologico di Maniago



Territorio dell'Ospedale di Maniago

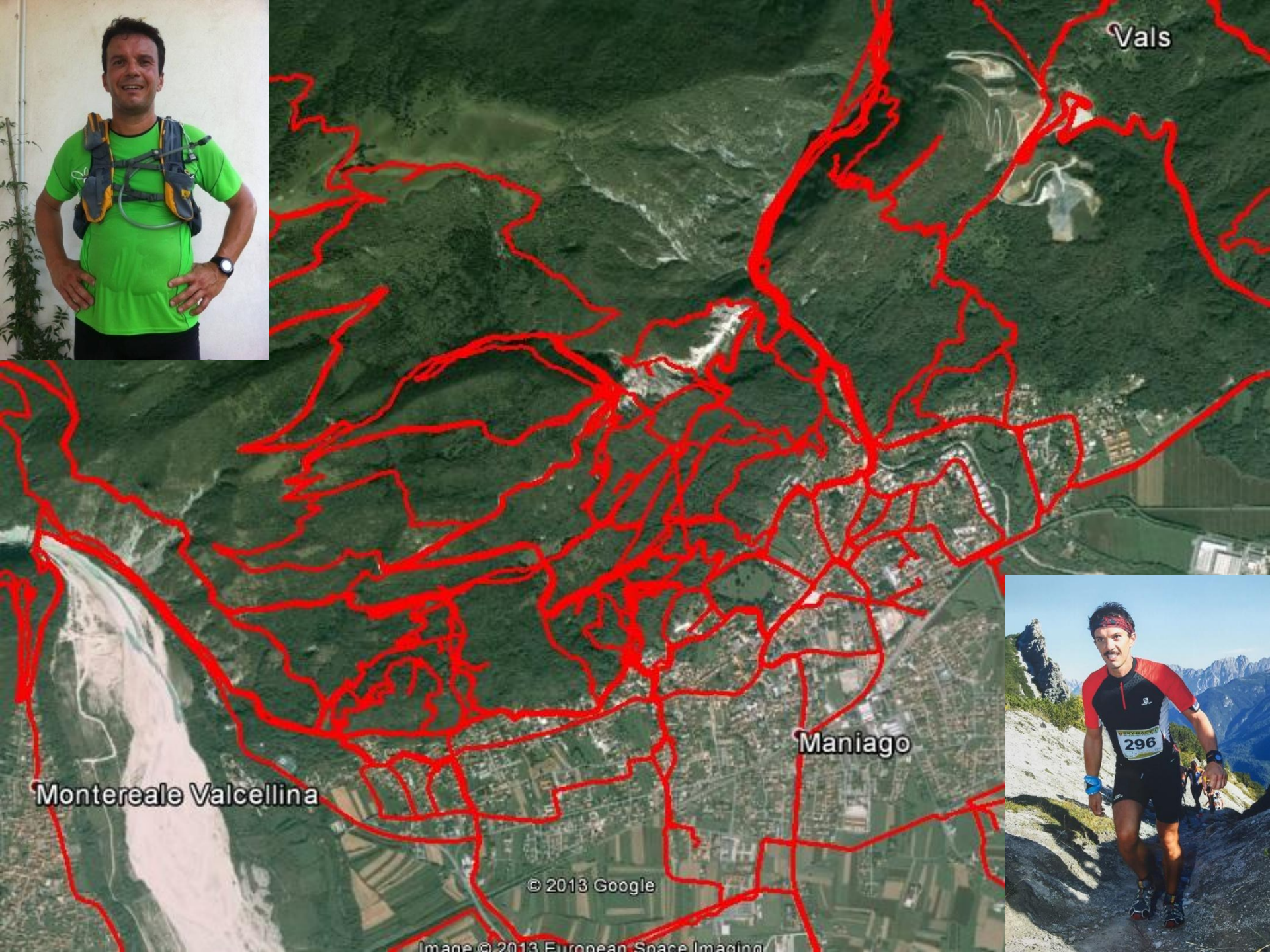


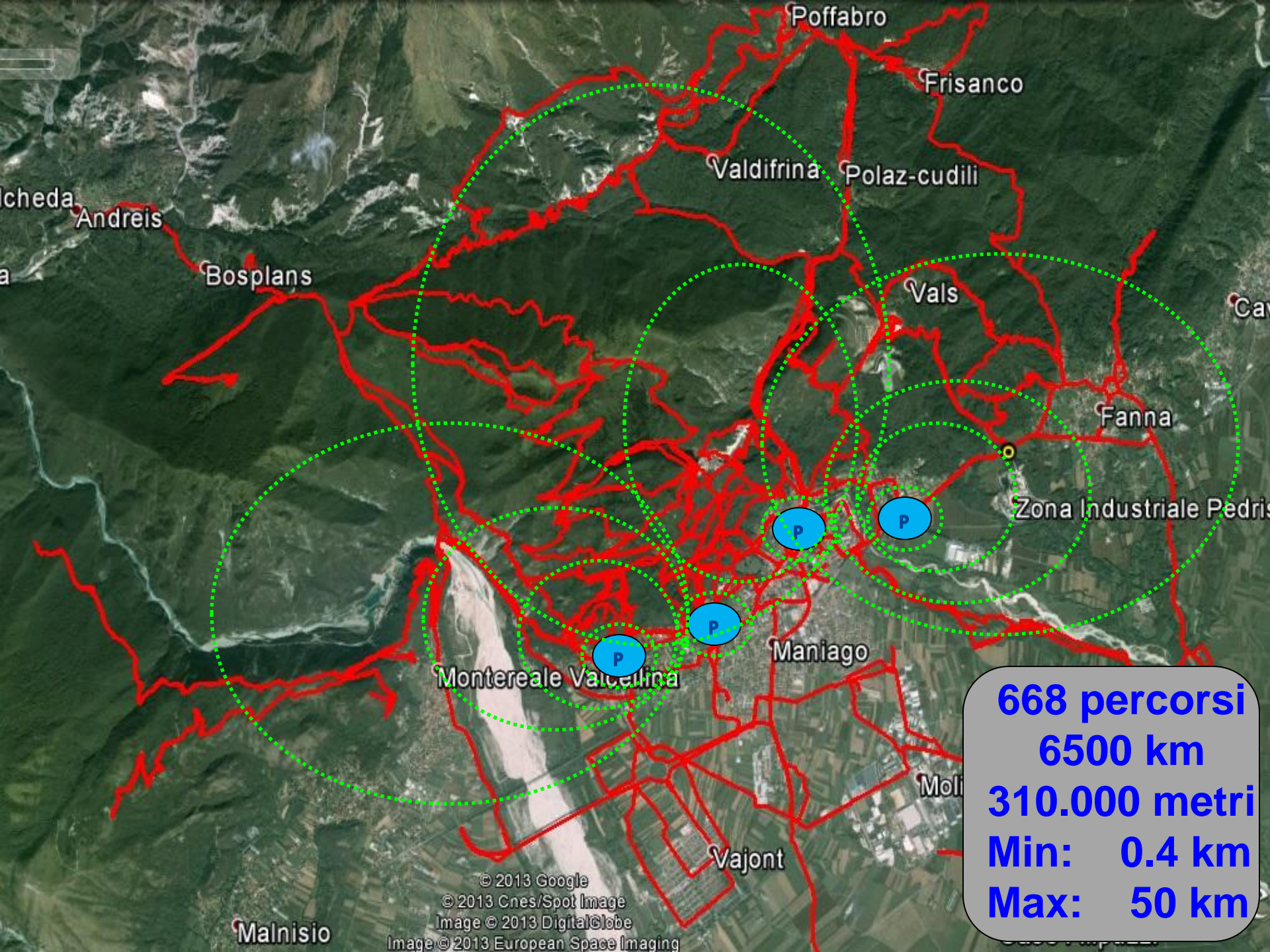


sanità partecipata

Se vuoi qualcosa che non hai mai
avuto, devi essere pronto a fare
qualcosa che non hai mai fatto







668 percorsi
6500 km
310.000 metri
Min: 0.4 km
Max: 50 km

© 2013 Google
© 2013 Cnes/Spot Image
Image © 2013 DigitalGlobe
Image © 2013 European Space Imaging



Esempio di palestra a cielo aperto

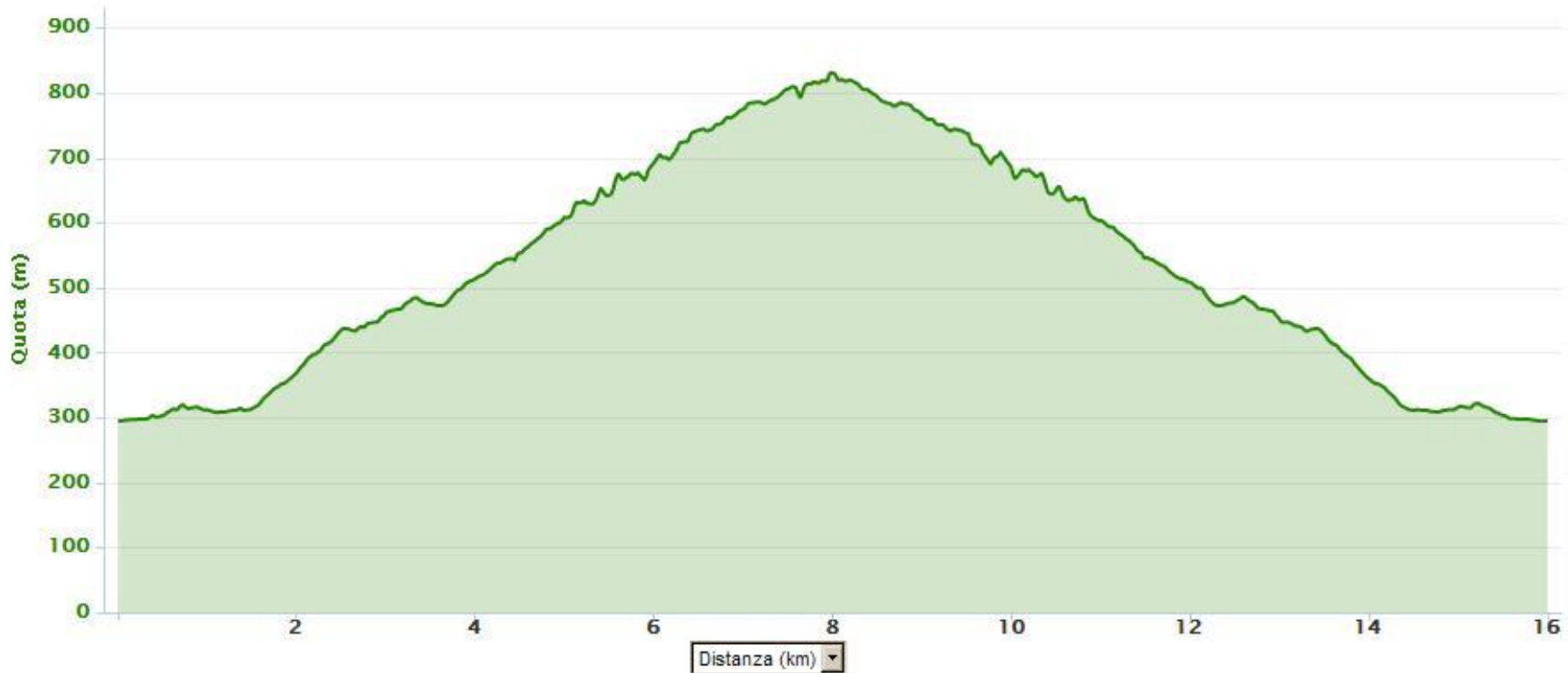


Lunghezza: 16 km

Monte Jouf: una palestra a cielo aperto

Quota

Close 



Altimetria: 630 metri di dislivello



4 kmh



12 kmh



9 kmh

DURATA



**breve
1h.20'**



**media
4h**



**lunga
1h.50''**

DIFFICOLTÀ

semplice



moderata



difficile

Monte Jouf: 16 km



CALORIE

2500

2000

1500

1000

500

0



4 h

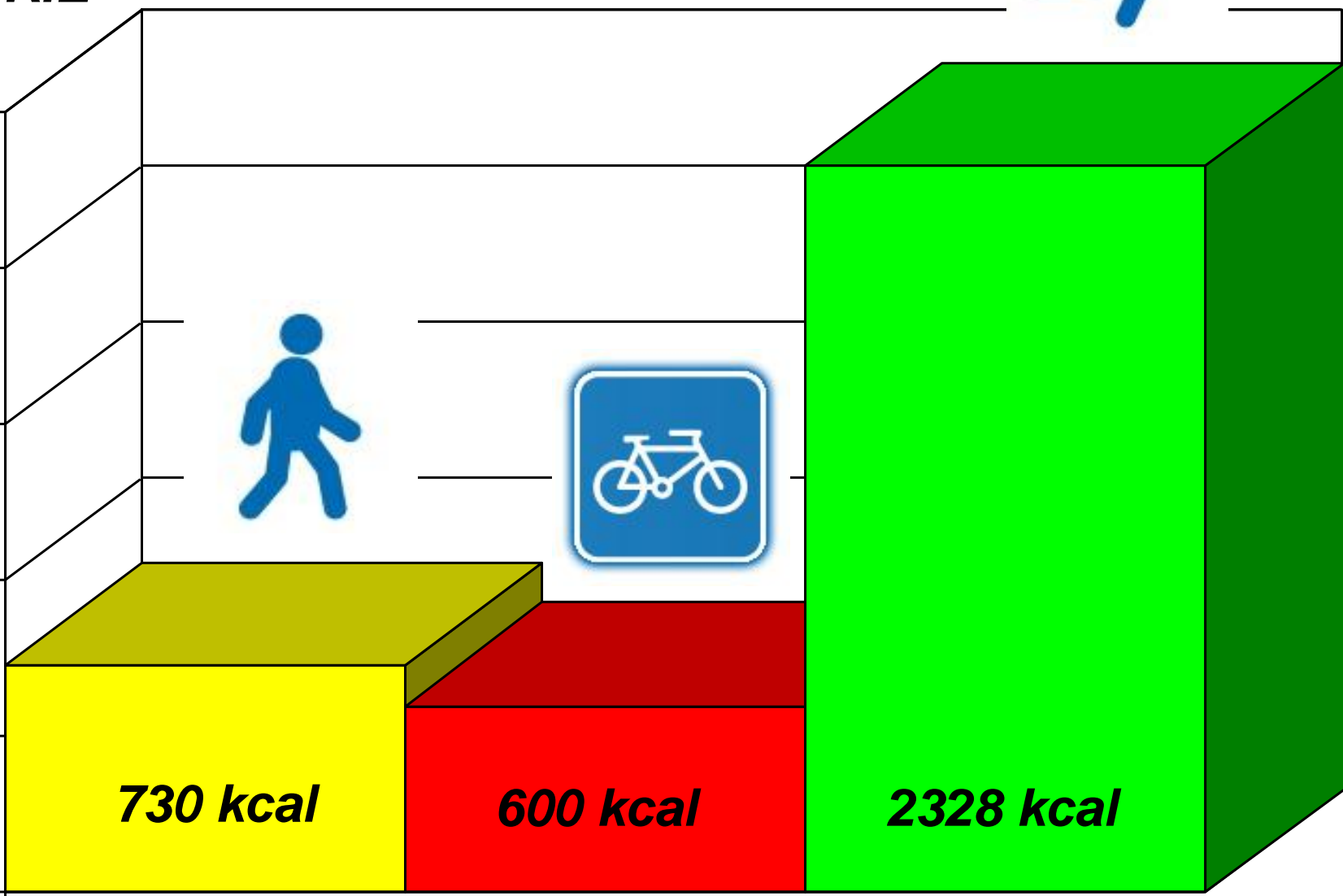
1 h

2 h

730 kcal

600 kcal

2328 kcal

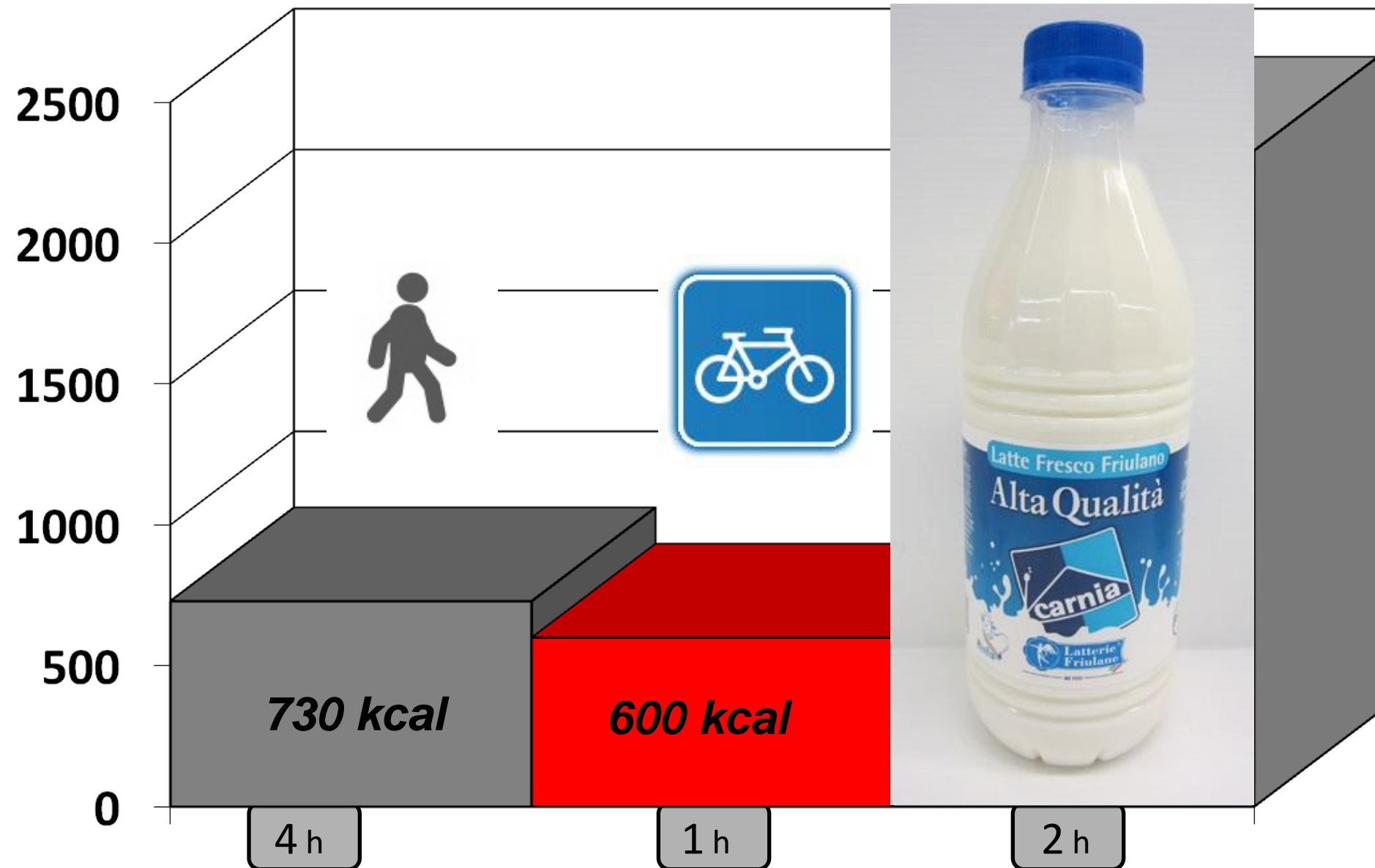


MOUNTAIN BIKE

Monte Jouf: 16 km



CALORIE

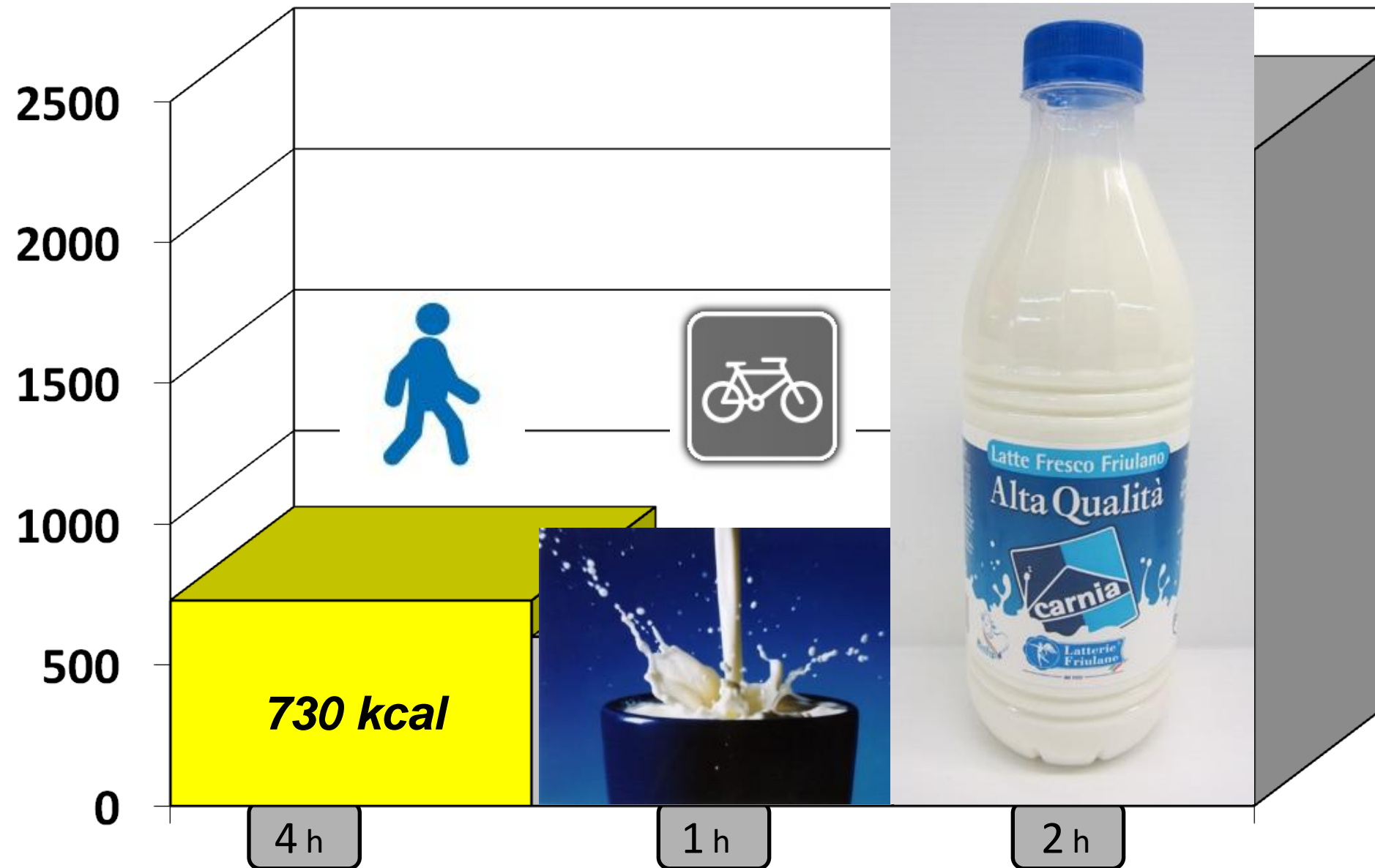


CAMMINO

Monte Jouf: 16 km



CALORIE



CORSA

Monte Jouf: 16 km



CALORIE

2500
2000
1500
1000
500
0



4 h

1 h

2 h



1 litro di latte e vino



1 litro latte intero
= **630** kcal

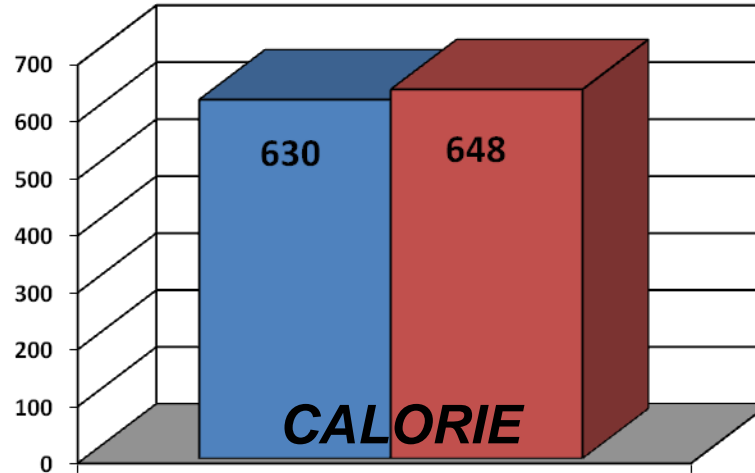
1 litro di vino (12%)
= **648** kcal



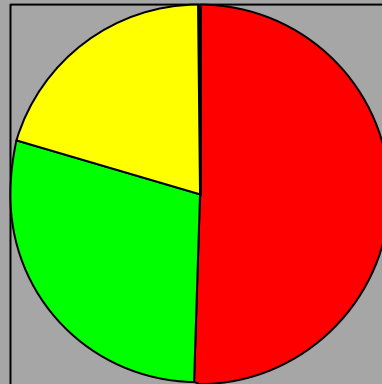
VINO vs LATTE



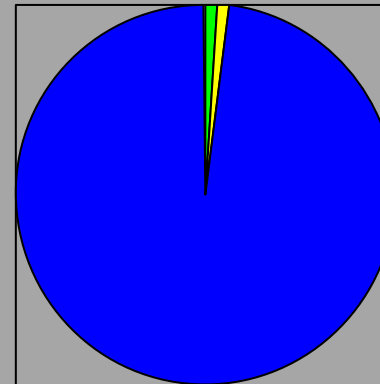
1 litro latte intero
= **630 kcal**



1 litro di vino (12%)
= 648 kcal



■ Grassi ■ Zuccheri ■ Proteine ■ Alcol



■ Grassi ■ Zuccheri ■ Proteine ■ Alcol

Prescrivere il “farmaco” movimento

DURATA

breve

media

lunga

DIFFICOLTÀ

semplice

moderata

difficile



Percorsi metabolici
Centro sportivo
 Città di Casarsa della Delizia

The board features a large map on the left with several colored paths (blue, orange, red, purple) overlaid on a street grid. To the right of the map is a table with 10 rows, each representing a different metabolic path. Each row includes a small map icon, a title, a list of food items, and a circular graphic with colored segments. At the bottom left of the board, there is a logo for 'curaticonstile' and a website address 'www.curaticonstile.it'.



RICCARDI Riccardo

COGNOME E NOME DELL'ASSISTITO (O INIZIALI OVE PRESCRITTO DALLA LEGGE)

piazza Promozione della Salute, 1 – TRIESTE (TS)

INDIRIZZO (OVE PRESCRITTO DALLA LEGGE)



A 1 2 3 4 5 6



B 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1



STAMPA PC



**SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE
REGIONE CALABRIA**

C T T M D L 6 7 M 0 9 G 8 8 8 T

CODICE FISCALE

N

NON ESENTE

CODICE ESENZIONE

CODICE ESENZIONE

R

REDDITO

(Vedi avvertenze sul retro)

FIRMA AUTOCERTIFICANTE

SIGLA PROVINCIA

SIGLA PROVINCIA

CODICE ASL

CODICE ASL

PRESCRIZIONE

2 camminate di difficoltà moderata a settimana (vedi percorsi allegati) e di durata media (1 ora), per 3 mesi

1 corsa in bici di difficoltà semplice a settimana (vedi percorsi allegati) e di durata lunga (3 ore), per 3 mesi

0 0 3

NUMERO CONFEZIONI / PRESTAZIONI

TIPO DI RICETTA

TIPO DI RICETTA

0 7 0 4 2 1

DATA

(Barrare se non utilizzate)

NOTA CUF

NOTA CUF

NOTA CUF

NOTA CUF

S

SUGG.

H

RICOV.

○

ALTRO

~~**X**~~

B

D

P

PRIORITÀ DELLA PRESTAZIONE

**Dott. FRANCESCUTTO
Ciro Antonio**

TIMBRO E FIRMA DEL MEDICO

DATA SPEDIZIONE / TIMBRO STRUTTURA EROGANTE

DATA SPEDIZIONE / TIMBRO STRUTTURA EROGANTE

NUMERO PROGRESSIVO

IMPORTI

TICKET

TICKET

GALEN. DIR. CHIAM. ALTRO

GALEN. DIR. CHIAM. ALTRO

IPZS - ROMA

RICCARDI Riccardo

COGNOME E NOME DELL'ASSISTITO (O INIZIALI OVE PRESCRITTO DALLA LEGGE)

piazza Promozione della Salute, 1 – TRIESTE (TS)

INDIRIZZO (OVE PRESCRITTO DALLA LEGGE)



A 1 2 3 4 5 6



B 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1



STAMPA PC



**SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE
REGIONE CALABRIA**

C T T M D L 6 7 M 0 9 G 8 8 8 T

CODICE FISCALE

N CODICE ESENZIONE

R REDDITO FIRMA AUTOCERTIFICANTE

SIGLA PROVINCIA CODICE ASL

Form fields for patient information

PRESCRIZIONE

2 camminate di difficoltà moderata a settimana (vedi percorsi allegati) e di durata media (1 ora), per 3 mesi

1 corsa in bici di difficoltà semplice a settimana (vedi percorsi allegati) e di durata lunga (3 ore), per 3 mesi

(Barrare se non utilizzate)

Form fields for notes (NOTA CUF, NOTA CUF)

PRIORITY OF SERVICE (SUGG., RICOV., ALTRO, B, D, P)

0 0 3

NUMERO CONFEZIONI / PRESTAZIONI

Form fields for prescription type

TIPO DI RICETTA

0 7 0 4 2 1

DATA

**Dott. FRANCESCUTTO
Ciro Antonio**

TIMBRO E FIRMA DEL MEDICO

«Meglio andare a correre, che correre dal medico!»

Form fields for drug codes and numbers

Form fields for drug codes and numbers

Form fields for drug codes and numbers

Form fields for drug codes and numbers

Form fields for drug codes and numbers

Form fields for drug codes and numbers

Form fields for shipping date and structure stamp

Form fields for progressive number, imports, and ticket

Trova le differenze





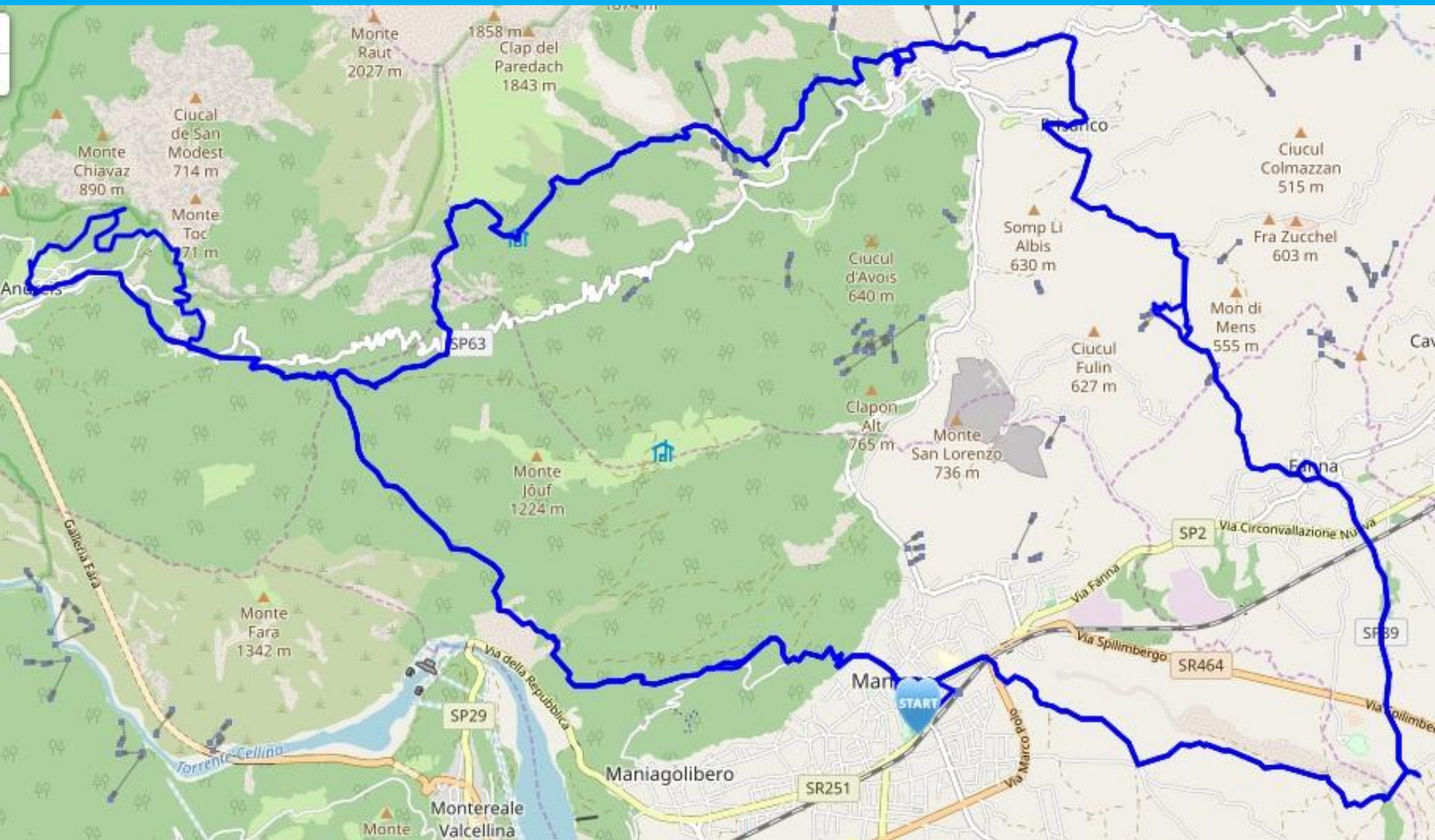
pellegrini di salute

Il sentiero Frassati FVG – CAI899

Itinerario di turismo spirituale salutistico e sportivo



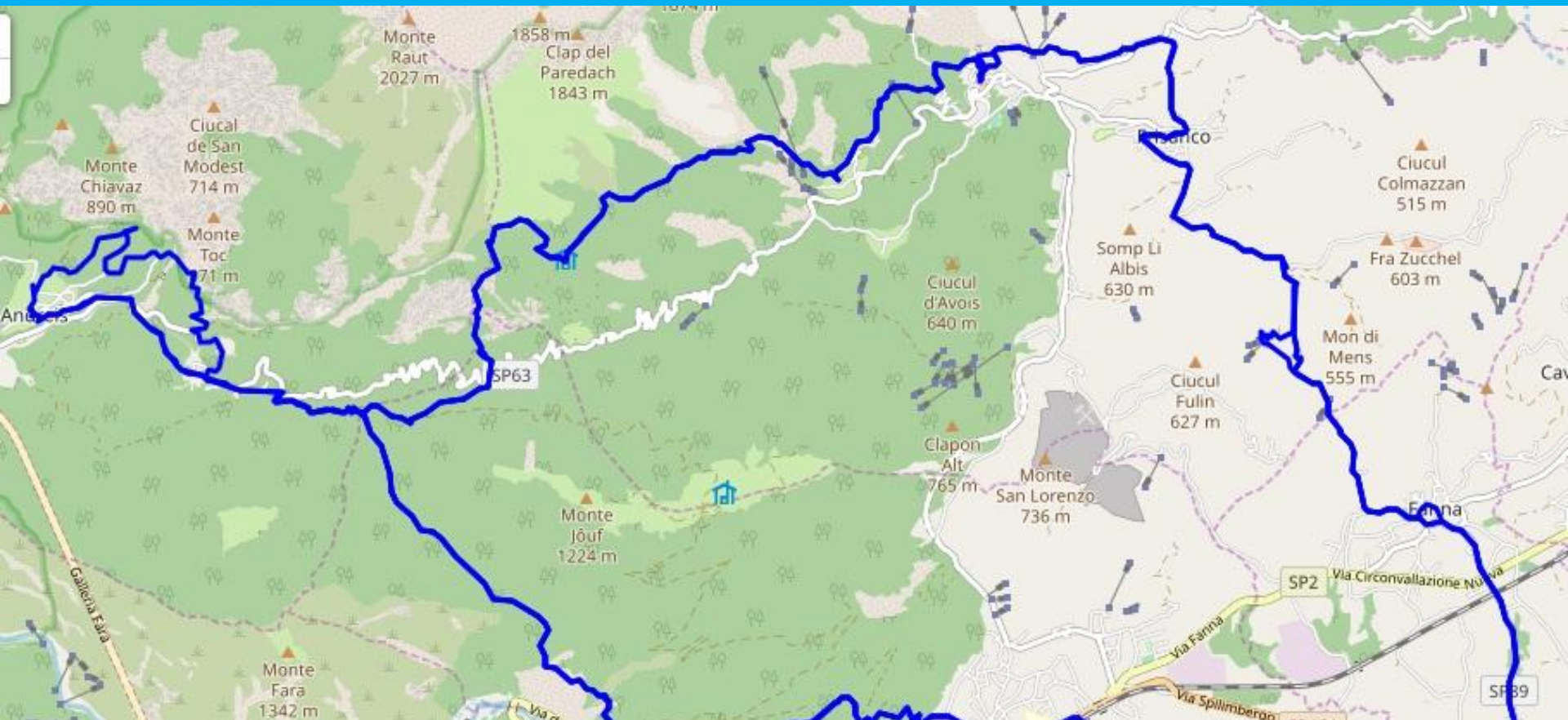
Il sentiero Frassati FVG – CAI 899



Lunghezza = 42 km

Dislivello = 2.235 metri

Il sentiero Frassati FVG – CAI899



Calorie consumate: **2600** kcal

Tempo di percorrenza: 11 ore

Lunghezza = 42,7 km

Dislivello = 2.235 metri

Il sentiero Frassati FVG – CAI899



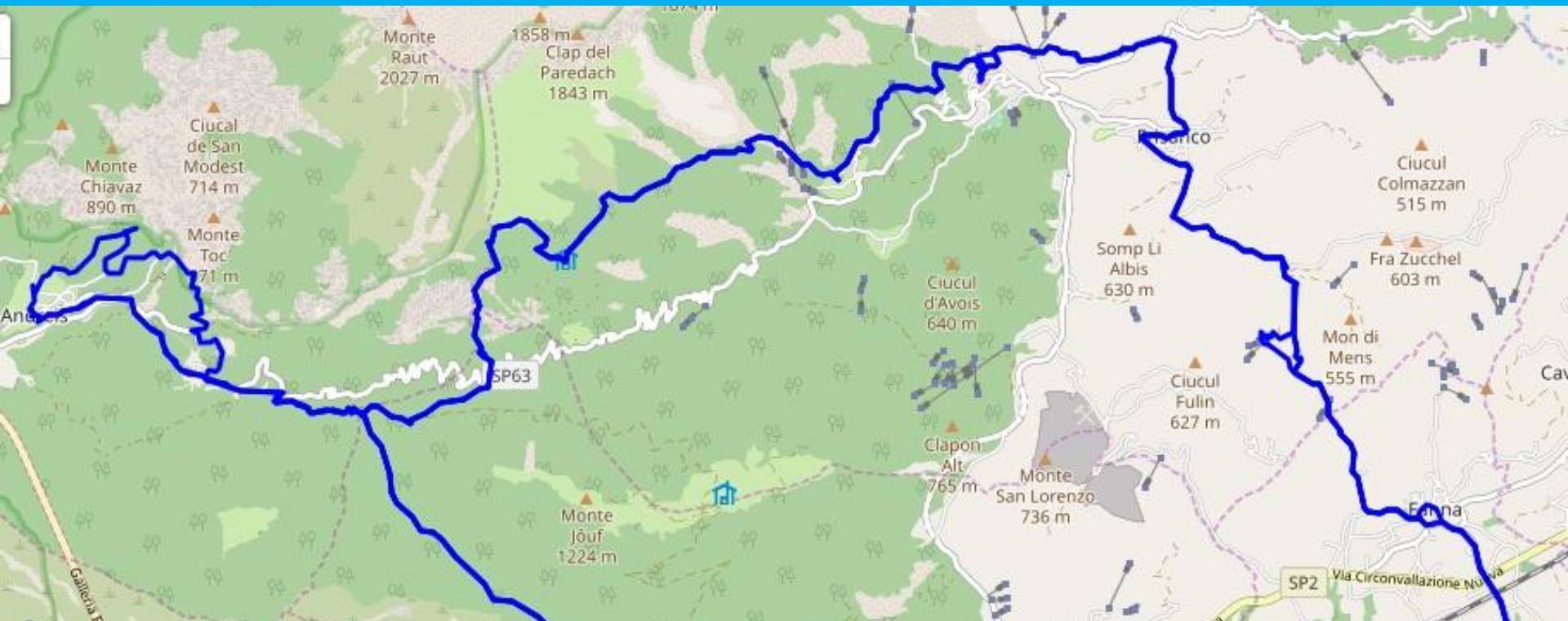
Calorie consumate: **2600** kcal

Tempo di percorrenza: 11 ore

Lunghezza = 42,7 km

Dislivello = 2.235 metri

Il sentiero Frassati FVG – CAI899



Vita allungata: **38** ore

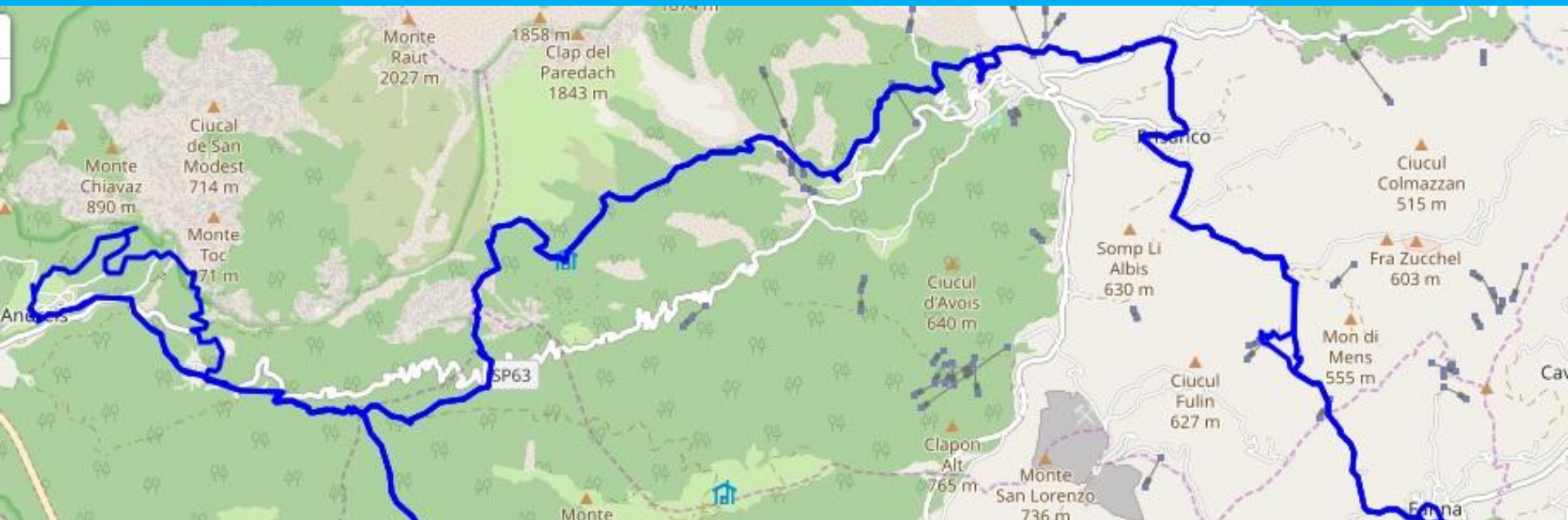
Calorie consumate: 2600 kcal

Tempo di percorrenza: 11 ore

Lunghezza = 42,7 km

Dislivello = 2.235 metri

Il sentiero Frassati FVG – CAI899



Risparmio economico SSN: **160€**

Vita allungata: 38 ore

Calorie consumate: 2600 kcal

Tempo di percorrenza: 11 ore

Lunghezza = 42,7 km

Dislivello = 2.235 metri



salute e turismo

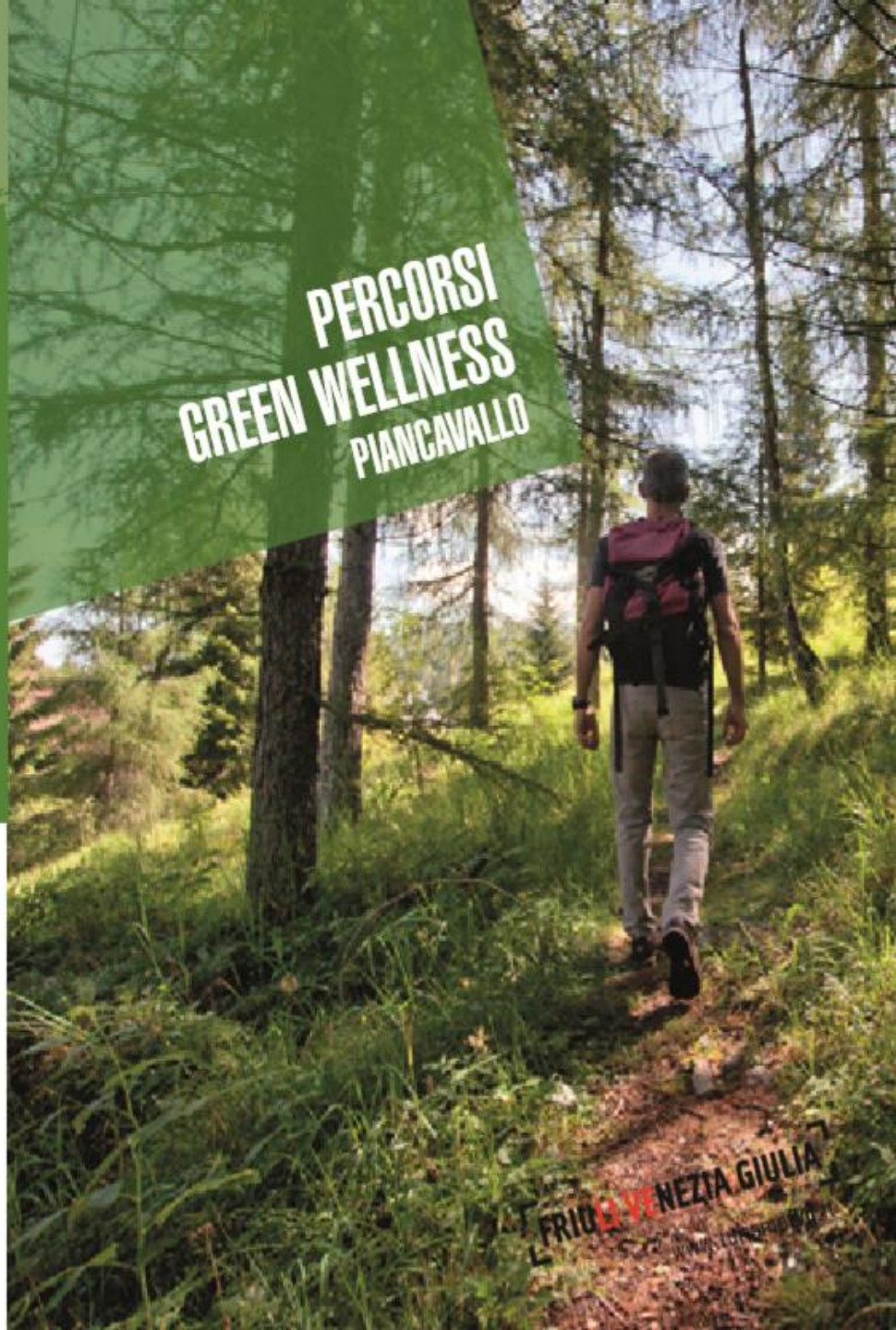
Europa

Italia

Regione
Friuli Venezia Giulia



PERCORSI GREEN WELLNESS PIANCAVALLO



Promo Turismo
FVG

Villa Chiozza - via Carso, 3
33052 Cervignano del Friuli (UD)
tel +39 0431 387111 / fax +39 0431 387199
info@promoturismo.fvg.it

FVG card

Il pass per vivere il Friuli Venezia Giulia

FRIULI VENEZIA GIULIA
www.turismo.fvg.it



Numero Verde
800-016-044



FRIULI VENEZIA GIULIA
www.turismo.fvg.it

Rifugio Semenza

DIFFICILE

Presenza di breve tratto attrezzato

Questo percorso richiede una buona preparazione fisica. Tecnicamente i tratti esposti sono limitati e brevi.

La salita della Val Grande e la lunghezza rendono però il percorso impegnativo. Partenza dall'Infopoint PromoTurismo FVG. Svoltare a sinistra in Via Collalto e proseguire in Via Barcis fino all'albergo 1301 Inn. Nei pressi dell'albergo prendere la strada di servizio che costeggia i campi da calcio e proseguire fino alla Casera Capovilla.

Imboccare il sentiero della Sorgente del Tornidor CAI 925 seguendo i segnavia bianco-rosso. Superata la sorgente, il sentiero attraversa prati ricchi di varietà floreali rare tra cui: l'asfodelo, il *Lilium carnolicum*, il giglio dorato, il martagone, stelle alpine e orchidee delle più diverse specie. Giunti nel bosco a lato del torrente, si incontra un **breve passaggio attrezzato con cavo che richiede attenzione (quota m.1217)**.

La salita è impegnativa e la pendenza diminuisce solo per brevi tratti. Proseguendo in salita, si apre a sud una stupenda vista panoramica. Il versante est della Val Grande è formato dalle impervie pendici dei monti Caulana e Colosser ed ospita la più grande comunità di camosci della zona, con circa cinquanta esemplari avvistati.

Nella parte alta della valle è possibile incontrare mufli, cervi e in alcuni rari casi l'orso.

Si raggiunge la Forcella Val Grande da cui si ha una splendida vista sulla selvaggia glaciale Valle Sperlunga.

La parte più impegnativa è superata. Proseguire lungo il CAI 925 attraverso un ampio catino glaciale in cui sono visibili pozzi di origine carsica dove la neve si conserva tutto l'anno.

In questa zona regna la pernice bianca. Superato il bivacco Semenza si raggiunge rapidamente il rifugio, intorno al quale è presente il raro geranio argenteo. Proseguire lungo il sentiero CAI 923. Lungo il primo tratto in discesa, in prossimità delle rocce a strapiombo, si può vedere lo splendido raponzolo di roccia. Proseguire su fondo scosceso fino al Sasso della Madonna.

Prendere a sinistra il CAI 922 fino alla Casera Palantina. Da questo punto lasciare il CAI 992 e proseguire sul CAI 993 attraverso un tragitto quasi pianeggiante in mezzo al bosco di imponenti faggi e abeti. Con una breve ma ripida salita si giunge in quota alla Baita Arneri. Uscire dal CAI 993 e scendere lungo il sentiero di servizio sottostante la seggiovia del Tremol1. Dall'Alpine Coaster seguire a sinistra la segnaletica in rosso della vecchia Via dei Rondoì. Il tracciato si ricongiunge con il CAI 924 e la Casera Capovilla. Rientro in Via Barcis costeggiando gli impianti sportivi e infine in Piazzale della Puppa.


Tempo stimato

Calorie

Risparmio sanitario

Ore di vita in più

Tiramisù*
Contributo energetico


● Grassi
● Zuccheri
● Proteine

*metabolizzato (100 g = 283 kcal)

Camminata lenta (2kmh)	8h 21'	423 kcal	47	6 h	150 g
Camminata veloce (4kmh)	4h 10'	634 kcal	70	9 h	225 g
Corsa (7kmh)	2h 23' 10"	2114 kcal	233	30 h	745 g


 Lunghezza (km): 16,4
 Dislivello Totale (mD): 1288

 Sforzo (kmef): 15,2
 Altitudine minima (mt s.l.m.): 1265

 Salita / Discesa (mD): 644/644
 Altitudine massima (mt s.l.m.): 1755

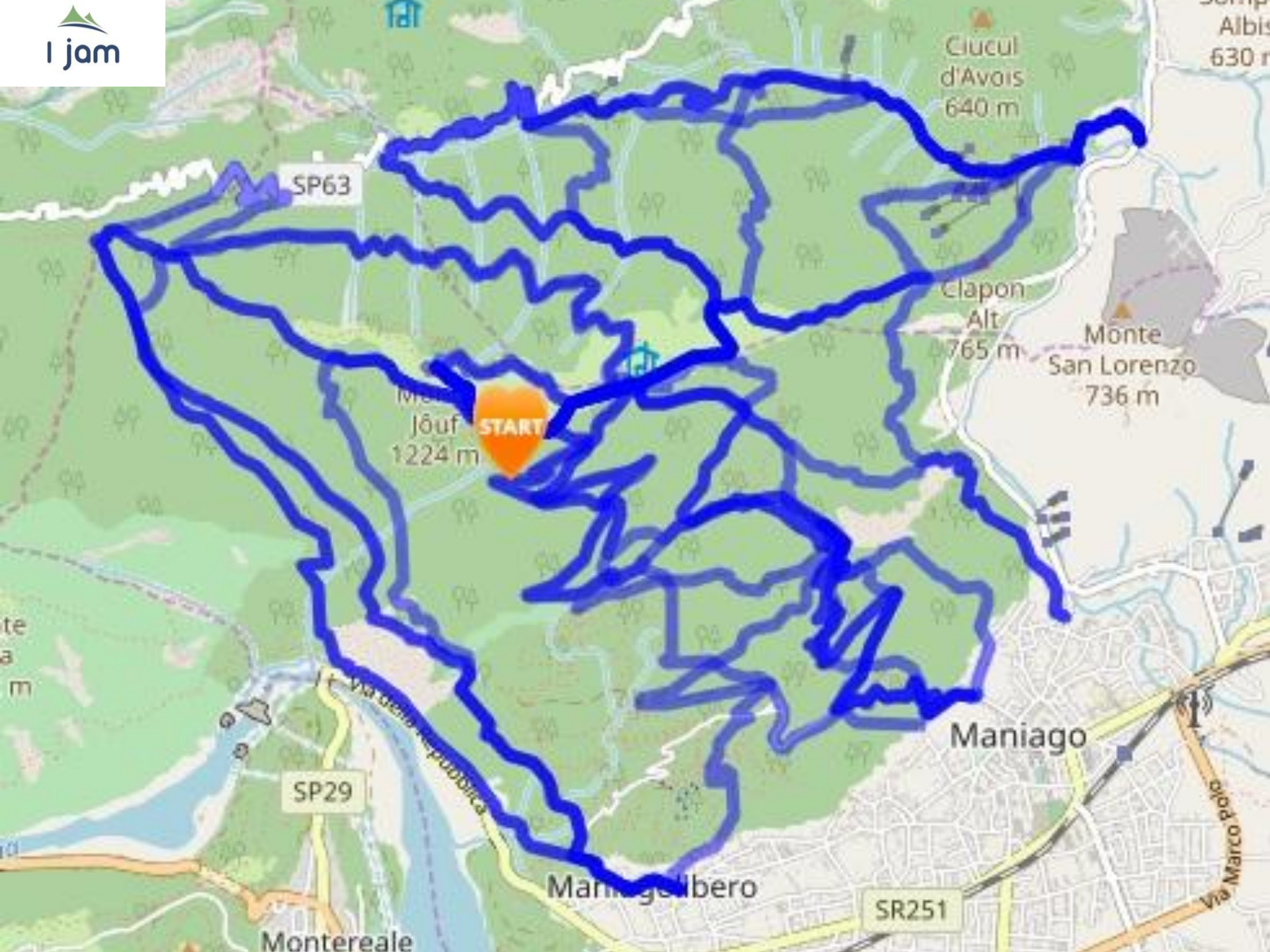


sanità partecipata



1 JOUF AL MESE





Ciucul
d'Avois
640 m

Clapon
Alt
765 m

Monte
San Lorenzo
736 m

Monte
Jôuf
1224 m

SP63

SP29

SR251

Maniago

Manigolbero

Montereale

Via Marco polo

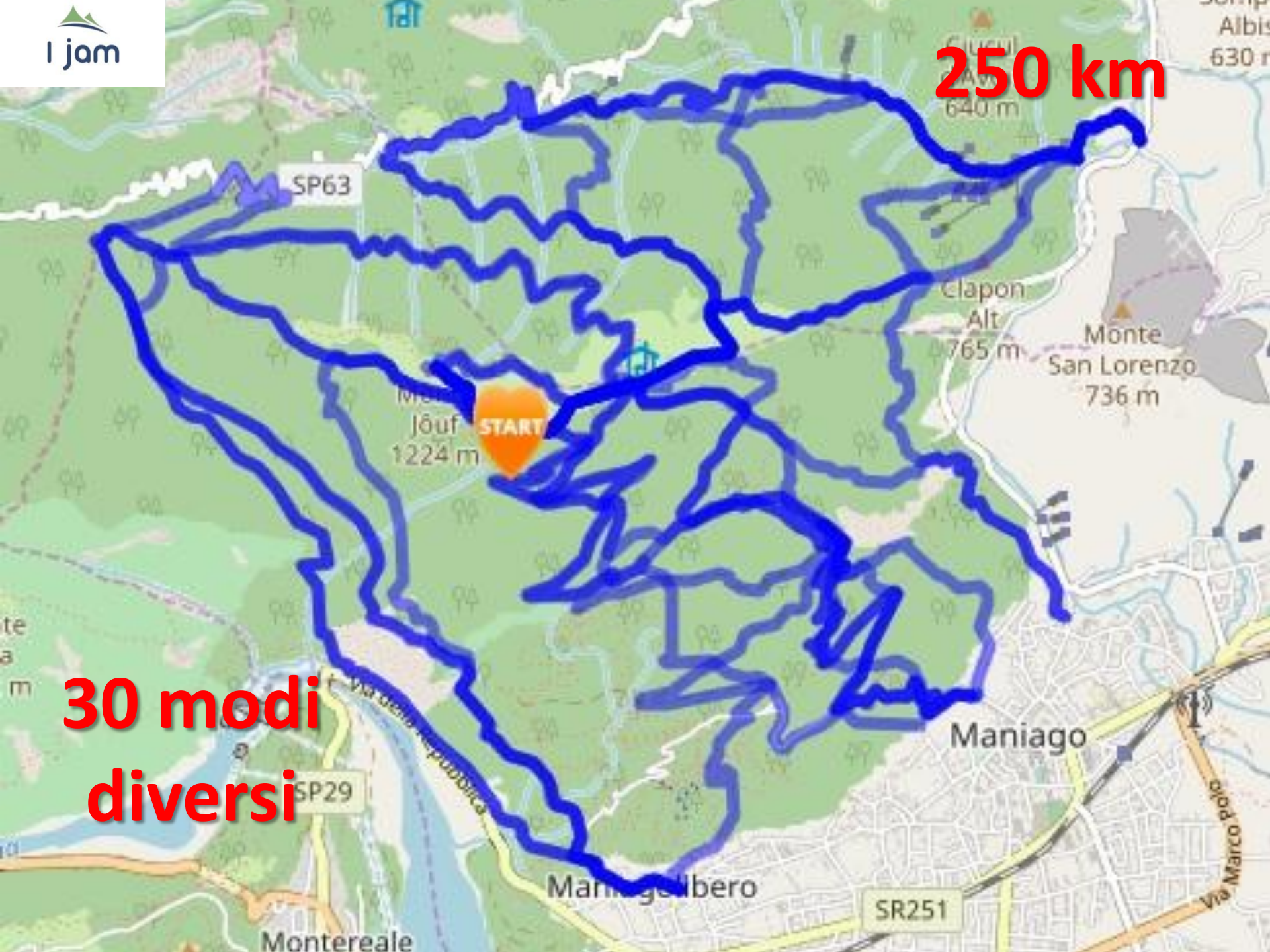
Via della Repubblica



**30 modi
diversi**

250 km

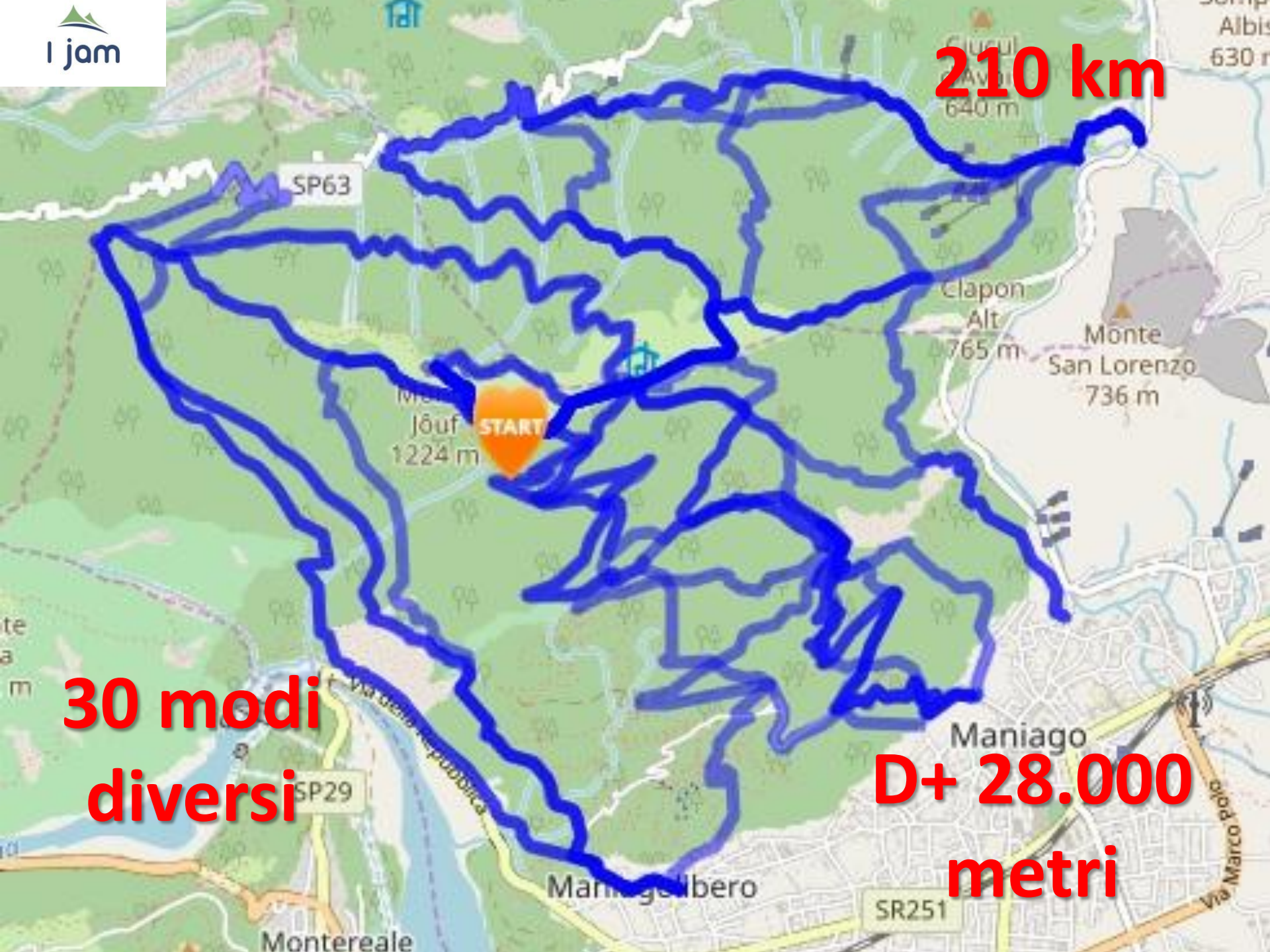
30 modi
diversi



210 km

**30 modi
diversi**

**D+ 28.000
metri**

















PER ARRIVARE
ALL'ALBA,
NON C'E' ALTRA
VIA CHE LA
NOTTE



si può fare?



Se puoi sognarlo,
puoi farlo

Walt Disney



DOMENICO PROCACCI PRESENTA

FESTIVAL DI CANNES
IN COPRODUZIONE

LA VITA È UN MIRACOLO

UN FILM DI EMIR KUSTURICA

SLAVKO STIMAC NATASA SOLAK VESNA TRIVALIC VUK KOSTIC
ALEKSANDAR BERCEK STRIBOR KUSTURICA NIKOLA KOJO BRANISLAV LALEVIC

PRODOTTO DA ALAIN SARDE, MAJA AND EMIR KUSTURICA | SCRITTO E REGIATO DA EMIR KUSTURICA | CAST PRINCIPALE: DEJAN SPROVANO, EMIR KUSTURICA
MUSICHE DI MICHEL AMATHIEU, K.F.E. | COSTUME: SVETOLINA MICA ZAJIC | LINGUE: JEROME THIAULT | ALESSANDAR PROTIC | BRUNO TARRIÈRE
DISTRIBUZIONE: MILANO: JERRE-MIG | ZAGARA: POPOVIC | BOLOGNA: GARDINI | ROMA: CHRISTINE GOLZAN | PIRELLA GÖTTSCHE LOWE
DISTRIBUZIONE: LES FILMS ALAIN SARDE / GARDINI FILMS FRANCE / CINEMA | PRODOTTORE: WILD BUNCH / STUDIOCANAL

WWW.LAVITAISUNMIRACOLO.COM

2011

15

15

STUDIO CANNES

WWW.FANDANGO.IT

ESIBIZIONE

STUDIO CANNES

DOMENICO PROCACCI PRESENTA

FESTIVAL DI CANNES
IN ASSOCIAZIONE



LA VITA È UN MIRACOLO

UN FILM DI EMIR KUSTURICA

La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non consiste soltanto in un'assenza di malattia o di infermità

SLAVKO STIMAC NATASA SOLAK VESNA TRIVALIC VUK KOSTIC
ALEKSANDAR BERCEK STRIBOR KUSTURICA NIKOLA KOJO BRANISLAV LALEVIC

ALAIN SARDE, MAJA AND EMIR KUSTURICA, SVEVOLIJE MICA ZAJIC, JEROME THIAULT, ALEKSANDAR PROTIC, BRUNO TARRIENE
MILINKO JURETIC, ZORAN POPOVIC, CHRISTINE GOLZAN, PIERRE EDELMAN
LES FILMS ALAIN SARDE, GARDIA FILMS FRANCE, CINEMA FIDELITY, WILD BUNCH, STUDIOCANAL

WWW.LIFESAMBALE-THEMOVIE.COM

2011

2011

STUDIO

WWW.FANDANGO.IT

2011

STUDIO

STUDIO

DOMENICO PROCACCI PRESENTA

FESTIVAL DI CANNES
IN ASSOCIAZIONE

LA VITA È UN MIRACOLO

UN FILM DI EMIR KUSTURICA

SLAVKO STIMAC NATASA SOLAK VESNA TRIVALIC VUK KOSTIC
ALEKSANDAR BERCEK STRIBOR KUSTURICA NIKOLA KOJO BRANISLAV LALEVIC

ALAIN SARRÉ, MAJA AND EMIR KUSTURICA (COPRODOTTORE) MANKO BOSIC | EMIR KUSTURICA (REGIA) MIKALJ DEJAN SPARANALO | EMIR KUSTURICA
MONTAGNA MICHEL AMATHIEU, A.F.E. | INTERPRETI SVETOLJKA MICA ZAJC (CANTANTE) JEROME THIAULT ALEKSANDAR PROTIC BRUNO TARRIENE
MONTAGNA MILI TRKO JURE MIO (CANTANTE) ZORAN POPOVIC (CANTANTE) CHRISTINE GOLJAN PIERRE EDILMAN
MONTAGNA LES FILMS ALAIN SARRÉ / GARDIA FILMS FRANCE / CINEMA (DISTRIBUTORE) WILD BUNCH / STUDIOCANAL

WWW.LIFESAMAZING.THEMOVIE.COM

2011

2011

2011

STUDIO CANNES

WWW.FANDANGO.IT

2011

STUDIO CANNES

STUDIO CANNES

La salute
è
uno stato
provvisorio

DOMENICO PROCACCI PRESENTA

FESTIVAL DI CANNES
IN CINEFONIA

LA VITA È UN MIRACOLO

UN FILM DI EMIR KUSTURICA

SLAVKO STIMAC NATASA SOLAK VESNA TRIVALIC VUK KOSTIC
ALEKSANDAR BERCEK STRIBOR KUSTURICA NIKOLA KOJO BRANISLAV LALEVIC

ALAIN SARRÉ, MAJA AND EMIR KUSTURICA (COPRODOTTORE) MANKO BOSIC | EMIR KUSTURICA (REGIA) MIKALJ DEJAN SPARANALO | EMIR KUSTURICA
MONTAGNA MICHEL AMATHIEU, A.C.F. | MUSICA SVETOLJIK MICA ZAJIC | UOMO JEROME THIAULT | ALEKSANDAR PROTIC BRUNO TARRIENE
DISTRIBUZIONE MILITINO JURETIC MIO ZORA POPOVIC | CO-PRODOTTORE CHRISTINE GOLZAN PIERRE EDELMAN
DISTRIBUZIONE LES FILMS ALAIN SARRÉ / GARDIA FILMS FRANCE | CINEMA FRANCESI | WILD BUNCH | STUDIOCANAL

WWW.LIFESAMIRACLE-THEMOVIE.COM

2011

2011

STUDIO CANNES

WWW.FANDANGO.IT

2011

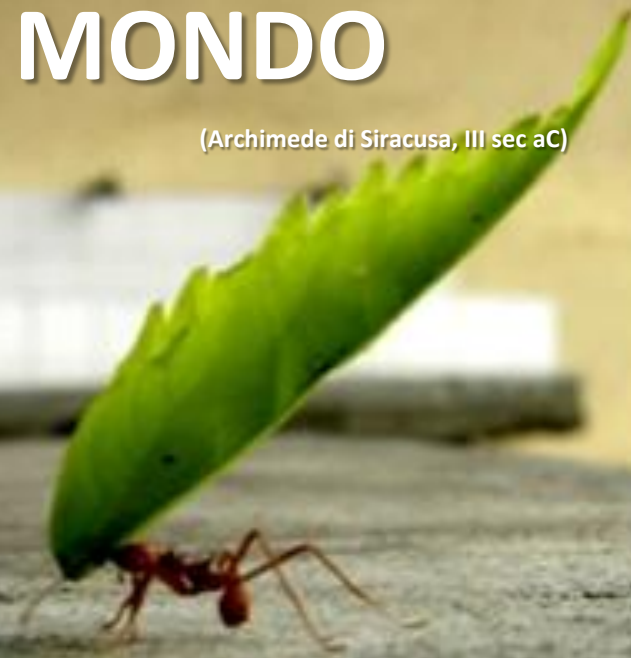
STUDIO CANNES

STUDIO CANNES

La salute
è
uno stato
provvisorio
...
che non
promette
nulla di buono

DATEMI UNA LEVA E SOLLEVERÒ IL MONDO

(Archimede di Siracusa, III sec aC)



Il contesto urbano e il territorio per promuovere salute

Webconference, 7 aprile 2021

Dott. FRANCESCUTO **Ciro Antonio** – diabetologo e medico dello sport – www.curaticonstile.it