



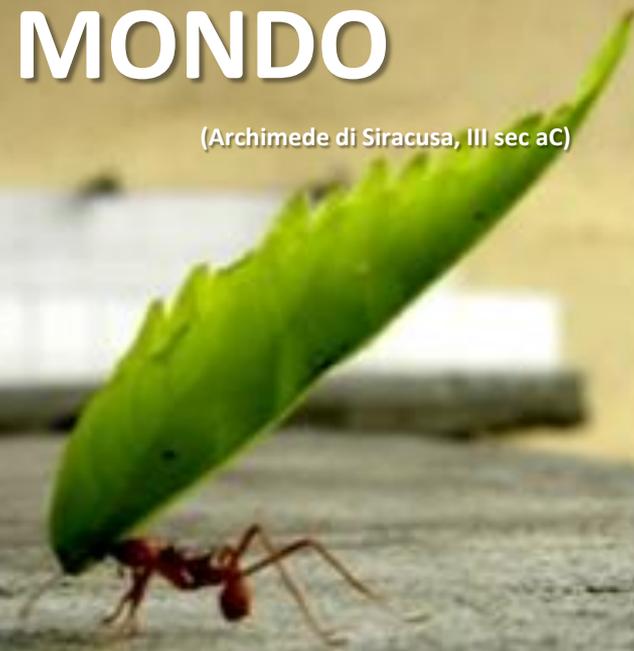
# Il contesto urbano e il territorio per promuovere salute

Webconference, 7 aprile 2021

Dott. FRANCESCUTO **Ciro Antonio** – diabetologo e medico dello sport – [www.curaticonstile.it](http://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](http://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)

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



11.968 ab

# MUOVERSI, MA PERCHÉ?

- PROMOZIONE DELLA SALUTE (PREVENZIONE PRIMARIA)-

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

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



315.323 ab

# MUOVERSI, MA PERCHÉ?

- PROMOZIONE DELLA SALUTE (PREVENZIONE PRIMARIA)-

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

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

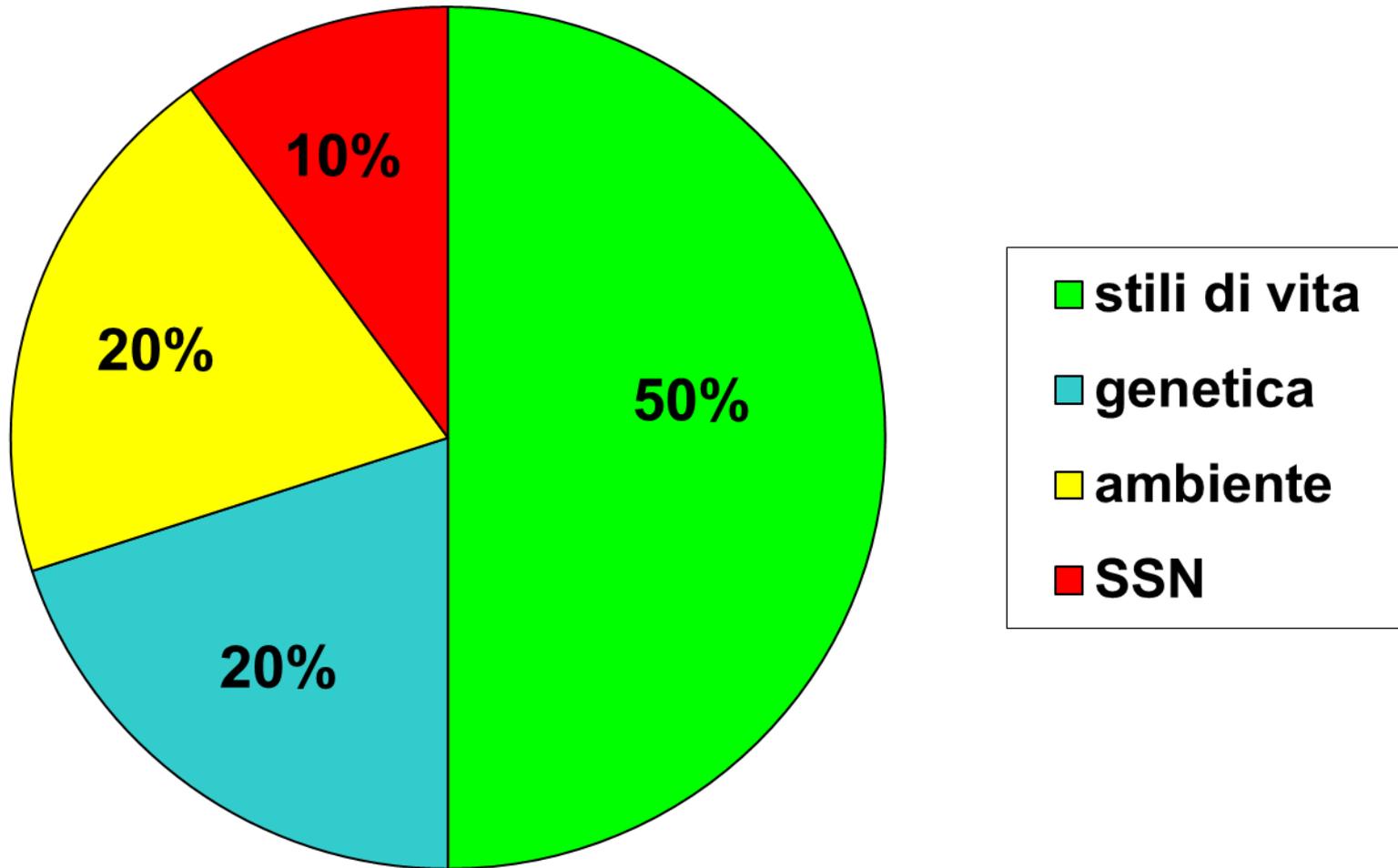
<b>4000</b> maschi	=> di cui colon (13%):	<b>520</b> maschi
<b>3500</b> femmine	=> di cui colon (12%):	<b>420</b> femmine
	=> di cui mammella (33%):	<b>1155</b> femmine
<b>TOTALE</b>	(colon + mammella):	<b>2095</b> persone

*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

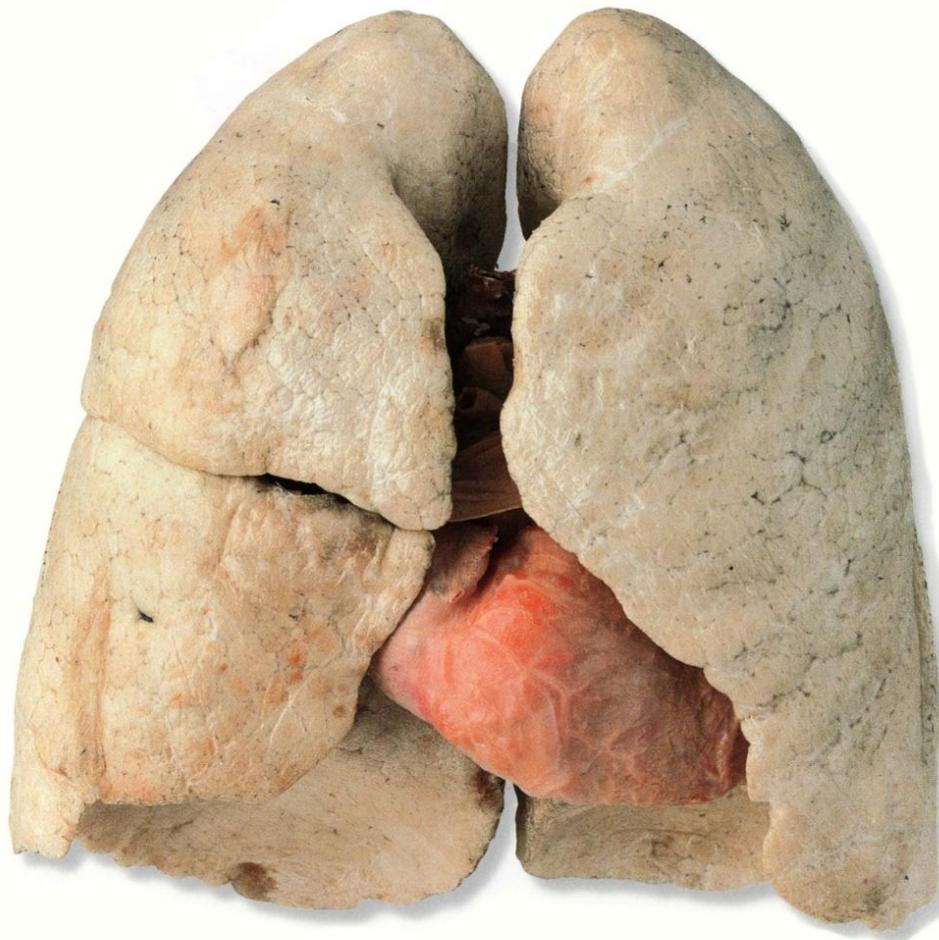
no alcol/droghe

sicurezza strade e lavoro

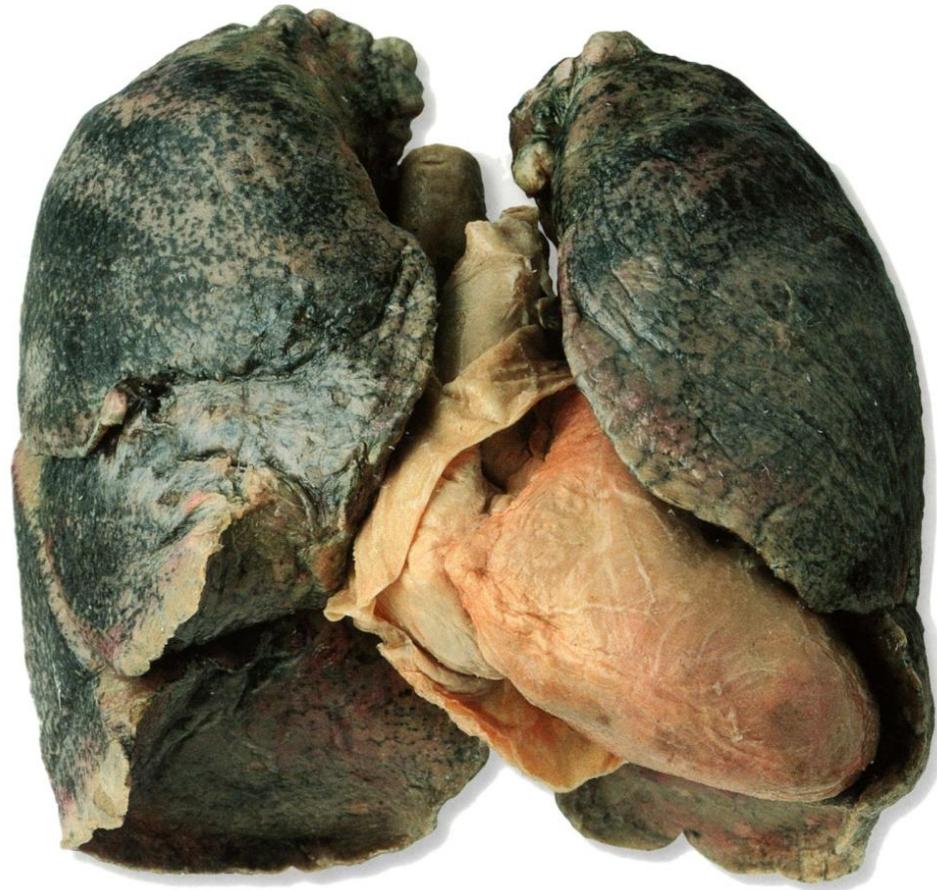
# **COSA DETERMINA LA SALUTE** **gli stili di vita**



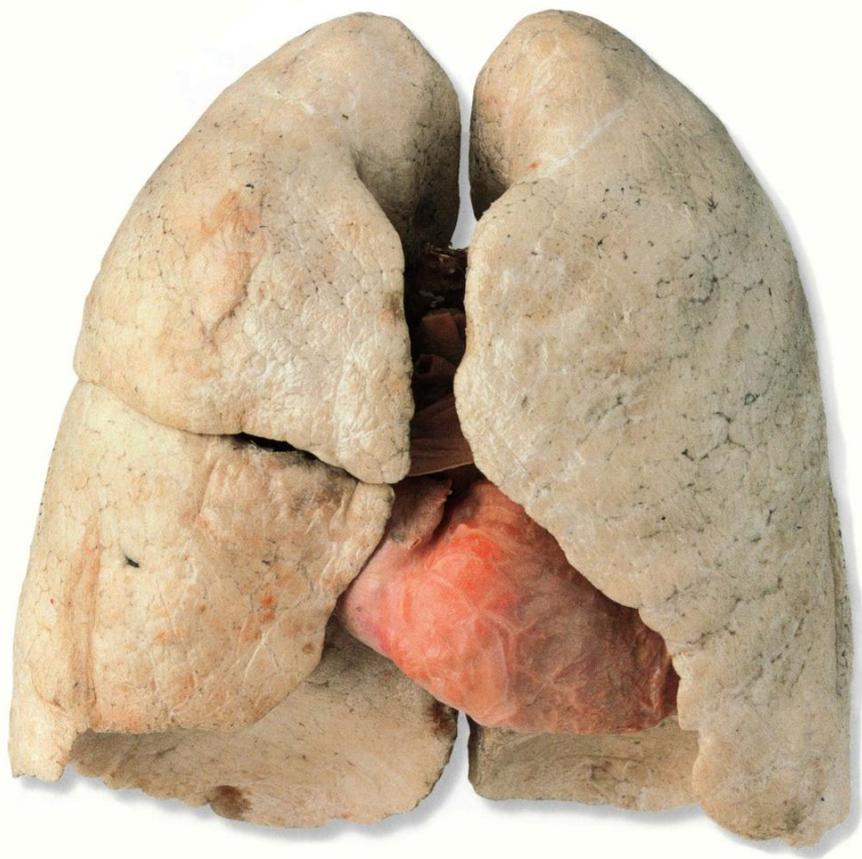
**tabagismo**



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

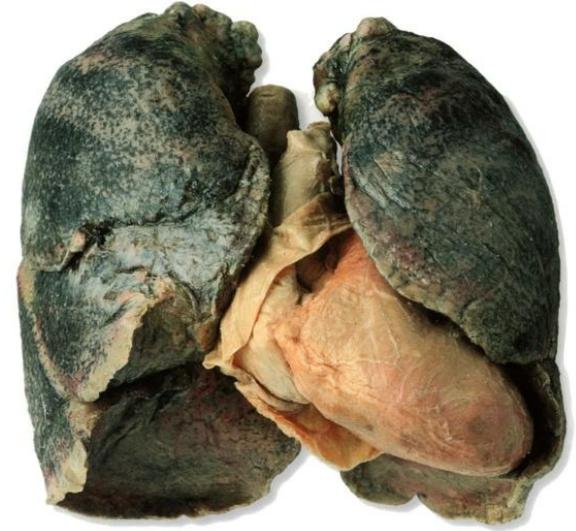
## IN UN ANNO...

**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,<sup>1</sup> Genevieve N Healy,<sup>2,3</sup> Linda J Cobiac,<sup>1</sup> Theo Vos,<sup>1</sup>  
Elisabeth A H Winkler,<sup>2</sup> Neville Owen,<sup>2,3</sup> David W Dunstan<sup>3</sup>



**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



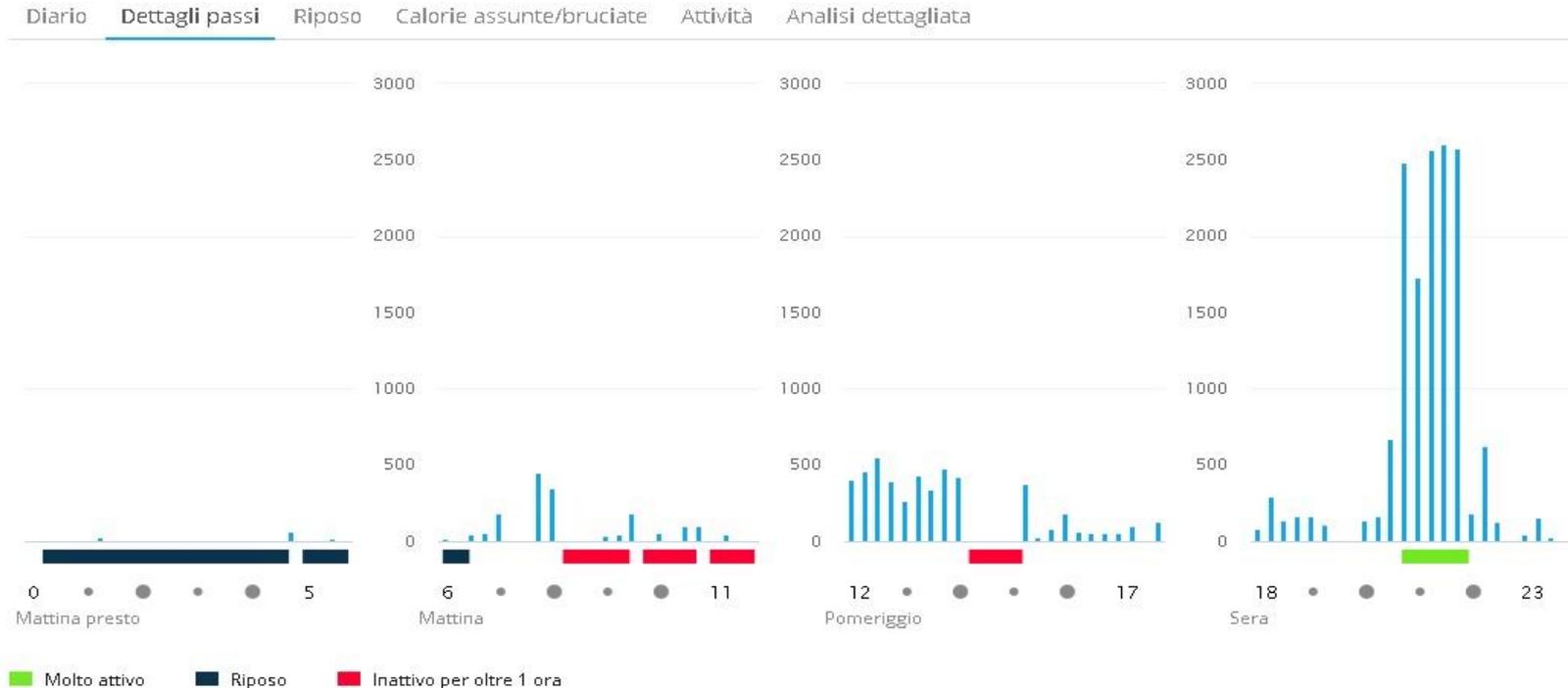
100% di 10.708

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

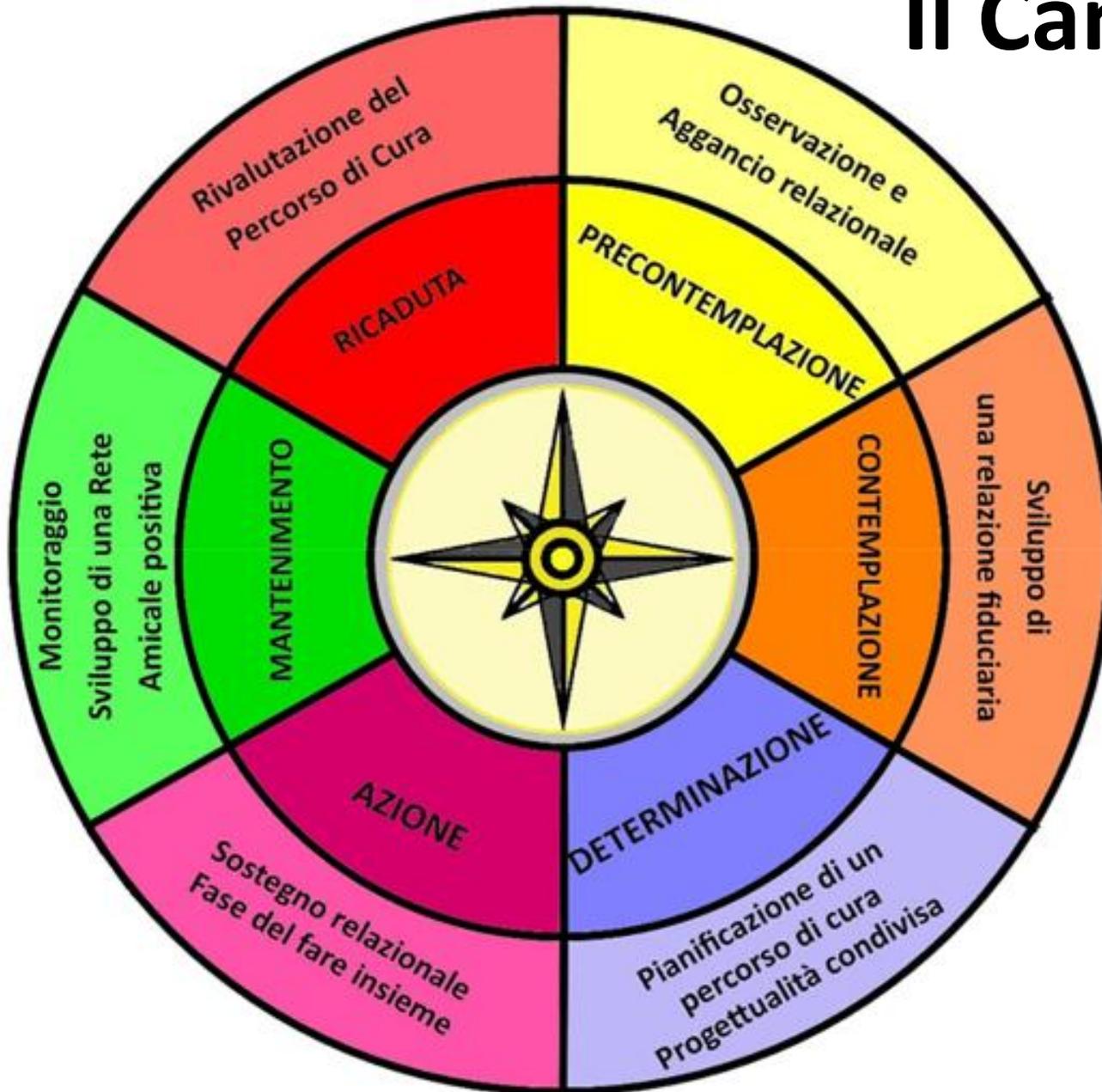
*Caravaggio, 1601*

# 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*

# Quelli della Notte



**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

Se puoi sognarlo, puoi farlo

# Quelli della Notte



Ciro Antonio Francescutto

10 novembre 2015 · 2

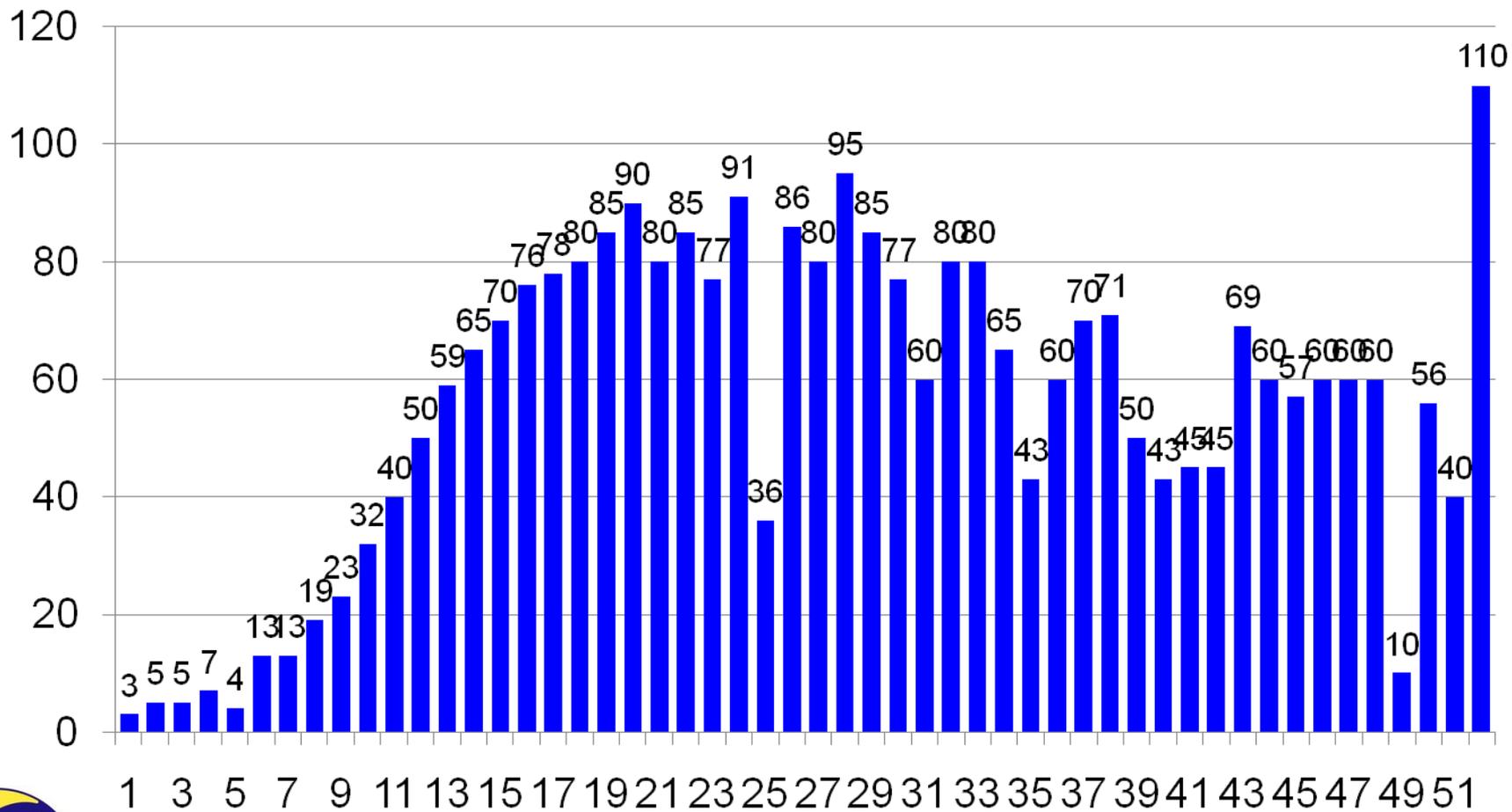
**CORRIDORI DELLA NOTTE** - Bene la prima uscita notturna e nebbiosa: in compagnia di Simone Morettin e Roberto Filello stasera abbiamo percorso ad andatura tranquilla 7km in 45' lungo i luoghi pasoliniani attorno a località Versutta. Appuntamento alle ore 21.15 di lunedì 16 novembre per la prossima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

22

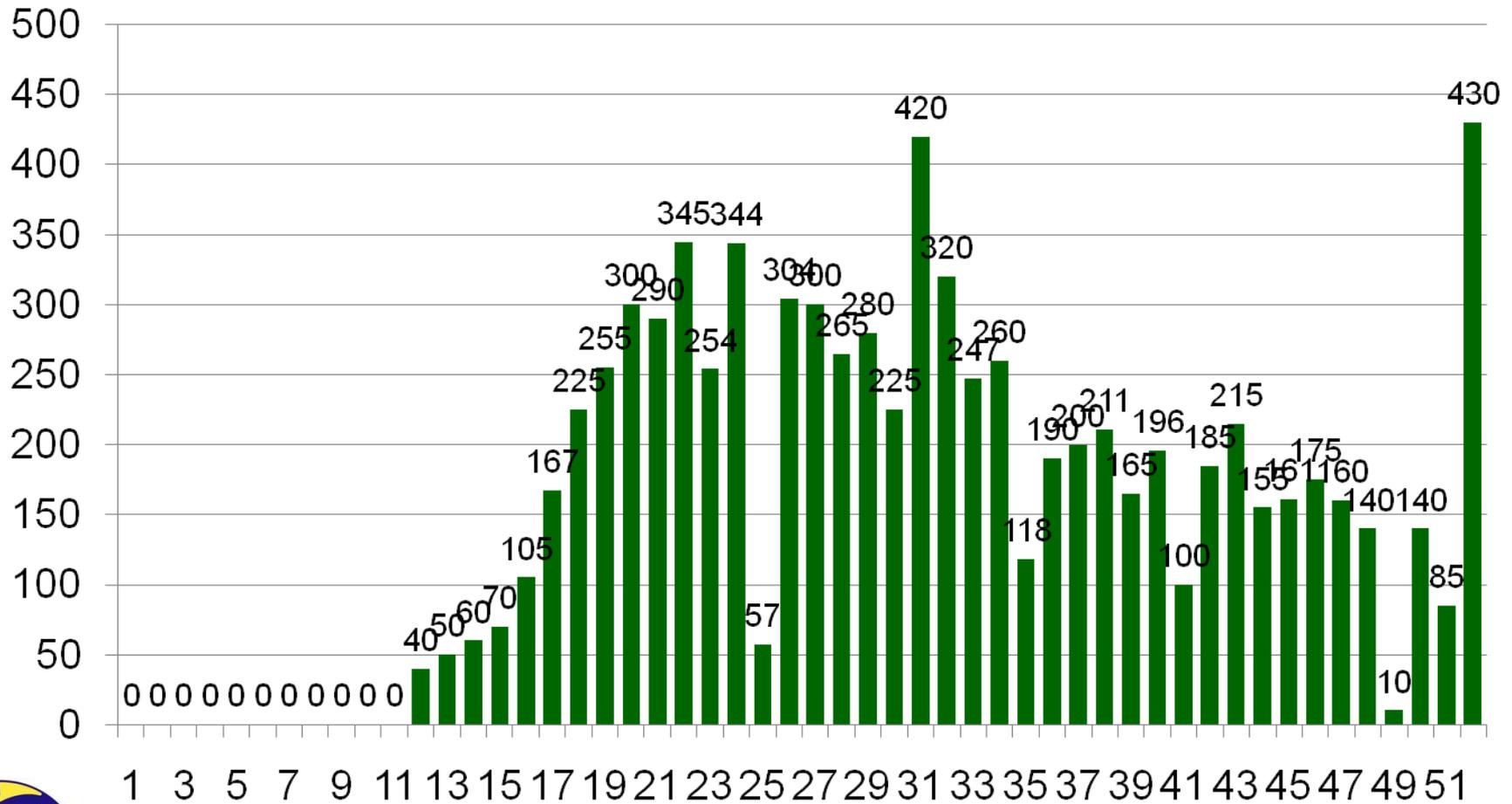
7 commenti 1 condivisione

Se puoi sognarlo, puoi farlo

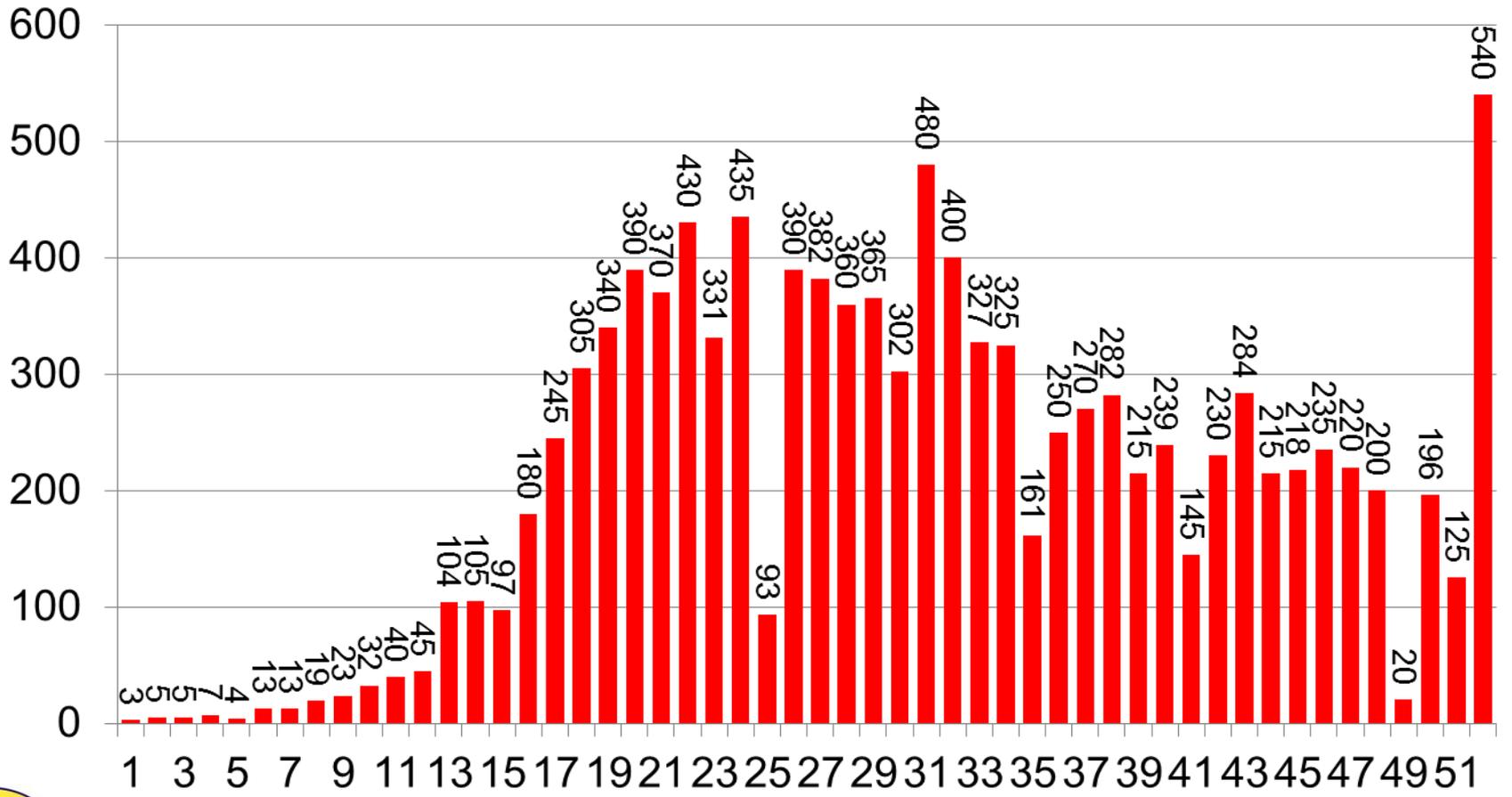
# Corridori totali = 2.903



# 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**

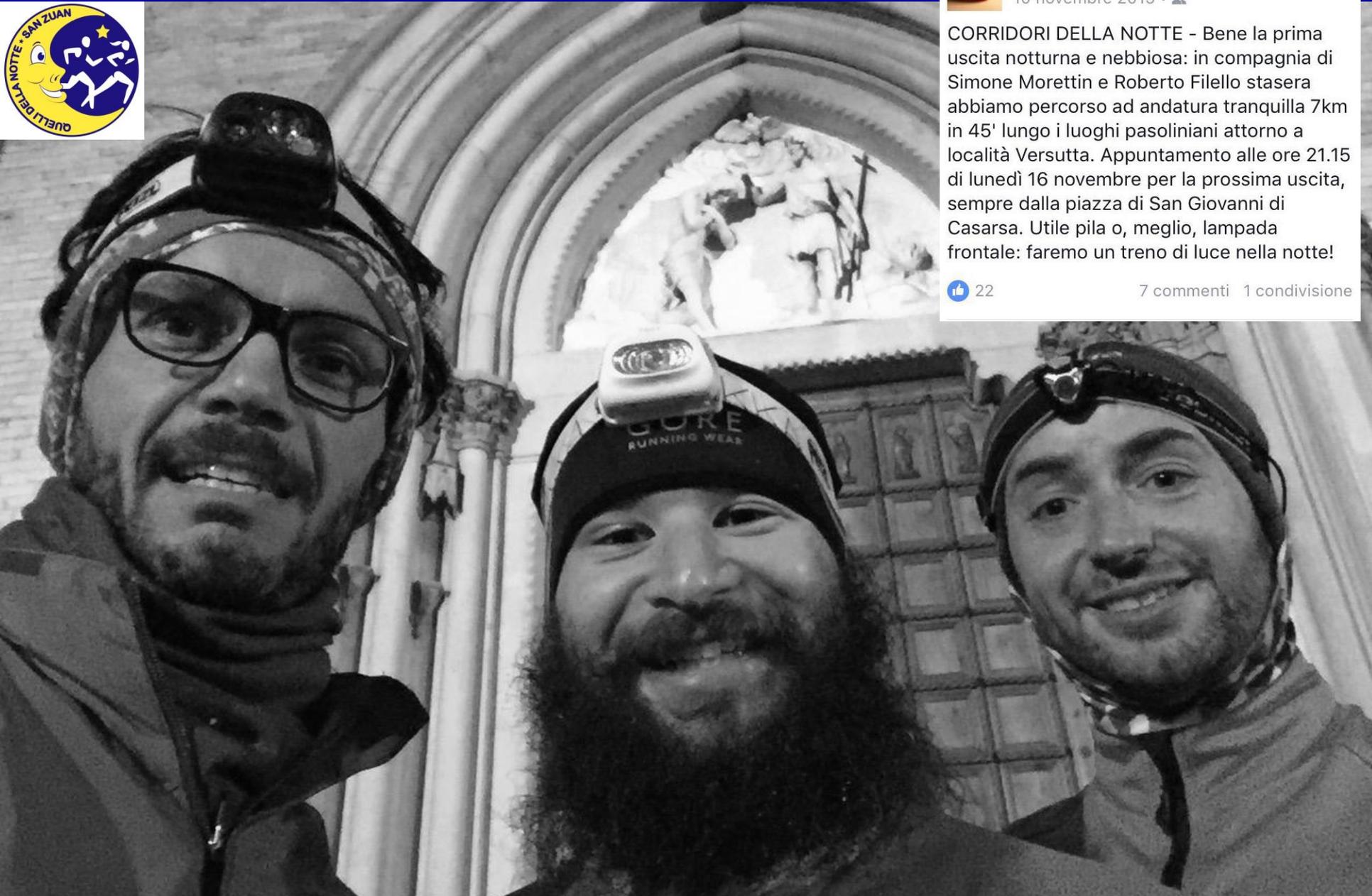
**disabilità in movimento**

**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

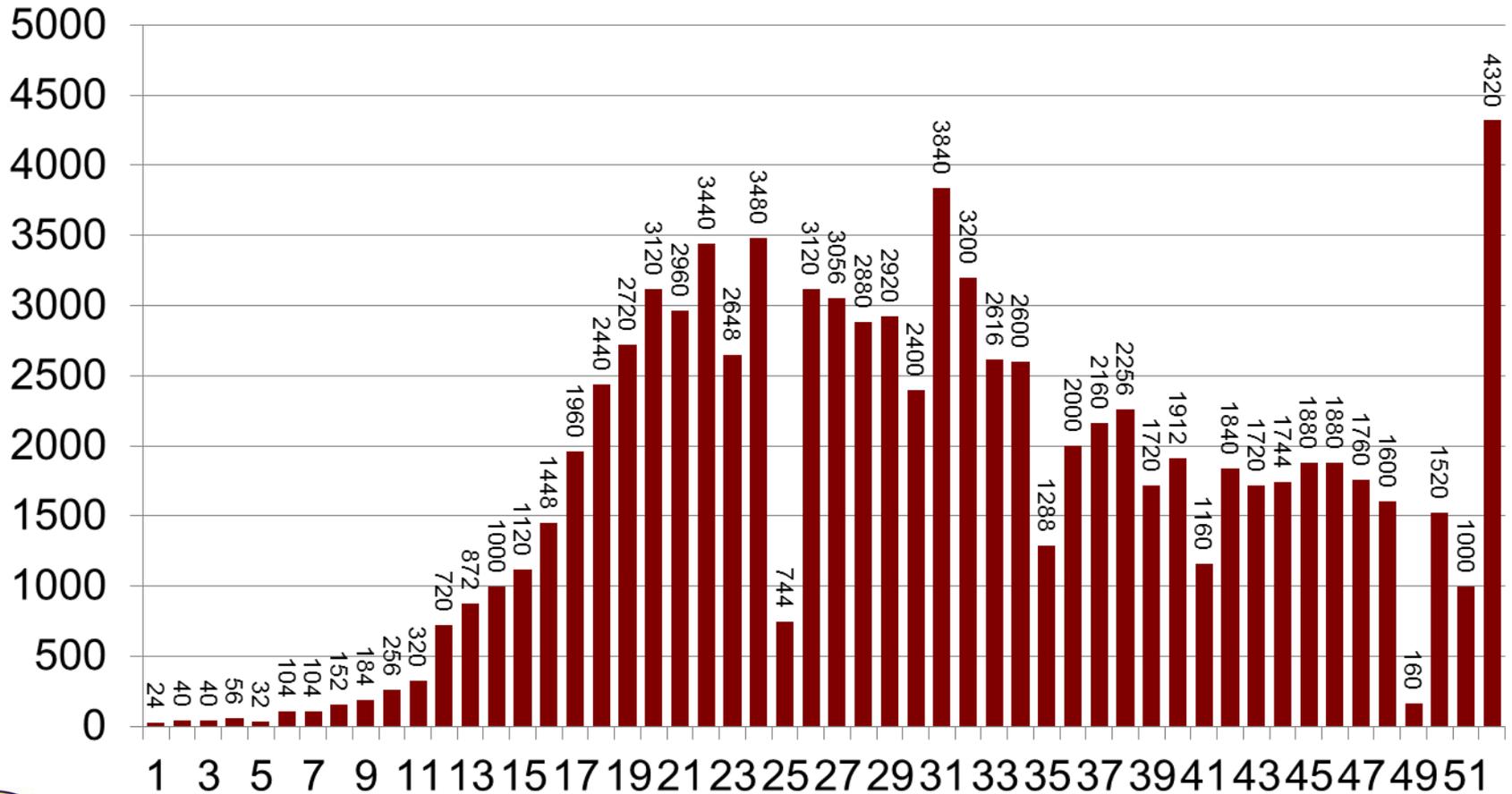
7 commenti 1 condivisione

Se puoi sognarlo, puoi farlo

# Distanza totale = 88.536 km

Giro del mondo = 40.075km

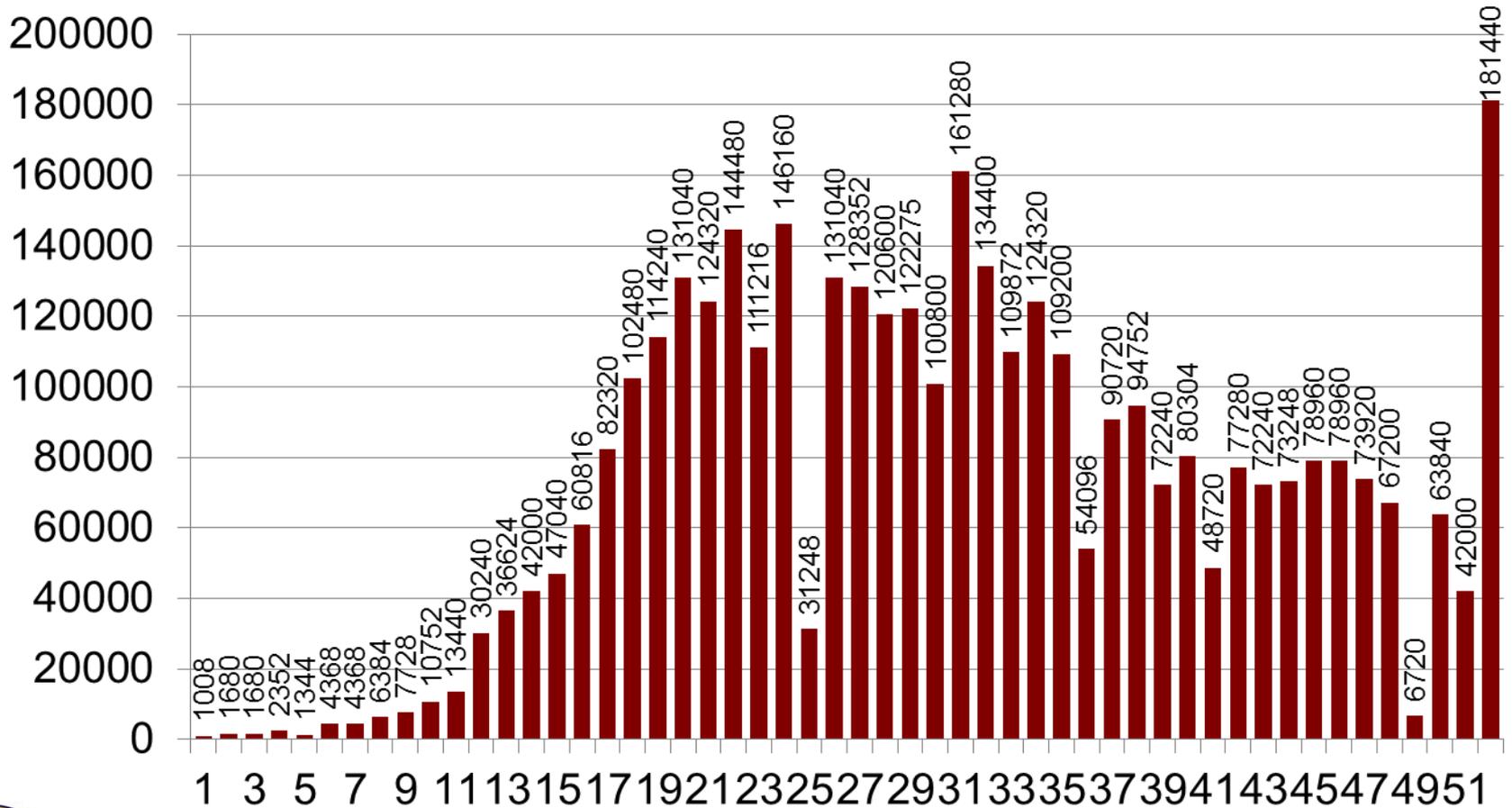
8km distanza media



# 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

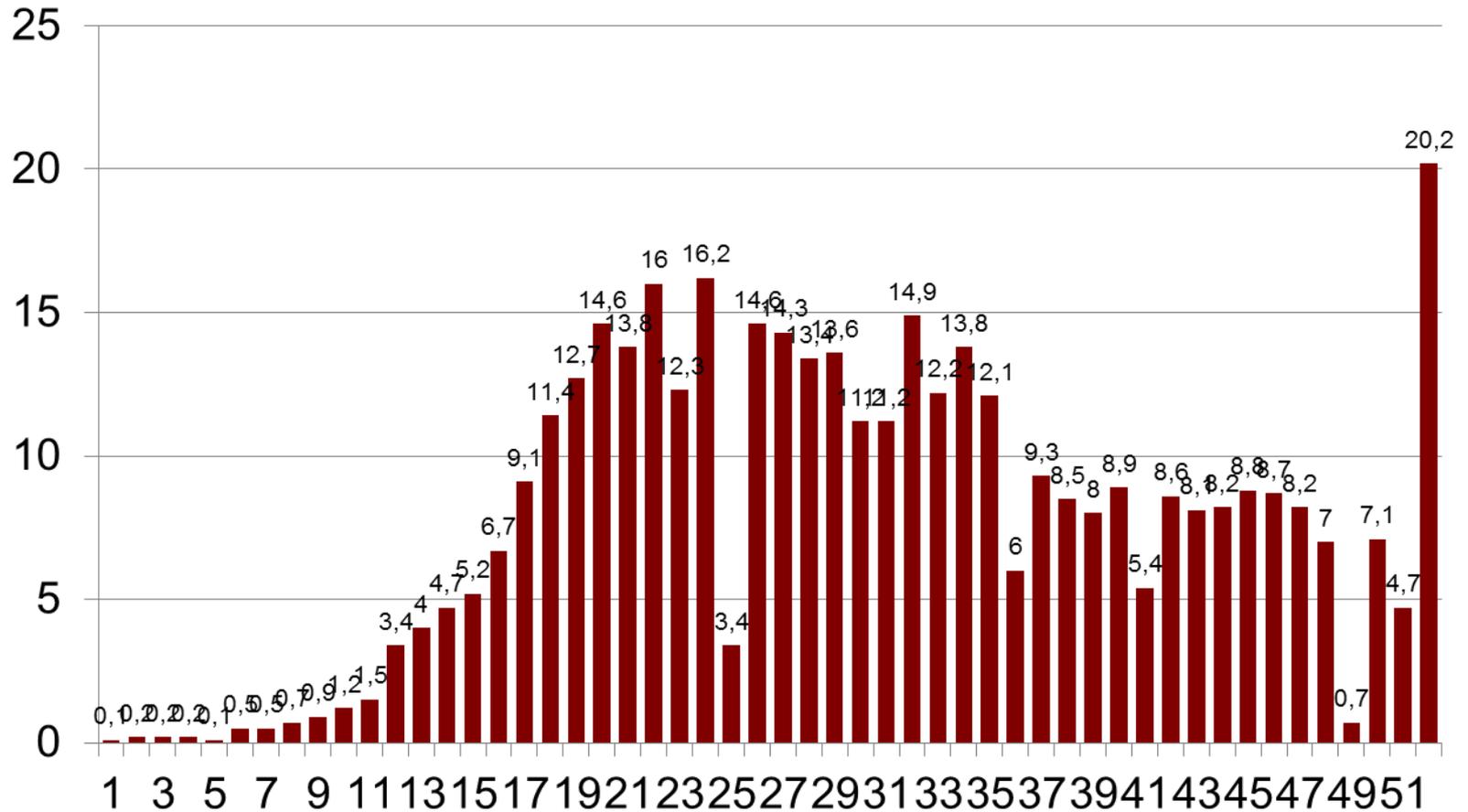
## 3956 pizze margherita



1 pizza = 950kcal

# Grassoequivalenza= 407 kg

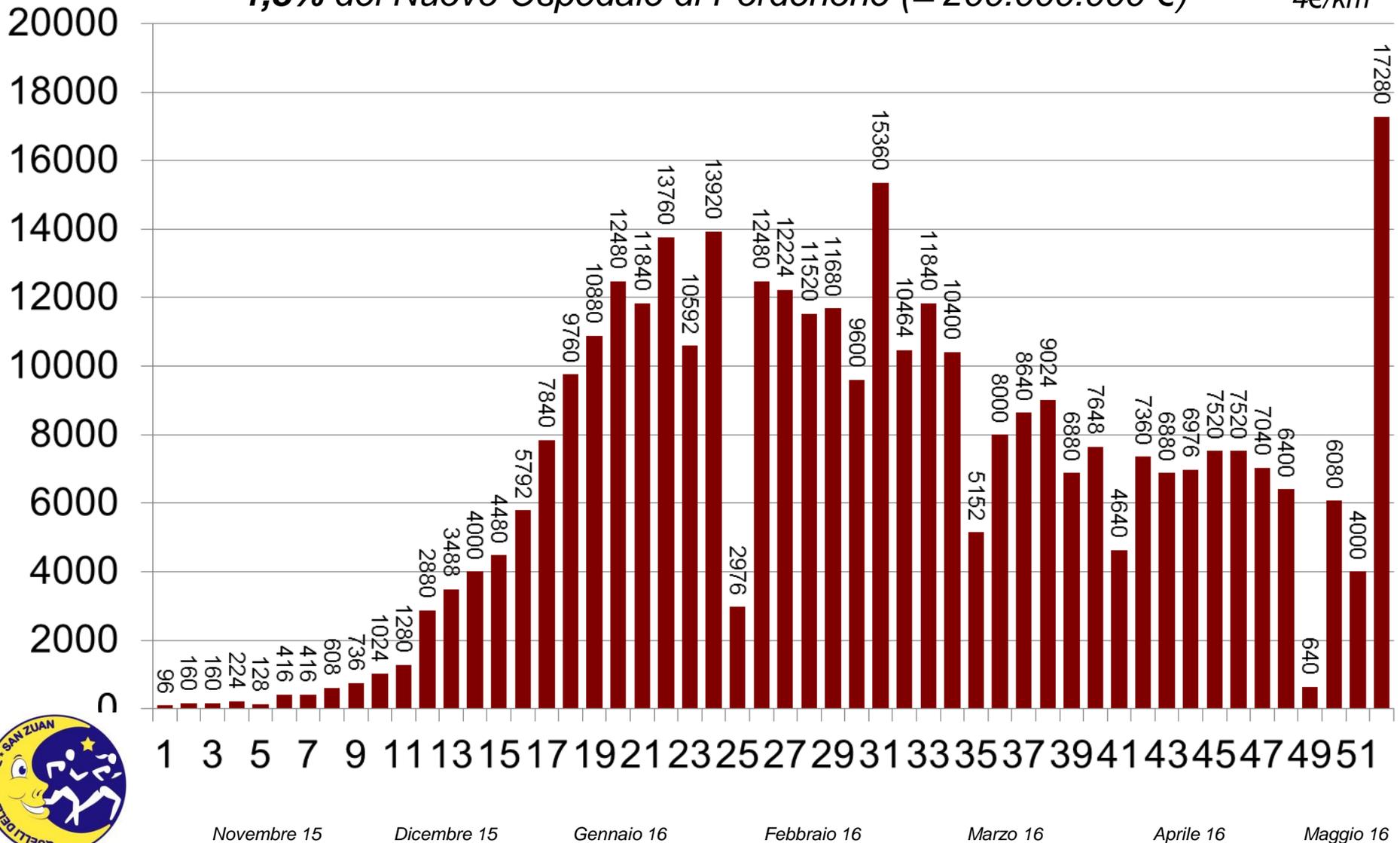
( 1kg = 9000 kcal)



# Risparmio per SSN = 353.184 €

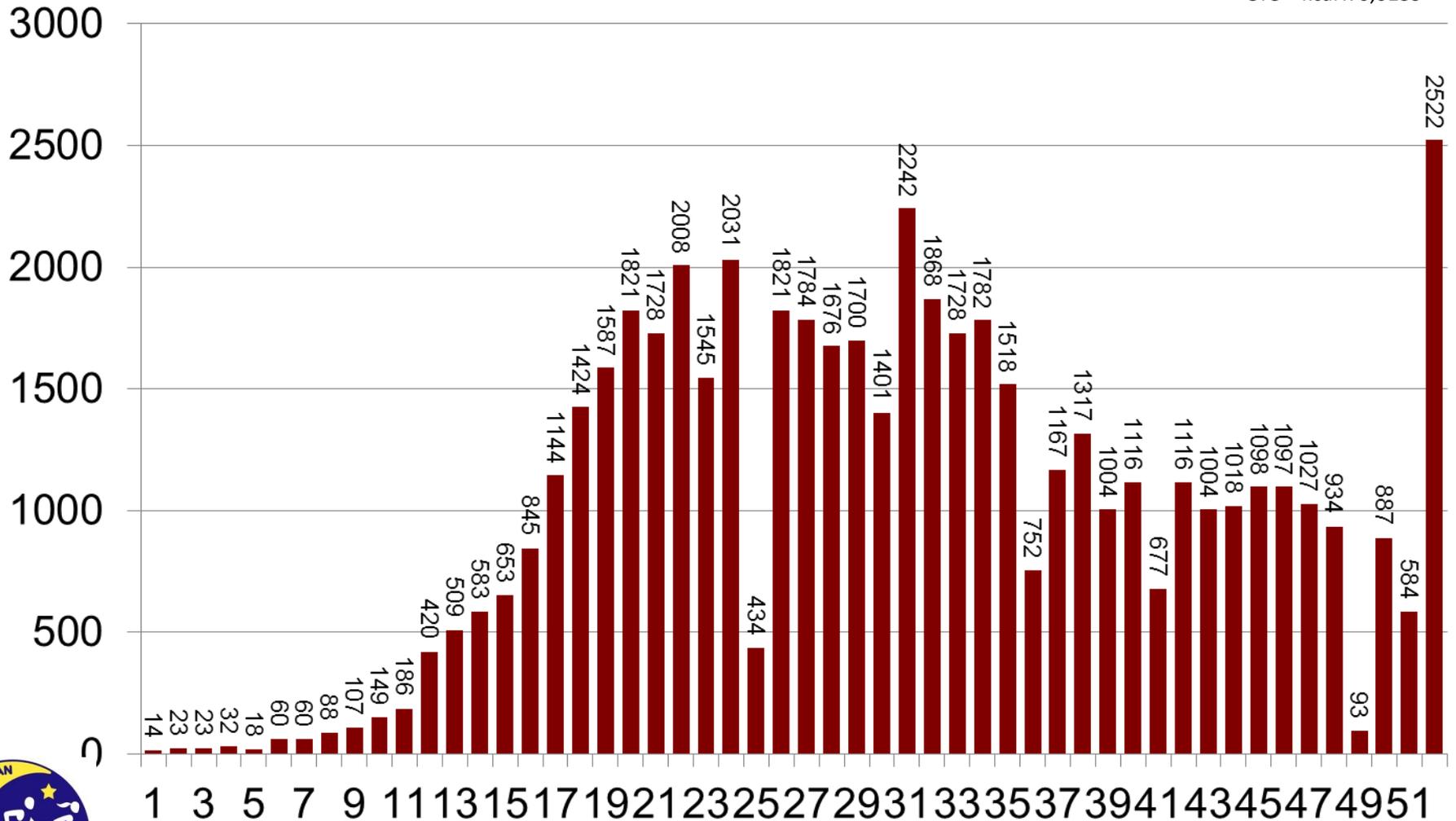
1,8% del Nuovo Ospedale di Pordenone (= 200.000.000 €)

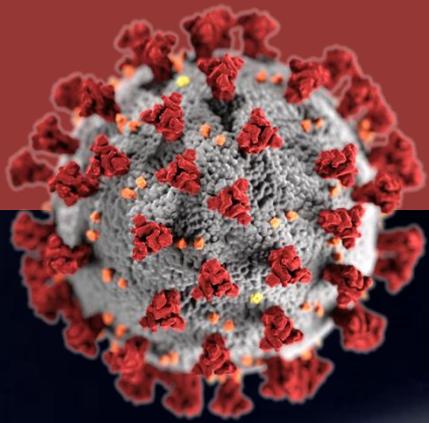
4€/km



# 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.



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





LOCALITÀ

EVITA FAST FOOD  
INVIETE PUCCHIERATE  
CARAMELLE E DOBBI CONFEZIONATI  
PASTICCIOTTI E SIMILI

FORNAGGI

LEGGI

CONSUMO GIORNALIERO

PASTI PRINCIPALI

1-2  
PIZZA, PASTICCACCIO, MOLLUSCHI

3-4  
FRUTTA A SECCO E OLIO D'OLIVA

5-6  
FRANZESE, SPECIE, AGIO E CIPOLLE

7-8  
RISOTTO, PASTA, PASTICCACCIO, POLLA ALLA TOSCANESE, CARNE CRUDA E CUCULONDI, PASTICCACCIO

9-10  
CARNI BIANCHE

11-12  
CARNI BIANCHE

13-14  
CARNI BIANCHE

15-16  
CARNI BIANCHE

17-18  
CARNI BIANCHE

19-20  
CARNI BIANCHE

21-22  
CARNI BIANCHE

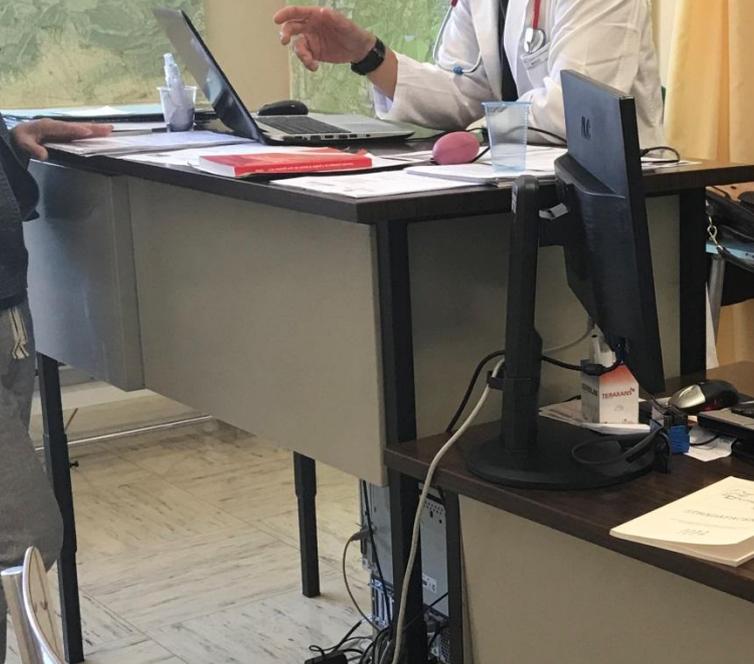
23-24  
CARNI BIANCHE

25-26  
CARNI BIANCHE

27-28  
CARNI BIANCHE

29-30  
CARNI BIANCHE

PREFERISCI CIBI BIOLOGICI E INTEGRALI e BEVI MOLTA ACQUA





Ambulatorio ciclodiabetologico di Maniago



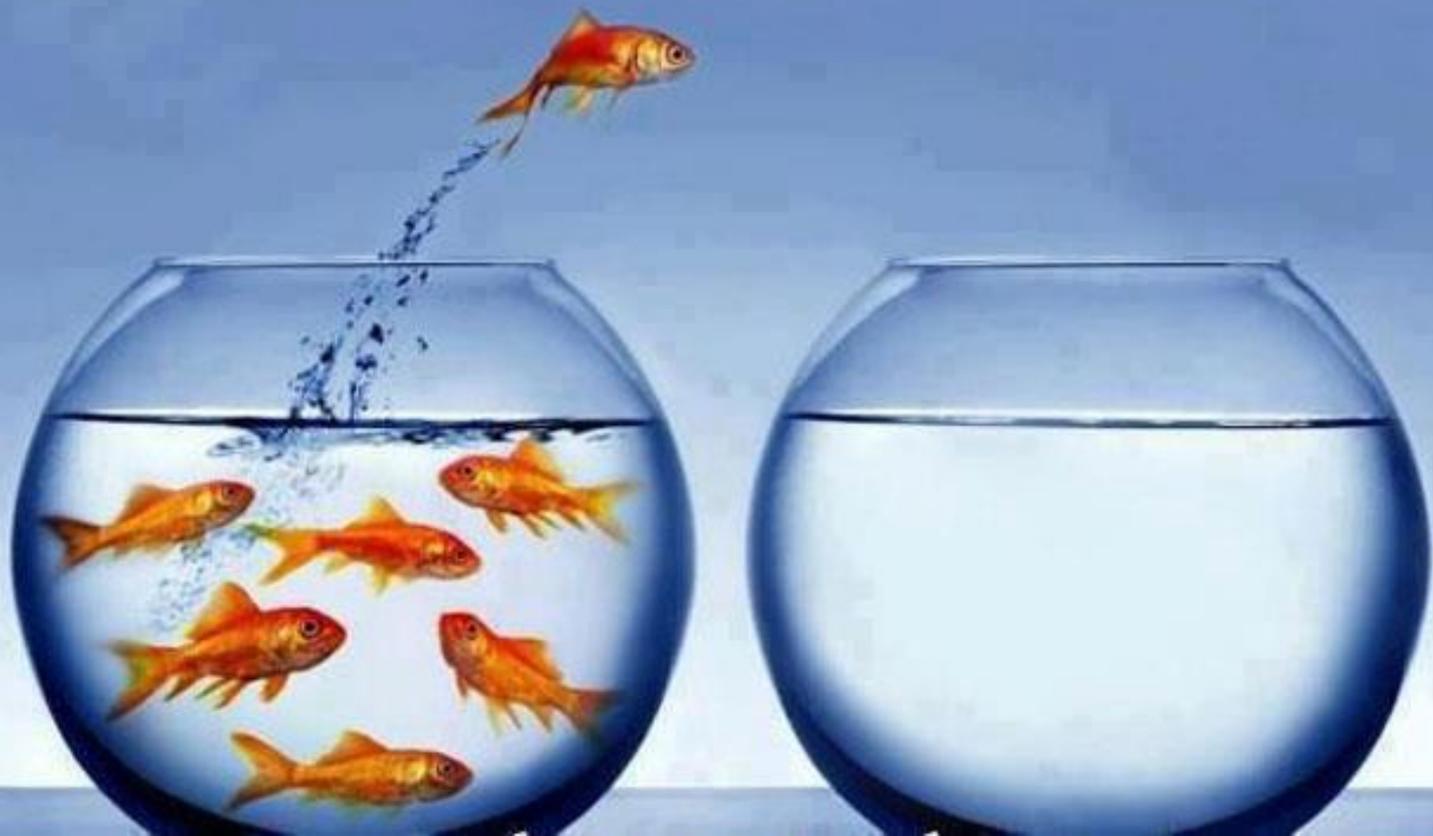
**Territorio dell'Ospedale di Maniago**

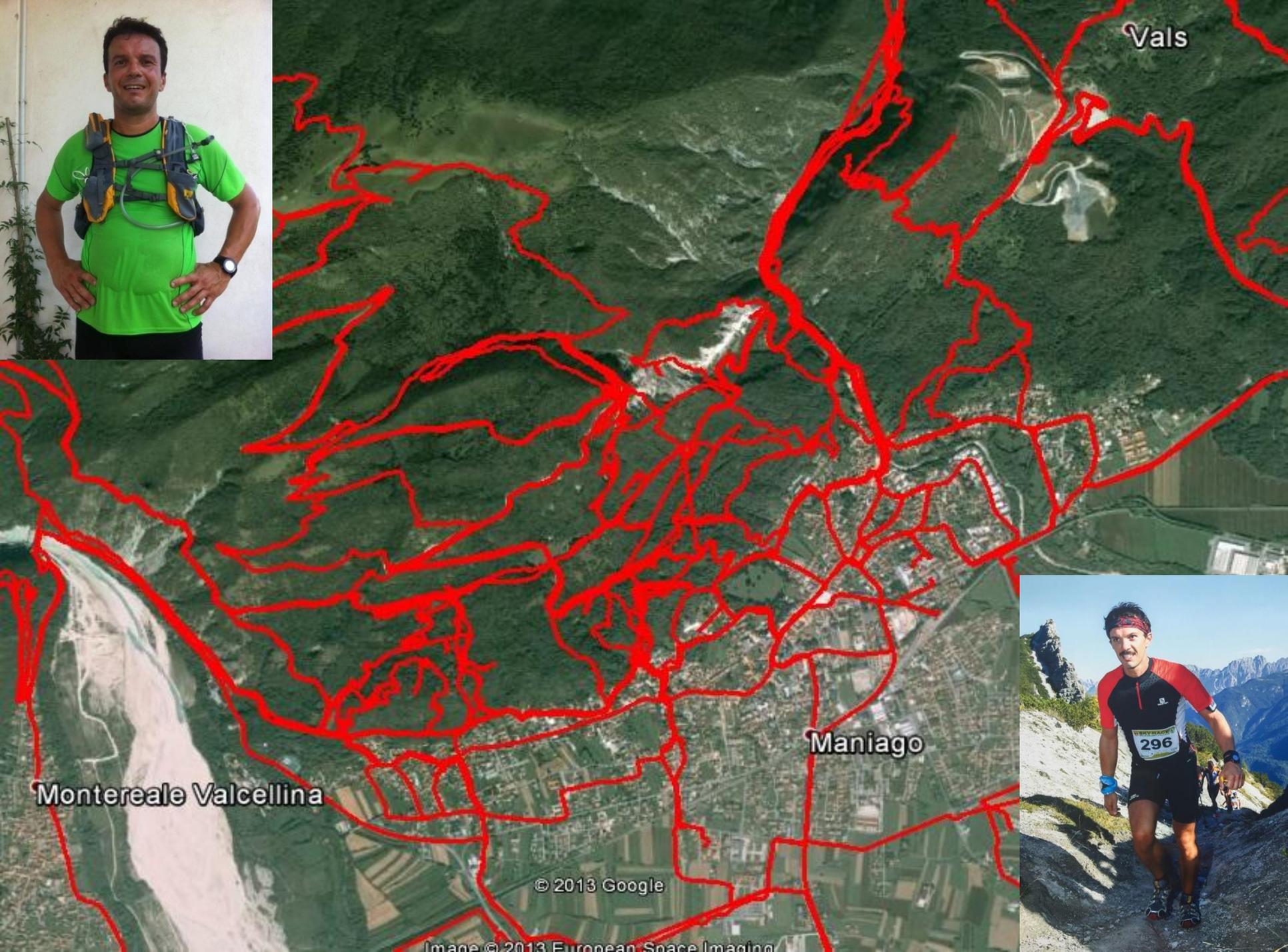




**sanità partecipata**

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





Vals

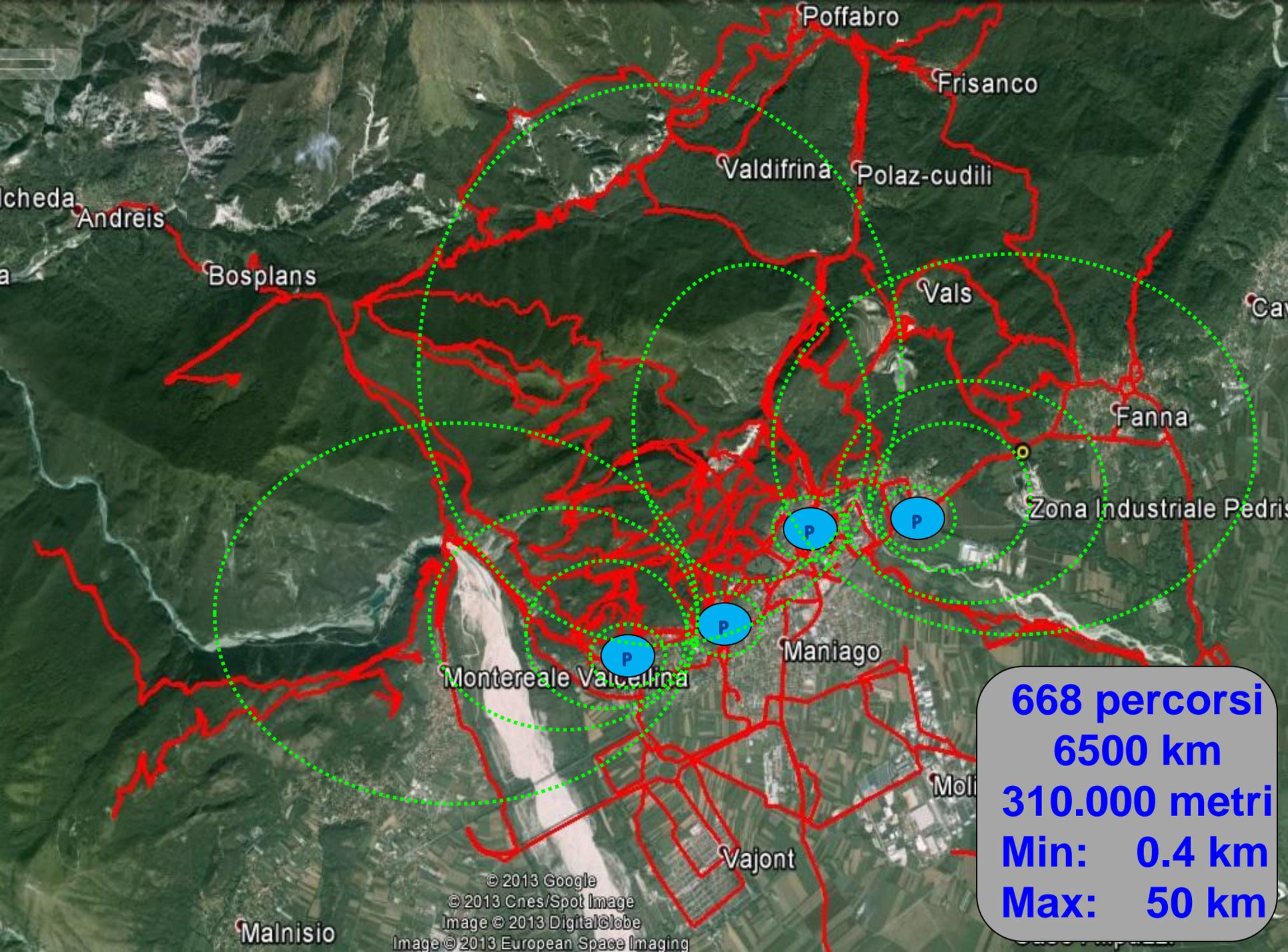
Montereale Valcellina

Maniago

© 2013 Google

Image © 2013 European Space Imaging





**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

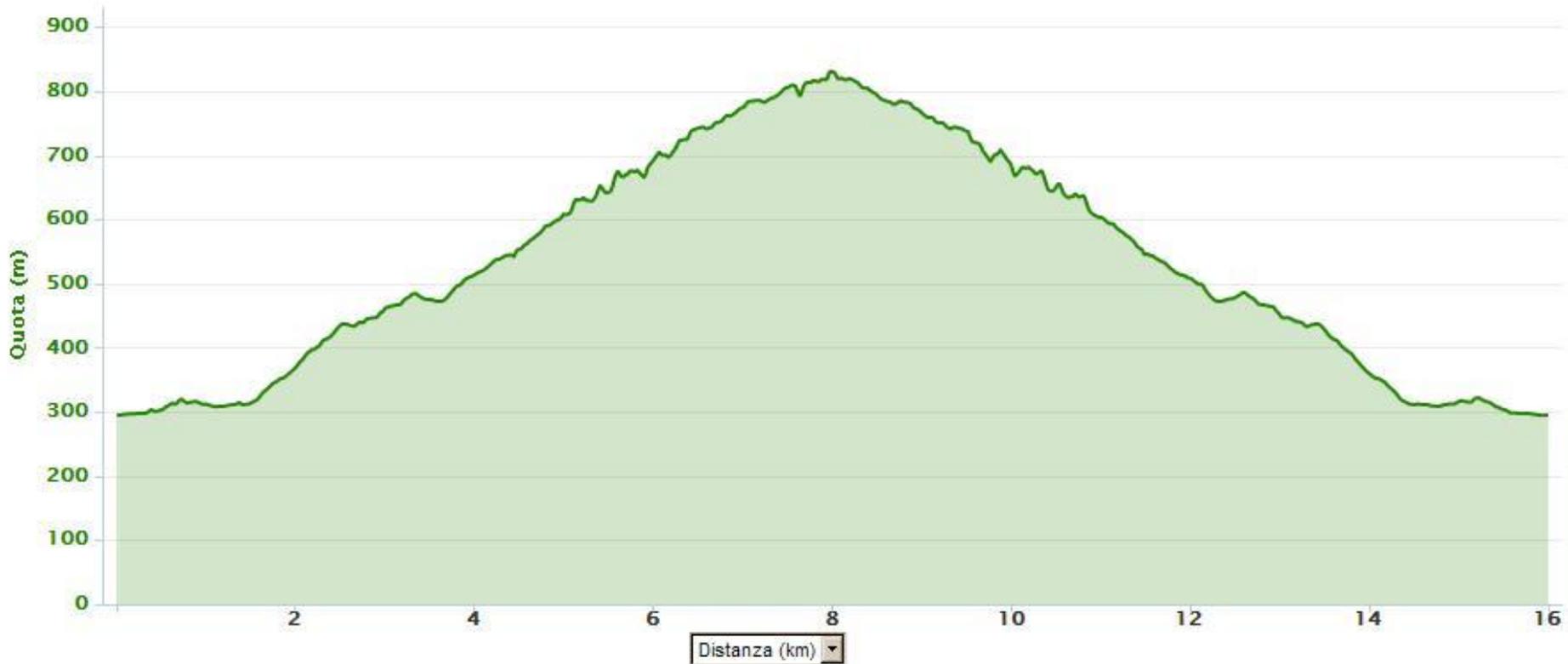


Lunghezza: 16 km

# 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

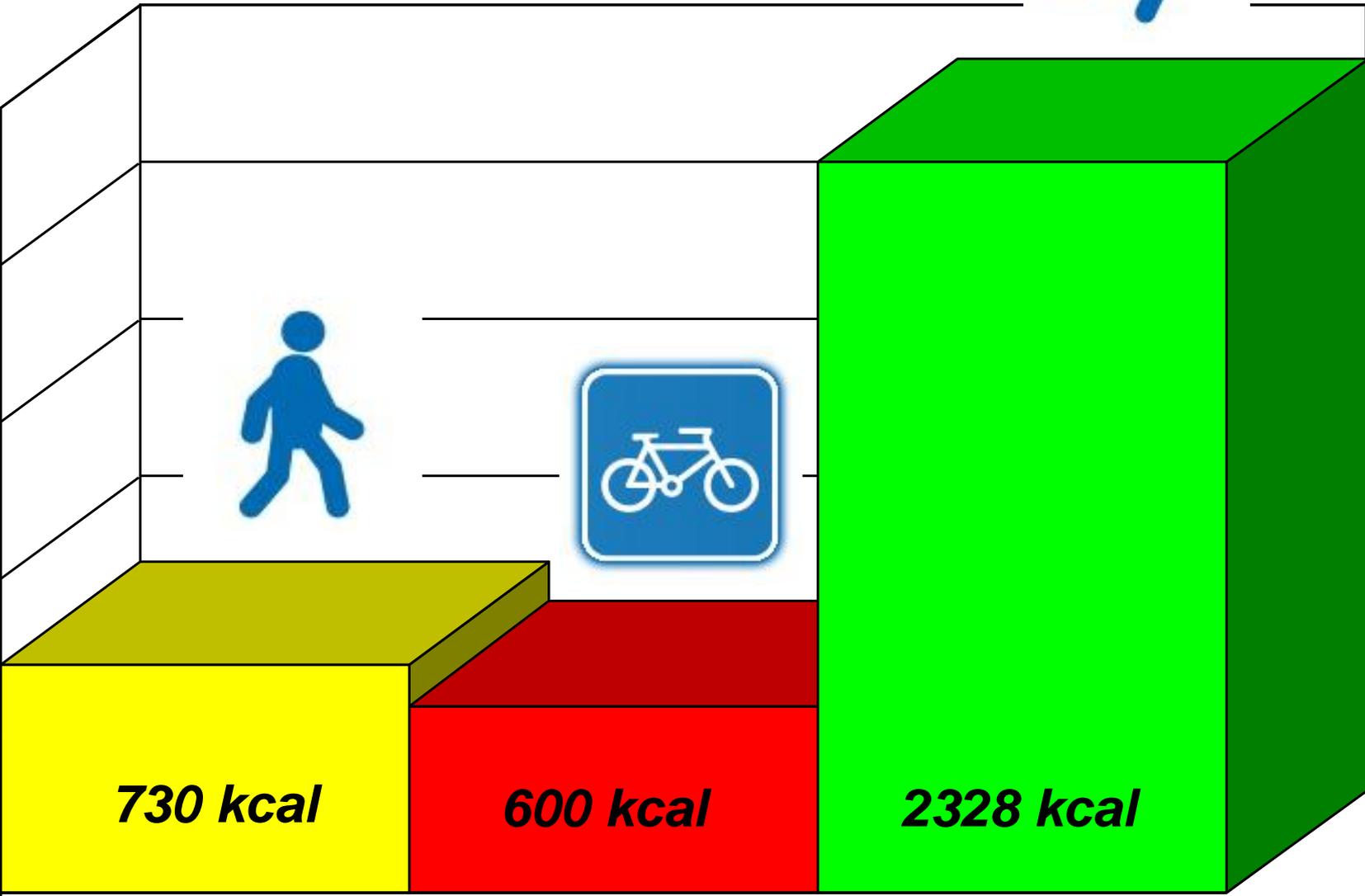
1 h

2 h

*730 kcal*

*600 kcal*

*2328 kcal*

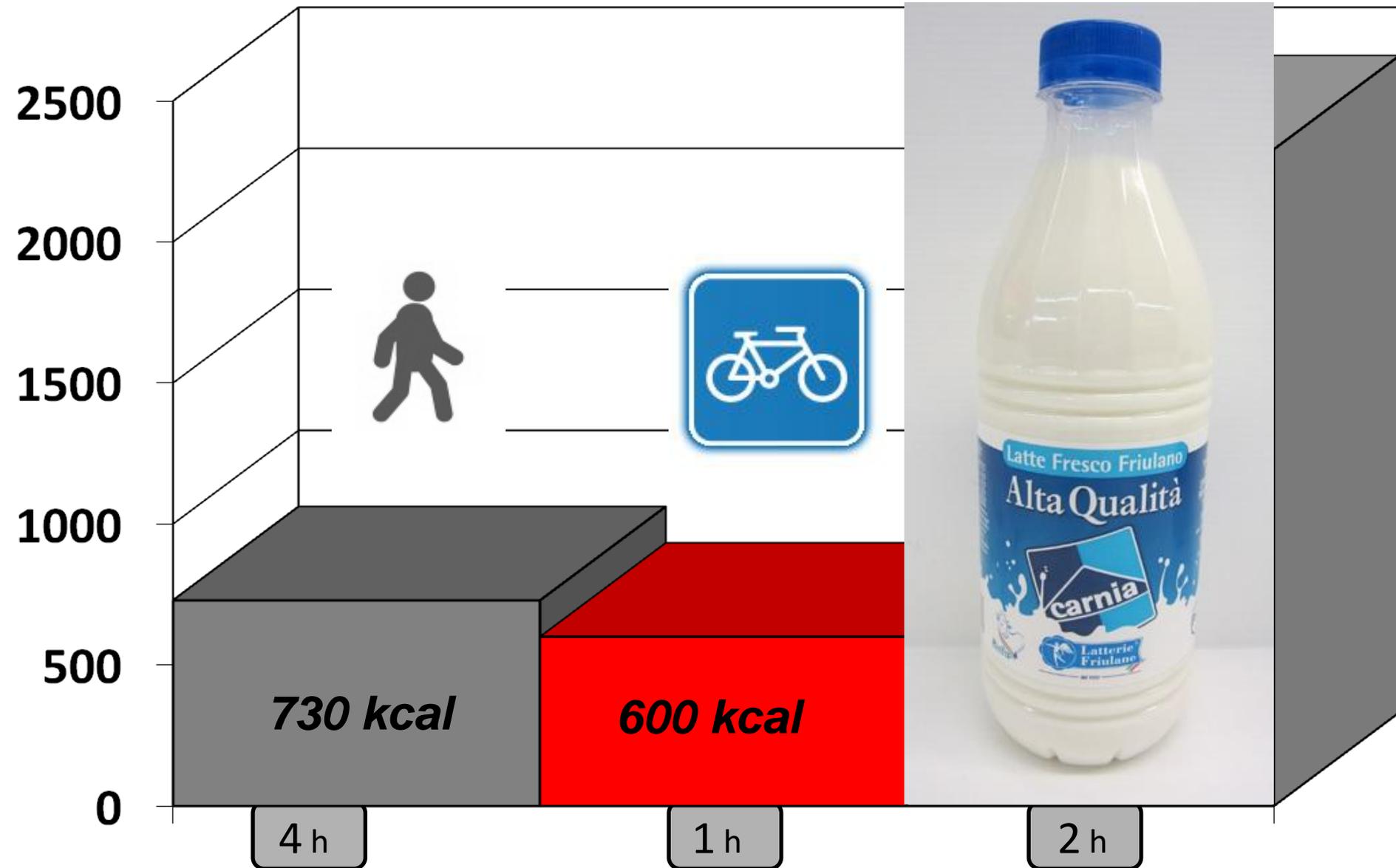


# MOUNTAIN BIKE

Monte Jouf: 16 km



## CALORIE

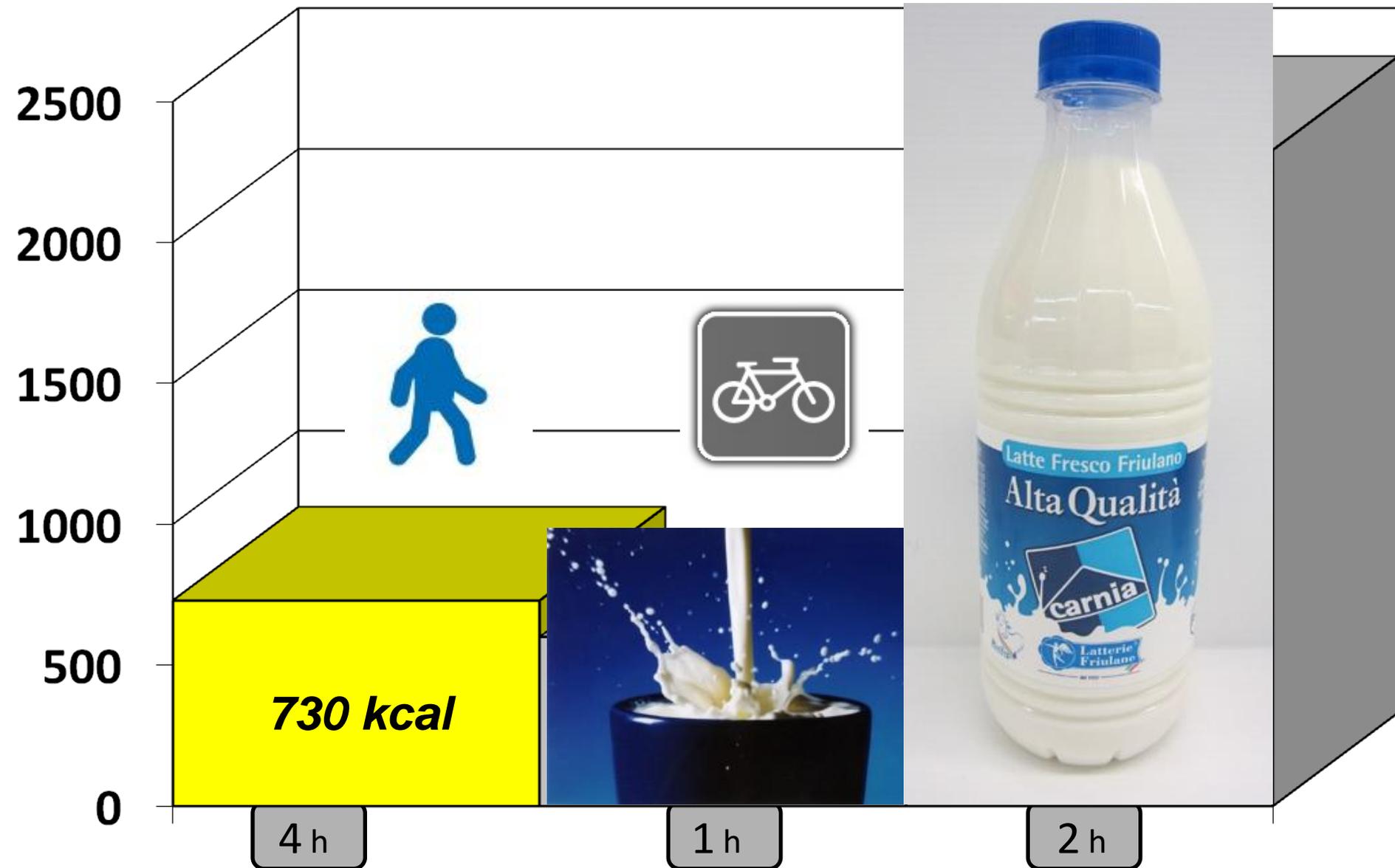


**CAMMINO**

**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

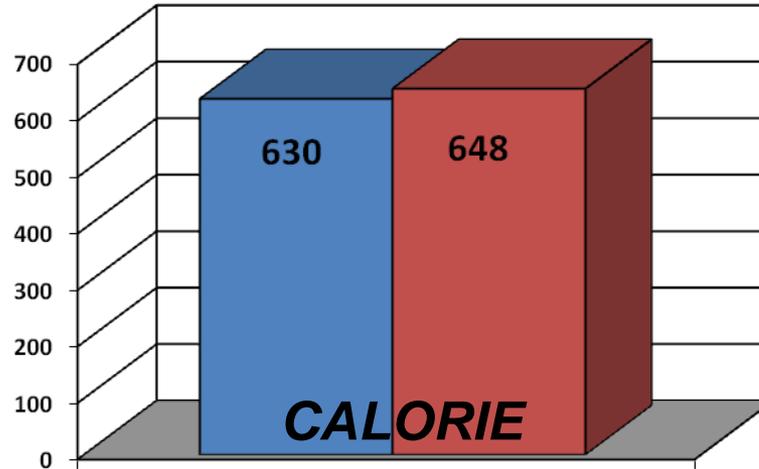
1 litro di vino (12%)  
= **648** kcal



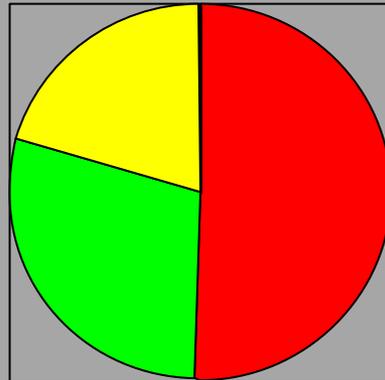
# VINO vs LATTE



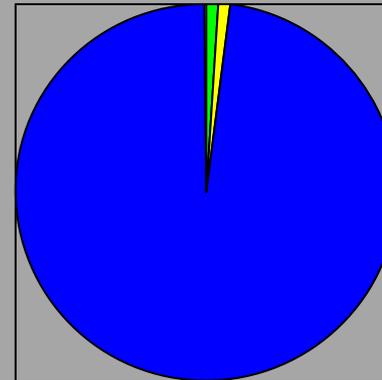
1 litro latte intero  
= **630 kcal**



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



■ Grasso ■ Zuccheri ■ Proteine ■ Alcol



■ Grasso ■ Zuccheri ■ Proteine ■ Alcol

# Prescrivere il “farmaco” movimento

**DURATA**

**breve**

**media**

**lunga**

**DIFFICOLTÀ**

**semplice**

**moderata**

**difficile**



# Percorsi metabolici

## Centro sportivo Città di Casarsa della Delizia

**curaticonstile**

**curaticonstile**

The signboard features a map of Casarsa della Delizia with several colored paths (blue, orange, red, purple) overlaid. To the right of the map is a list of 10 metabolic paths, each with a small map icon, a title, and a list of participating businesses. The businesses listed include: **MAIOLINO**, **MAIOLINO**, **MAIOLINO**, **MAIOLINO**, **MAIOLINO**, **MAIOLINO**, **MAIOLINO**, **MAIOLINO**, **MAIOLINO**, and **MAIOLINO**.



**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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SUGG.	RICOV.	ALTRO
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PRIORITY DELLA PRESTAZIONE		

**Dott. FRANCESCUTTO  
Ciro Antonio**

TIMBRO E FIRMA DEL MEDICO

DATA SPEDIZIONE / TIMBRO STRUTTURA EROGANTE

NUMERO PROGRESSIVO

IMPORTI

TICKET

TICKET

GALEN. DIR. CHIAM. ALTRO

GALEN. DIR. CHIAM. ALTRO

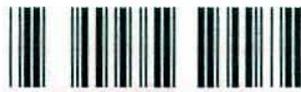
IPZS - ROMA

**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**

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

(Barrare se non utilizzate)

NOTA CUF

NOTA CUF

NOTA CUF

NOTA CUF

**S**

SUGG.

**H**

RICOV.

ALTRO

**B**

**D**

**P**

PRIORITÀ DELLA PRESTAZIONE

**Dott. FRANCESCUTTO**

**Ciro Antonio**

TIMBRO E FIRMA DEL MEDICO

**0 0 3**

NUMERO CONFEZIONI / PRESTAZIONI

TIPO DI RICETTA

TIPO DI RICETTA

**0 7 0 4 2 1**

DATA

CODICE

CODICE

NUMERO

DATA SPEDIZIONE / TIMBRO STRUTTURA EROGANTE

DATA SPEDIZIONE / TIMBRO STRUTTURA EROGANTE

NUMERO PROGRESSIVO

IMPORTI

TICKET

TICKET

GALEN. DIR. CHIAM. ALTRO

GALEN. DIR. CHIAM. ALTRO

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

# Trova le differenze





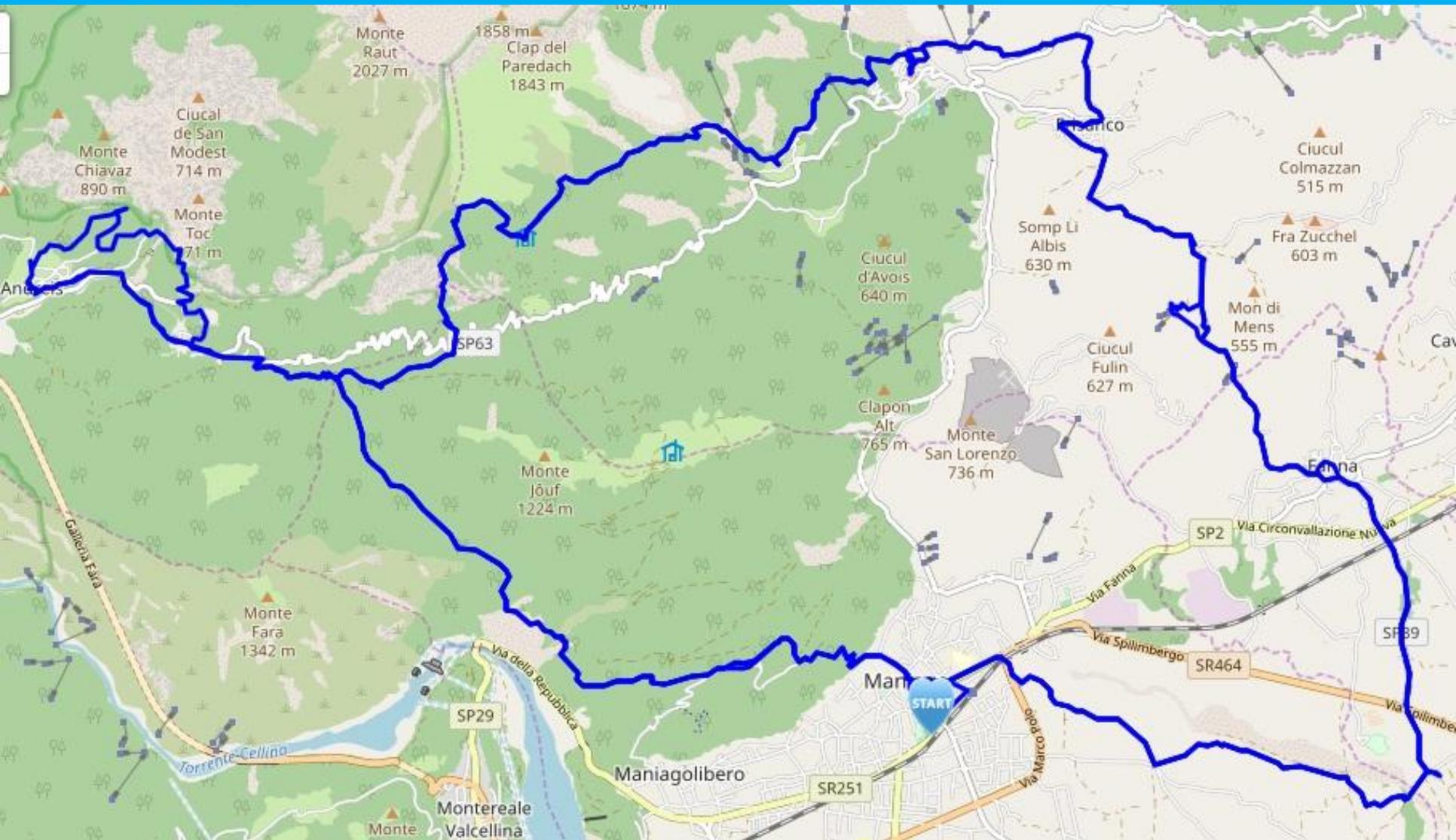
**pellegrini di salute**

# Il sentiero Frassati FVG – CAI899

Itinerario di turismo spirituale salutistico e sportivo



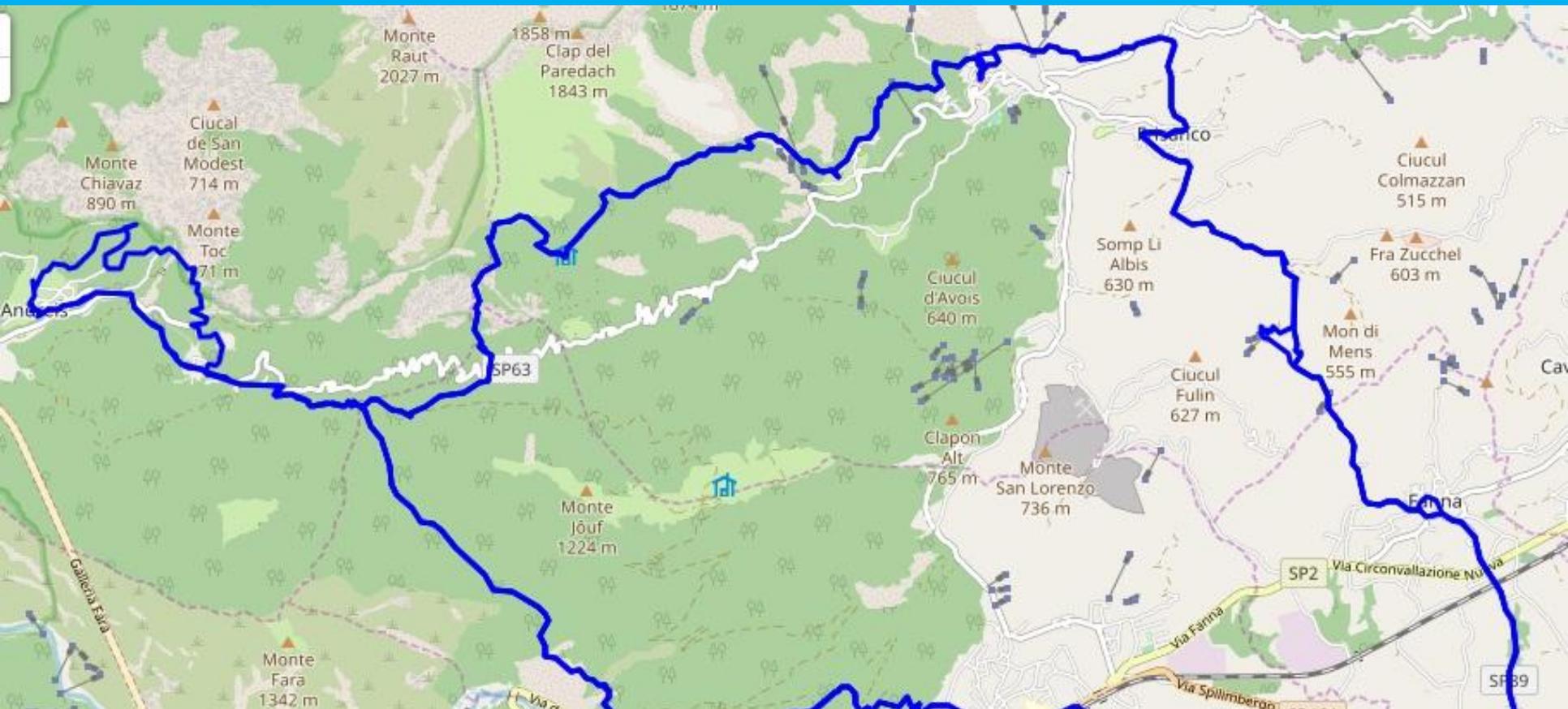
# Il sentiero Frassati FVG – CAI 899



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



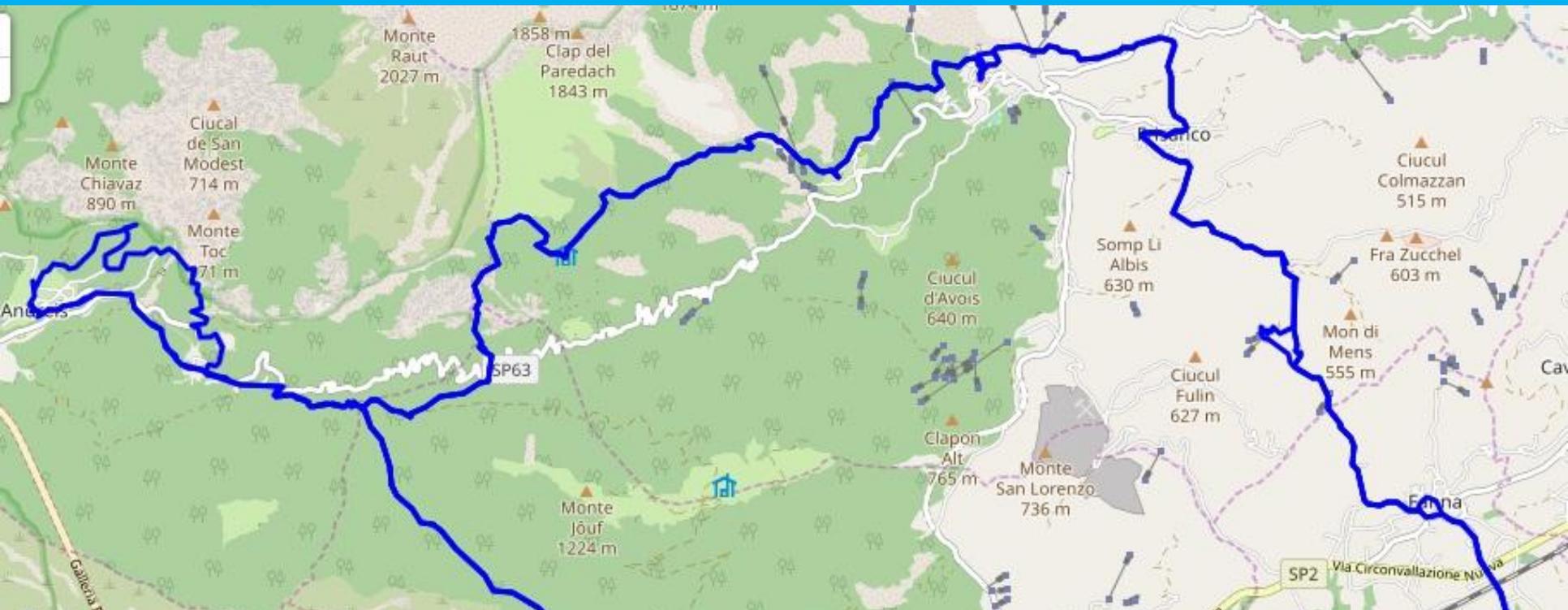
Calorie consumate: **2600** kcal

Tempo di percorrenza: 11 ore

Lunghezza = 42,7 km

Dislivello = 2.235 metri

# Il sentiero Frassati FVG – CAI899



Vita allungata: **38** ore

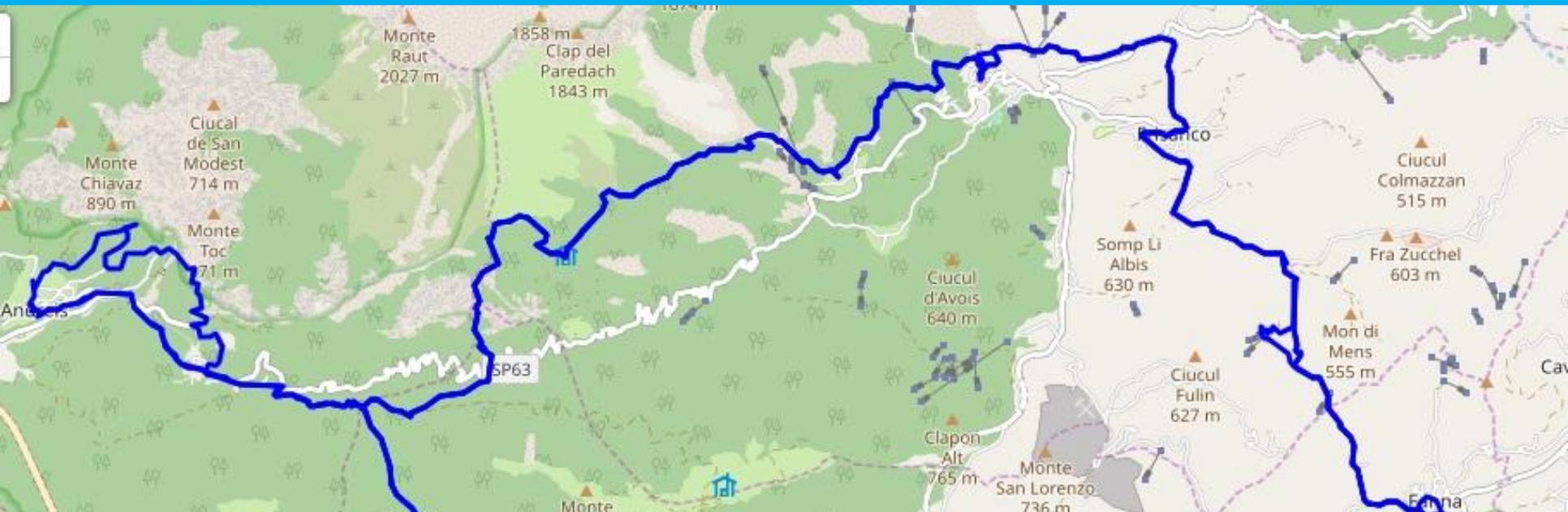
Calorie consumate: 2600 kcal

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**

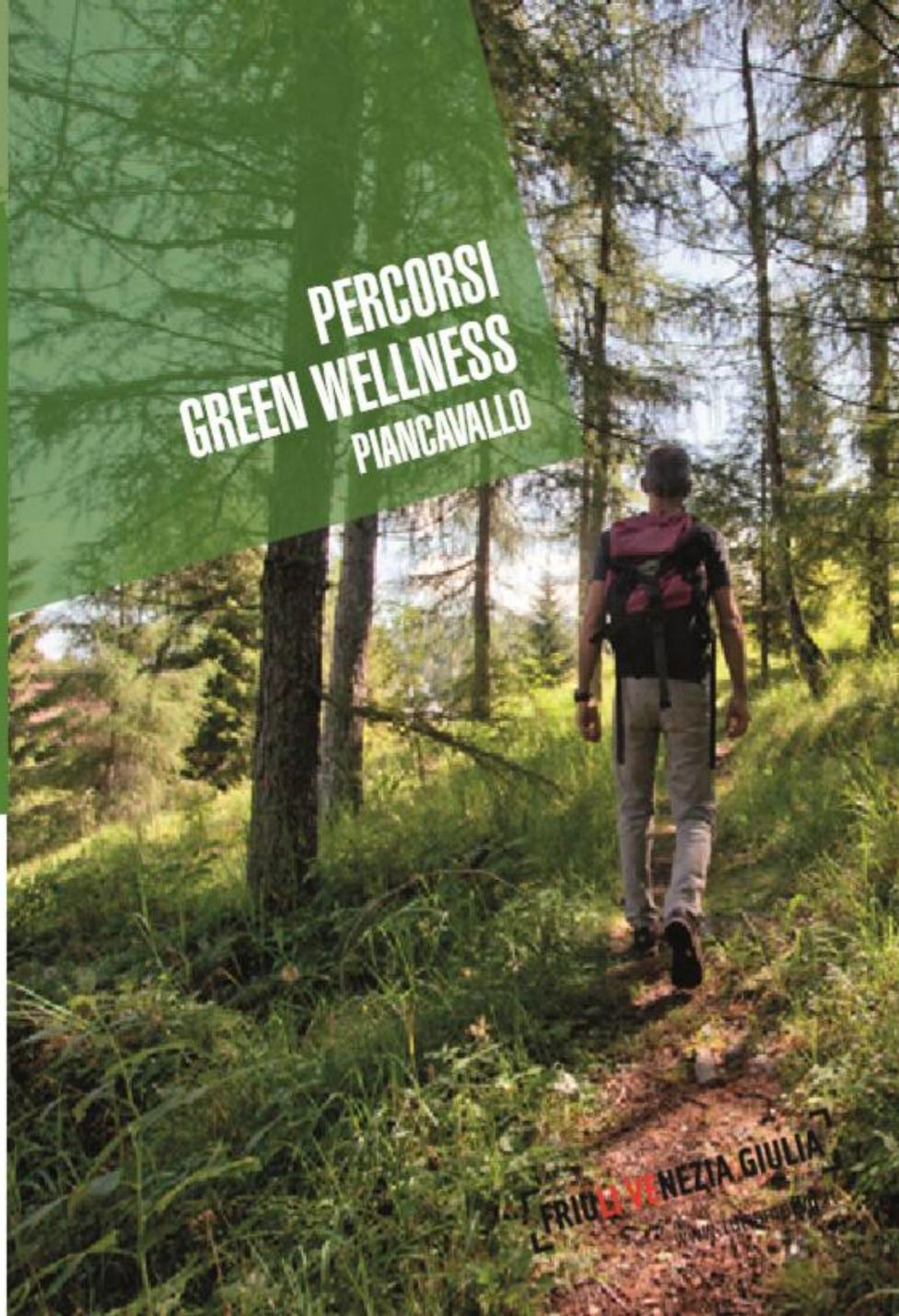
Europa

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)

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.): 1750



**sanità partecipata**



# 1 JOUF AL MESE







**30 modi  
diversi**

250 km

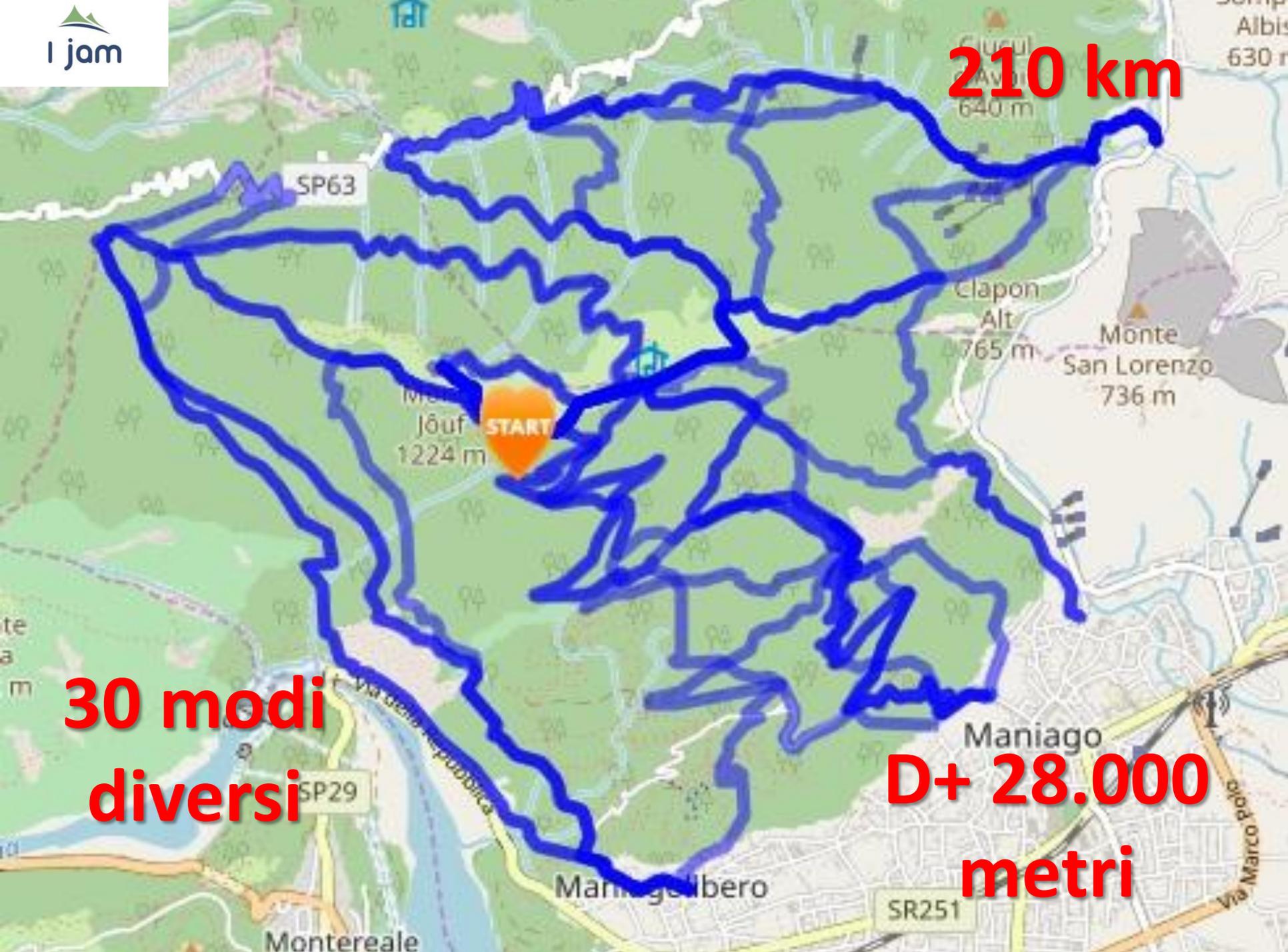
30 modi  
diversi



**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 | CO-PRODOTTO DA FRANKO BOŠIĆ | EMIR KUSTURICA | EMIR KUSTURICA  
REGIA DI EMIR KUSTURICA | SCENARIO DI SVETOLIN MIČIĆ | ZORAN POPOVIĆ | COLLETTORI DI FONDI MICHEL AMATHIEU, ACFE  
MONTAGNA MILENKO JURETIĆ | COSTUME DESIGNER ZORAN POPOVIĆ | MUSICHE DI CHRISTINE GOZLAN, PIERRE EDILMAN  
DISTRIBUZIONE LES FILMS ALAIN SARDE, GARDIA FILMS FRANCE | CINEMA EUROPEO | 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 GOZLAN, PIERRE EDELMAN  
LES FILMS ALAIN SARDE, GARDIA FILMS FRANCE, CINEMA FIDELITY, WILD BUNCH, STUDIOCANAL

WWW.LIFESAMBALE-THEMOVIE.COM STUDIOCANAL WWW.FANDANGO.IT

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.F.E. | MONTAGNA SVETOLJUB MICA ZAJC | DOPPIO JEROME THIAULT | ALEKSANDAR PROTIC BRUNO TARRIÈRE  
DISTRIBUZIONE MILITINO JURETIC MONTAGNA ZORAN POPOVIC | DISTRIBUZIONE CHRISTINE GOLJAN PIERRE EDILMAN  
DISTRIBUZIONE LES FILMS ALAIN SARRÉ / GARDIA FILMS FRANCE | CINEMA PAVLOVICI | WILD BUNCH | STUDIOCANAL

WWW.LIFESAMBAZLE-THMOVIE.COM

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 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 SPARANJALO | EMIR KUSTURICA  
MONTAGNA MICHEL AMATHIEU, A.C.F. | MUSICA SVETOLJIK MICA ZAJIC | COSTUME JEROME THIAULT | ALEKSANDAR PROTIC BRUNO TARRIÈRE  
DISTRIBUZIONE MILITINO JURETIC ZORAN POPOVIC | SCENARIO E REGIA CHRISTINE GOLZAN PIERRE EDELMAN  
PRODOTTORE LES FILMS ALAIN SARRÉ / GARDIA FILMS FRANCE E CINEMA FRANCESI | DISTRIBUZIONE WILD BUNCH | STUDIOCANAL

WWW.LIFESAMIRACLE-THEMOVIE.COM

2011

2011

STUDIO CANNES

WWW.FANDANGO.IT

2011

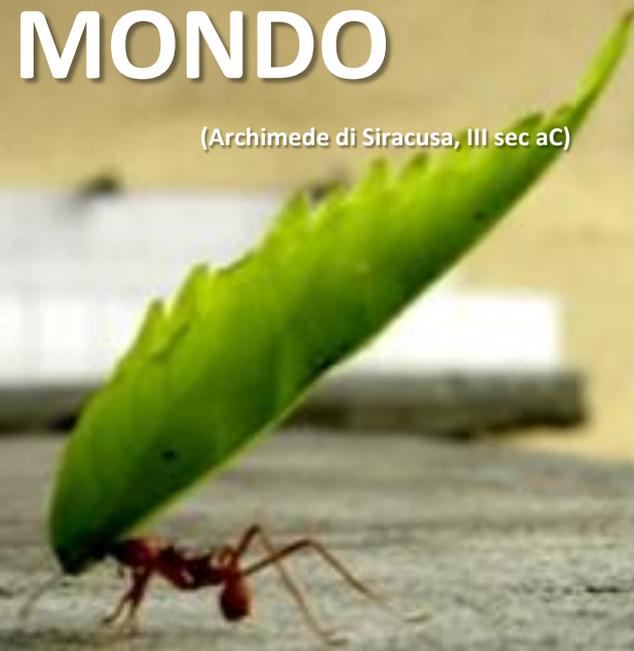
STUDIO CANNES

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](http://www.curaticonstile.it)