

consumatori e responsabilità. Il mensile dei soci **coop**

con

Ripartiamo dalla scuola



Il nuovo anno scolastico prende il via tra incertezze e speranze: dal Pnrr l'occasione per affrontare carenze, disuguaglianze, divari territoriali. E Coop sostiene gli istituti e l'educazione al consumo



000020044527

RETE DI VENDITA
 ECCO IL NUOVO INCOOP
 DI VIALE MARTIRI
 AD ALBENGA
 A PAGINA 41



PRODOTTI LOCALI
 LA FOCACCIA
 DI SAN GIORGIO ESALTA
 GENOVA E LA LIGURIA
 A PAGINA 42



primo piano **benessere**

In cammino per ritrovarsi

— Paola Minoliti

In un'Italia minore solo di nome rifioriscono gli antichi cammini. Per recuperare, passo dopo passo, benessere fisico ed emotivo. E scoprire con lentezza stili di vita e relazioni più autentici



La vita è un viaggio da fare a piedi, diceva Bruce Chatwin, forse il più celebre tra gli scrittori e i viaggiatori del Novecento. Complice la voglia di muoversi all'aperto esplosa dopo i

lockdown, lo abbiamo preso in parola: l'anno scorso, secondo il dossier di Terre di Mezzo Editore "Italia, Paese di Cammini", almeno **80 mila persone** hanno percorso i principali cammini italiani, spesso antichi itinerari dei pellegrini, con numeri in forte crescita rispetto al 2019. Un entusiasmo zaino in spalla confermato dai dati raccolti dalla cattedrale di **Santiago di Compostela**, in Spagna, meta del cammino più famoso e desiderato d'Europa: nel 2021 l'hanno raggiunta 7.817 italiani, terzi dopo spagnoli e portoghesi.

Il cammino è oggi al centro di una grande riscoperta nel segno della salute, del turismo lento e di prossimità, della vicinanza al territorio e dell'amore per l'ambiente. Un modo per ritrovare sé stessi passo dopo passo, recuperare benessere fisico ed emotivo. Per alcuni anche un'esperienza spirituale o perfino un atto politico, di rottura, per riappropriarsi di ritmi di vita e relazioni più autentiche. Senza barriere: circa il 70% dei moderni viandanti ha dai 30 ai 60 anni (ma quasi il 23% ha tra i 60 e i 70 anni e non mancano gli ottantenni), la metà sono donne.

Si fanno **una o più tappe** o il percorso completo, da soli, in coppia, in gruppo, con la mappa o il Gps in tasca o con una guida in carne e ossa. E

con i camminatori crescono anche i cammini, che toccano piccoli borghi di un'Italia minore solo di nome, offrendo ospitalità semplice ed economica: quelli ufficiali "censiti" da Terre di Mezzo sono **ben 79 solo in Italia**, 14 dei quali hanno iniziato la distribuzione delle cosiddette credenziali, gli attestati di percorrenza, proprio nei due anni più difficili della pandemia. Il più seguito è la via Francigena, antico percorso culturale e naturale che offre scorci meravigliosi lungo tutto lo Stivale.

Per godere del piacere e dei benefici di una passeggiata all'aria aperta non occorre essere super allenati e disposti ad affrontare itinerari lunghi e impegnativi. Una manciata di ore o una gior-

CONTINUA A PAGINA 24 ►



Itinerari all'aria aperta con Coop

Tra ottobre e novembre Coop organizza escursioni giornaliere, con partecipazione gratuita, in collaborazione con Aevf, l'Associazione Europea Vie Francigene, e percorsi di uno o più giorni a tariffe speciali con Aigae (Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche). Date aggiornate e iscrizioni online sono su <https://www.e-coop.it/coop-outdoor>. I soci Coop hanno la priorità.

In programma, **sulla via Francigena** dell'Emilia-Romagna, ci sono le tappe Cassio-Berceto e Roveleto di Cadeo-Fiorenzuola d'Arda; in Liguria, Ponzano Superiore-Sarzana; in Lombardia, Villanova d'Ardenghi-Pavia e Vercelli-Palestro; in Piemonte, Borgofranco d'Ivrea-Ivrea e Palazzo Canavese-Viverone. Tra i primi appuntamenti da due o tre giorni con Aigae, gli itinerari sulla Via del Sale tra Castellaro (Varzi - Pv) e Scoffera (Davagna - Ge); Postumia e Via Romea Strata da Latisana a San Donà del Piave; la Via del Parco del Conero da Ancona a Loreto; il cammino nell'area di Feltre/Cansiglio; il Cammino Materano in diverse tappe con transfer finale a Matera.

◀ CONTINUA DA PAGINA 23

nata libera possono bastare per iniziare il proprio viaggio a piedi, magari in un piccolo gruppo di soci Coop.

Infatti, dopo il successo delle prime uscite realizzate a giugno e luglio - sei escursioni in giornata, con oltre 100 partecipanti, su tratti della **Via Francigena** di Piemonte, Emilia-Romagna, Liguria, Toscana e Lazio - Coop torna a proporre alcune delle tappe più suggestive di questo grande tracciato con la collaborazione con Aevf, l'Associazione Europea Vie Francigene. Le uscite, alla portata di tutti e accompagnate da una guida, si snodano in diverse regioni italiane. Nella pagina precedente ci sono gli itinerari già fissati, altri sono in via di programmazione: i soci Coop hanno la prelazione. Partecipare è gratuito, basta prenotare per tempo sul sito e-coop, scegliendo luoghi e date che sono sempre aggiornate nella sezione **Coop Outdoor** dell'area **Partecipiamo**.

Ovunque si scelga di avventurarsi a piedi, la parola chiave è "consapevolezza" secondo **Marco Lavezzo**, presidente della Commissione centrale escursionismo del Cai (Club Alpino Italiano): «Oltre a saper camminare, occorre conoscere e rispettare l'ambiente. Non solo quello naturale, ma anche quello umano: le altre persone che incontriamo sul percorso e noi stessi. Bisogna essere consapevoli di dove siamo e cosa stiamo facendo, altrimenti tanto vale

I 10 cammini italiani più frequentati

In base al numero di credenziali di percorso distribuite

	2018	2019	2020	2021
TOTALE	32.358	45.472	38.624	59.538
Via Francigena	16.200	19.000	9.000	11.500
Confraternita San Jacopo (via Francigena e altri cammini)	892	400	np	600
Via degli Dei	3.800	4.748	6.500	10.000
Cammini di Francesco (Via di Francesco e Di qui passò Francesco)	7.352	8.284	4.573	5.713
Sicily Divide				3.200
Cammino dei Briganti		2.915	3.445	2.900
Cammini Materani		1.213	1.756	2.879
Cammino dei Borghi silenti			1.500	2.000
Cammino di Oropa	20	300	1.200	1.757
Cammini Francigeni di Sicilia	1.426	1.500	1.440	1.700

Fonte: "Italia, Paese di Cammini", Terre di Mezzo Editore, 2022.

I dati del 2020 risentono dalle forti restrizioni alla mobilità durante la pandemia.

Nelle foto in queste pagine, alcuni momenti delle escursioni di Coop Outdoor organizzate questa estate sulla Via Francigena: in apertura, il tratto in Emilia-Romagna tra Cassio e Berceto; qui sotto, da Gambassi Terme a San Gimignano, in Toscana; nella pagina accanto, in Liguria, il gruppo sull'itinerario da Ponzano Superiore a Sarzana



Vademecum a piedi

Camminare è anche un'attività fisica benefica e gratificante, al centro di diversi approcci e veri e propri sport. Ecco le definizioni principali.

CAMMINATA SPORTIVA: camminata veloce in città o nella natura. Si va a passo corto e spedito (tra i 5 e i 10 chilometri all'ora) accompagnando i passi con l'oscillamento accentuato delle braccia.

ESCURSIONISMO: camminata di alcune ore o di una giornata, su sentieri ben segnalati e con un impegno fisico moderato. L'accento è sul piacere del camminare godendosi la natura e il paesaggio.

HIKING: da *to hike*, camminare. Escursione di diverse ore, fisicamente impegnativa, su sentieri di collina e montagna di una certa difficoltà tecnica.

NORDIC WALKING, o camminata nordica: tecnica di camminata molto completa, in cui le braccia spingono in modo opposto e alternato ai piedi con l'aiuto di speciali bastoncini. Si pratica in qualsiasi contesto naturale, anche al mare.

TREKKING: camminata esplorativa di più giorni, pernottando in tenda o in rifugio, solitamente in montagna e ad alta quota.



L'ESPERTO DEL CLUB ALPINO ITALIANO

«Tanti gli effetti benefici per la salute»



FRANCO FINELLI

MEDICO



Quali sono esattamente le implicazioni per la salute del cammino? A chi, e come, è raccomandato? Lo abbiamo chiesto al dottor **Franco Finelli**, medico chirurgo e presidente della Commissione Centrale Medica del Cai (Club Alpino Italiano), che è anche socio della Coop a Chieri, alle porte di Torino.

Dottor Finelli, quali sono i benefici sulla salute del camminare?

L'attività fisica e un'alimentazione corretta sono i due fattori chiave di uno stile di vita sano. Camminare permette di tenere sotto controllo il peso corporeo, ha effetti positivi sul sistema cardiocircolatorio, su muscoli e ossa, migliora la postura e l'equilibrio, favorisce la motilità intestinale e la qualità del sonno, combatte ansia e depressione. E camminare in compagnia fa anche meglio: condividere un percorso fa bene anche all'anima. Inoltre, migliorando il tono dell'umore si riduce il rischio di malattie infiammatorie croniche, come i tumori.

Ha anche effetti terapeutici?

Sì, può essere di aiuto anche per alcune patologie. Ad esempio, abbiamo verificato che i ragazzi diabetici che fanno attività fisica hanno minore necessità di insulina per tenere sotto controllo la glicemia.

Bisogna farlo regolarmente oppure anche la passeggiata della domenica è sufficiente?

Per registrare un miglioramento misurabile sulla salute l'attività non deve essere sporadica ma regolare e continuativa: l'ideale è una mezz'ora di passeggiata veloce al giorno, i 10 mila passi raccomandati dagli americani. La camminata della domenica può far bene ma non allena. Chi può dovrebbe fare attività fisica se non quotidianamente almeno 3 o 4 volte a settimana.

A chi è adatto il cammino?

A tutti: dai bambini agli anziani, uomini e donne. E anche a chi ha patologie croniche, l'iperteso, chi ha avuto un ictus, un'ischemia o un ex infartuato può farlo, a patto naturalmente che sia sotto controllo del medico curante e si attenga alle terapie consigliate, commisurando l'intensità dello sforzo e la quota all'eventuale patologia. Ma in generale nei cammini i dislivelli non sono elevati e le altezze sono adatte a tutti.

Ci sono accorgimenti particolari da osservare?

Serve un approccio prudente e misurato, graduale nel tempo, aumentando progressivamente altezza e dislivello. Non bisogna strafare la prima volta: anche se ci sembra di poter proseguire è meglio darsi dei limiti fin dall'inizio, per non pagarla nei giorni seguenti con dolori muscolari. Poi, vale la raccomandazione di non fare sforzi eccessivi nelle ore più calde: la camminata ideale si fa la mattina presto, diciamo entro le 11, oppure alla sera dopo le 18.

esercitarsi in palestra. In una escursione, quello che fa la differenza è la conoscenza dei luoghi, che permette di muoversi in sicurezza e apprezzare appieno l'esperienza», sottolinea.

A offrire non solo itinerari ma, appunto, conoscenza sono le guide di Aigae, l'Associazione Italiana **Guide Ambientali** Escursionistiche: 3.300 esperti che propongono un ventaglio di esperienze nella natura, soprattutto a piedi, in tutta Italia. Grazie a una speciale convenzione, i soci Coop godono di quote speciali su itinerari selezionati, da scegliere sul sito www.italiaguide.org/coop. Anche questi esperti del cammino, negli ultimi due anni, hanno registrato un boom di richieste: «I cammini italiani sono ben segnalati e con le app o i Gps si fanno tranquillamente in autonomia. Ma quello che offre una buona guida è la narrazione, la profonda conoscenza del territorio, che amplifica l'esperienza e la fa vivere pienamente, aiutando a cogliere ogni aspetto del percorso», spiega il presidente di Aigae, **Davide Galli**.

Ad andare per la maggiore, racconta, sono i cammini di più giorni: «Mettere un piede dietro l'altro per raggiungere una meta, osservare con lentezza il paesaggio che cambia, incontrare le persone di un'Italia rurale che sembra rimasta sospesa nel tempo, è l'opposto della nostra vita di tutti i giorni, in cui passiamo di corsa senza nessun traguardo, perdendo i dettagli e i sapori delle cose». A partire da quelli dei cibi locali, o dal gusto di un caffè o di un piatto di pasta fatta in casa e offerti con semplicità, lungo la strada, da chi ci accoglie durante il cammino. ■