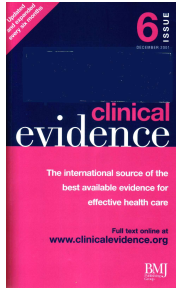
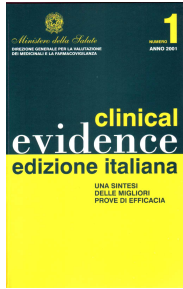




**Walking in the city**

**Vivi la Città : muoviti di più**

M. La Rocca, A. Spinelli, G. Perri



# Sintesi degli effetti dell'attività fisica sullo stato di salute

## riduzione del rischio:

- ✓ patologie cardiovascolari e cerebrovascolari
- ✓ dislipidemie e l'obesità
- ✓ ipertensione
- ✓ comparsa del diabete e...nei diabetici, complicanze del diabete
- ✓ osteoporosi
- ✓ decadimento mentale e la depressione
- ✓ alcuni tumori (carcinoma del colon, mammella)

## benefici :

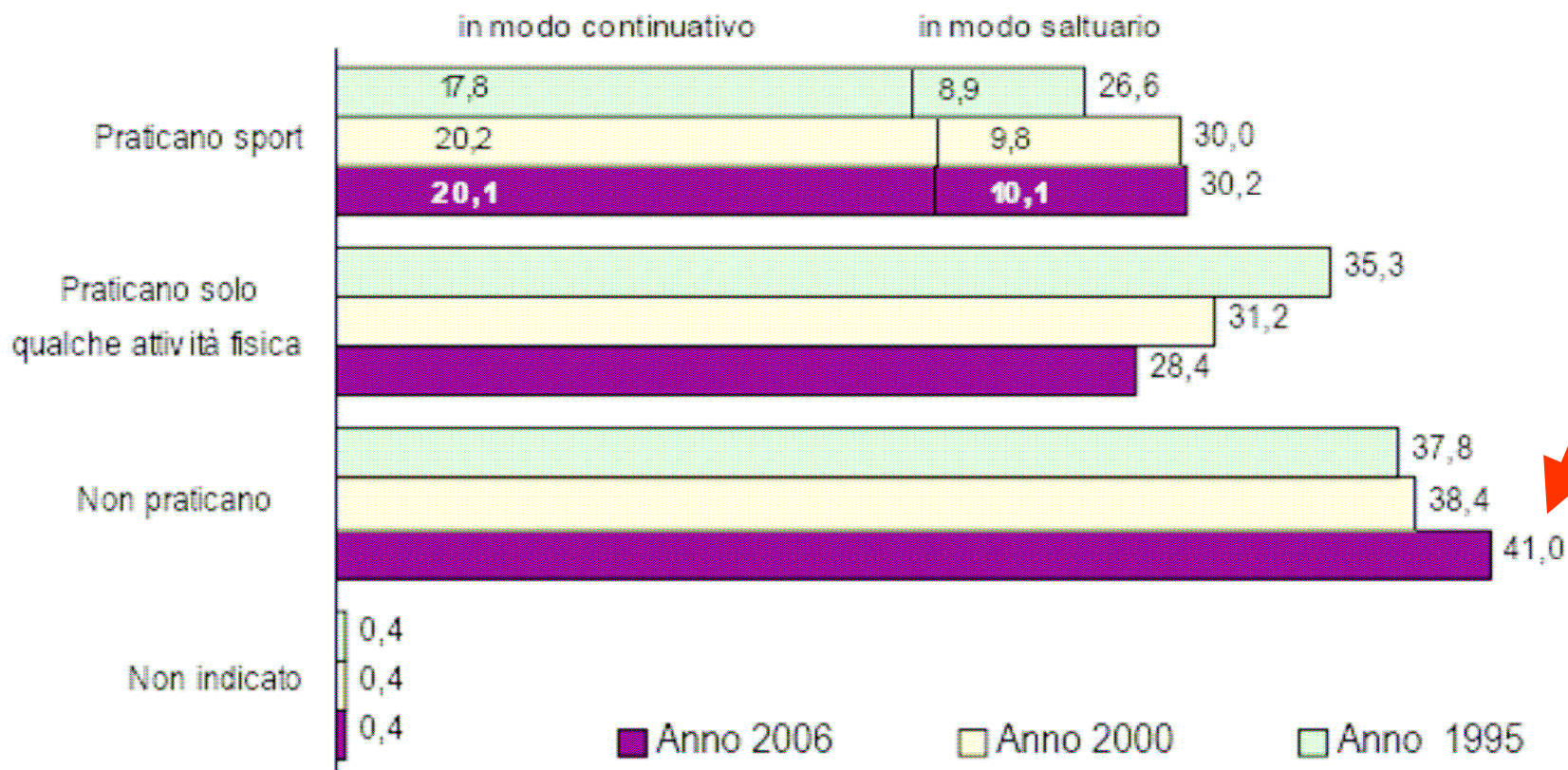
- ✓ riduzione della PA
- ✓ riduzione del grado di osteoporosi
- ✓ riduzione del sovrappeso
- ✓ miglioramento dei sintomi di ansia, stress e depressione
- ✓ riduzione del dosaggio dei farmaci in alcune patologie psichiatriche

- ✓ favorisce un armonico sviluppo FISICO E PSICHICO in età evolutiva
- ✓ migliora le performance psico-fisiche nell'anziano

# "L'Italia e il tempo libero"

Indagine Multiscopo ISTAT 2006 diffuso il 20 giugno 2007

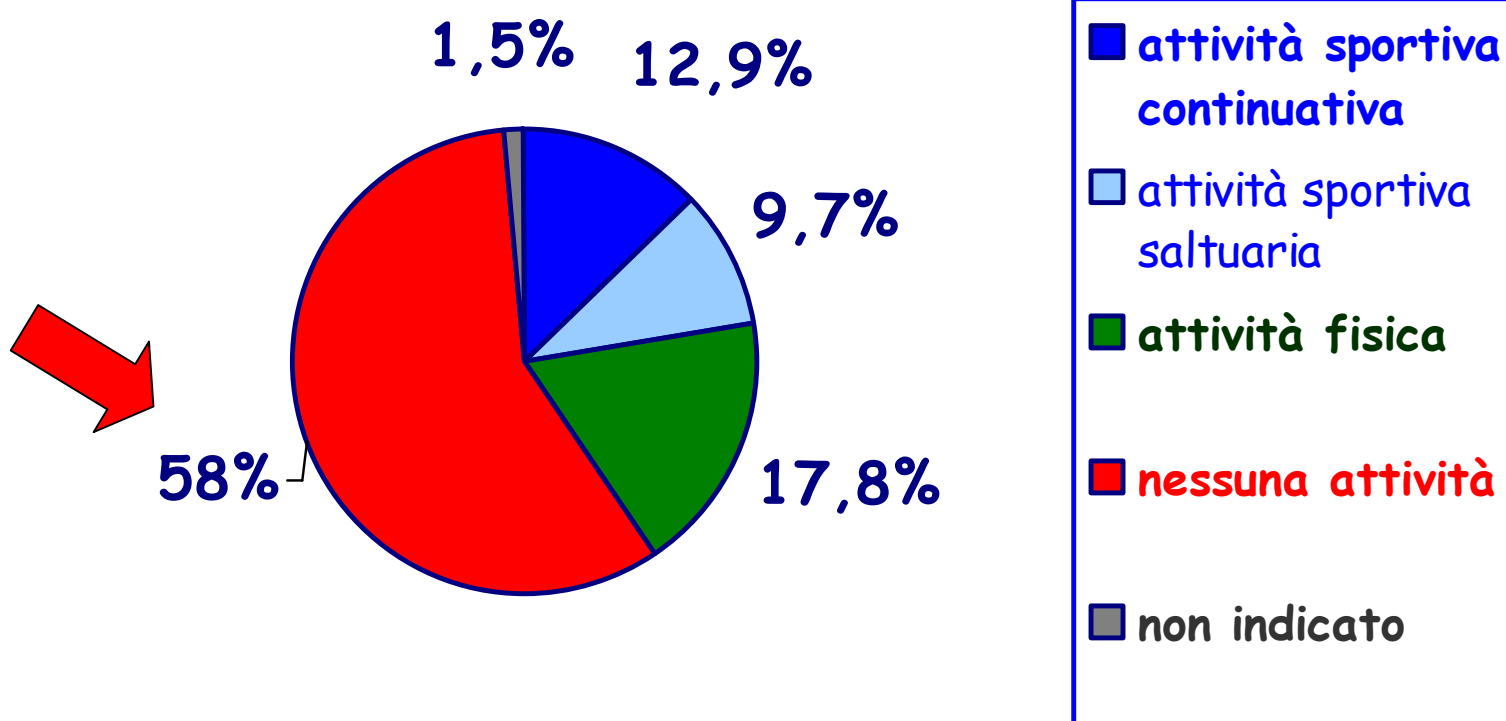
Figura 1 - Persone di 3 anni e più per pratica sportiva – Anni 1995, 2000, 2006 (per 100 persone di 3 anni e più)



# “L'Italia e il tempo libero”

Indagine Multiscopo ISTAT 2006 diffuso il 20 giugno 2007

Persone di 3 anni e più che praticano sport, qualche attività fisica e persone non praticanti - Regione Calabria - anno 2006





# Guadagnare salute



Rendere facili le scelte salutari  
favorendo una regolare attività fisica  
per tutti e sempre

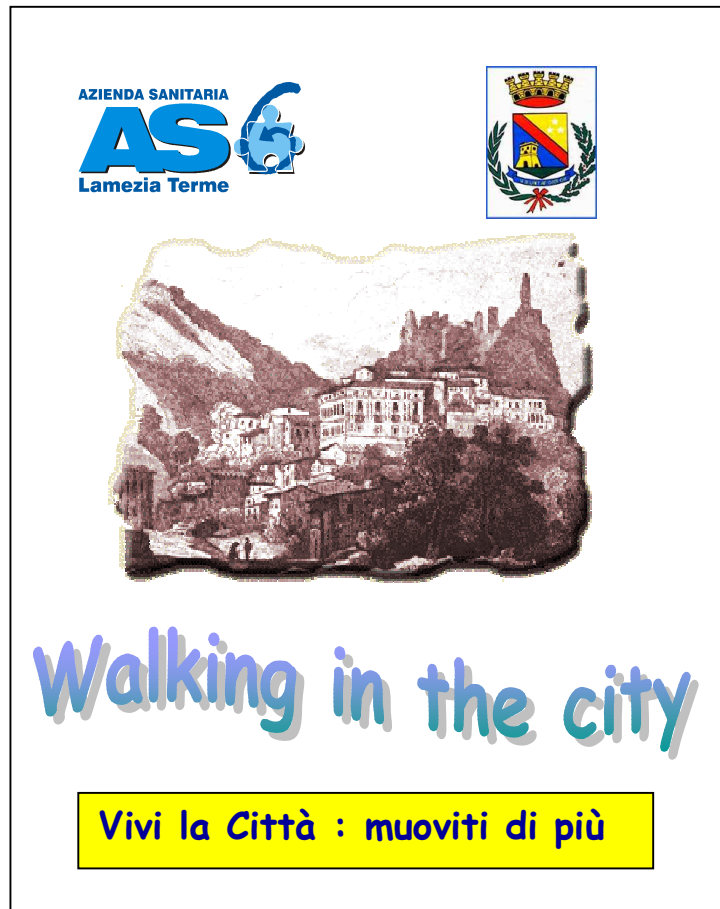
- ✓ comportamento individuale
- ✓ background socio-culturale
- ✓ ambiente di vita
- ✓ ambiente di lavoro

## approccio:

- sanitario
- ambientale
- sociale
- economico

## Politica delle alleanze

# Protocollo d'intesa



favorire l'attività fisica

- nell'ambiente urbano e domestico
- nei bambini e nei giovani
- al lavoro e nel tempo libero
- per le persone disabili
- per gli anziani
- per le persone portatrici di disagio e disturbo mentale
- attraverso i professionisti della salute



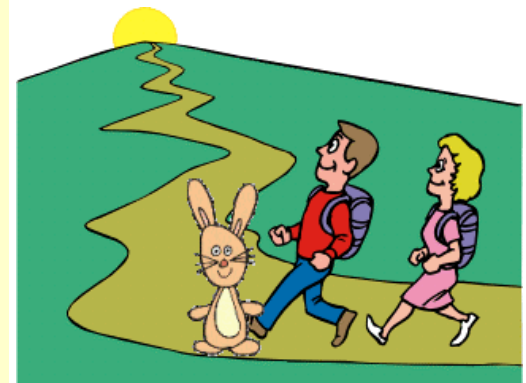


## OBIETTIVO GENERALE

**Contrastare le patologie cronico degenerative** che riconoscono tra i fattori di rischio la sedentarietà, promuovendo l'adozione di uno stile di vita attivo in tutta la popolazione

## OBIETTIVO SPECIFICO:

**Costruire un percorso educativo/formativo** del cittadino che lo accompagni sin dalla tenera età e renda facile lo svolgimento di regolare attività fisica durante tutto il corso della vita.



**da 0 a 100 anni**



■ chiusura al traffico del centro storico, favorendo le "passeggiate della salute"

■ realizzazione del "percorso della salute", area attrezzata dove sia possibile svolgere attività fisica all'aperto in condizioni di sicurezza



da 0 a 100 anni

campagna informativo/educativa  
PROMOZIONE DELL'USO DELLE SCALE

- campagna televisiva
- campagna muraria
- cartelli motivazionali





**da 0 a 100 anni**

**coinvolgimento delle associazioni  
sportive/palestre**

**ACCORDI SOTTOSCRITTI**

- ☞ dipendenti**
- ☞ anziani**
- ☞ obesi/sovrappeso**
- ☞ portatori di disagio  
e disturbi mentali**

**palestre private  
piscina comunale**

# Bambini



- ❑ coinvolgimento delle **Istituzioni Scolastiche**, affinché offrano maggiori e migliori opportunità per fare attività fisica (nuoto, pallavolo, scherma)
- ❑ **manifestazioni pubbliche** (es. bimbo volley)

**Percorsi informativi per i genitori**  
nell'ambito delle attività svolte  
dall'ambulatorio di prevenzione nutrizionale

# a breve termine...

## Adulto

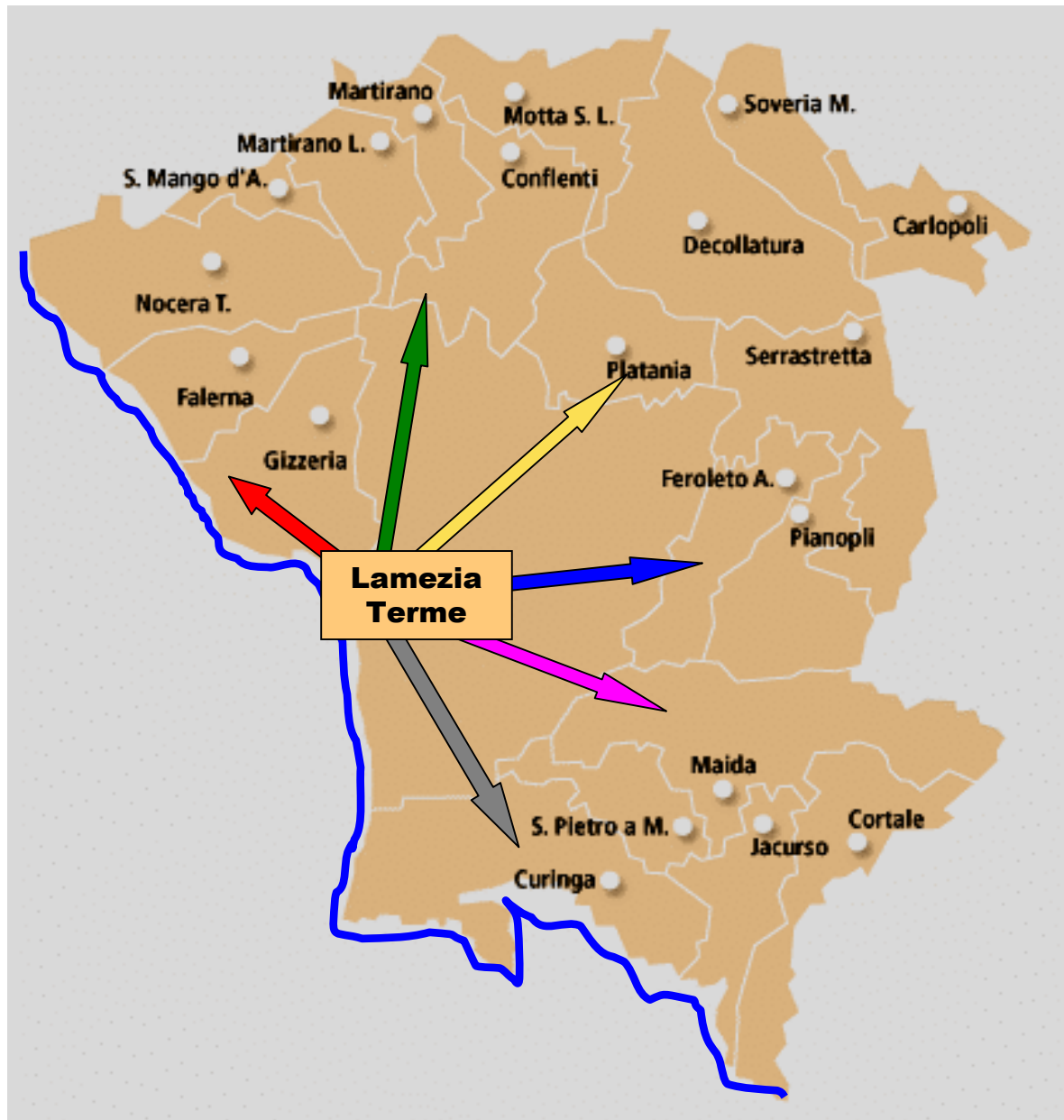
Azioni di **promozione dell'attività fisica nel lavoro e nel tempo libero**, stimolando e sostenendo la creazione di **"aree della salute"** dove potersi dedicare a semplici attività (cyclette, tapis roulant)

## Anziano

Coinvolgimento delle **associazioni di volontariato** che assistono gli anziani affinché possano aiutare gli anziani ad aderire alle iniziative che promuovono una vita "attiva"

## Disabili

Promozione della realizzazione di **specifici corsi per disabili** nelle strutture sportive prive di barriere architettoniche e nella piscina comunale



**AREA TERRITORIALE DI LAMEZIA TERME**