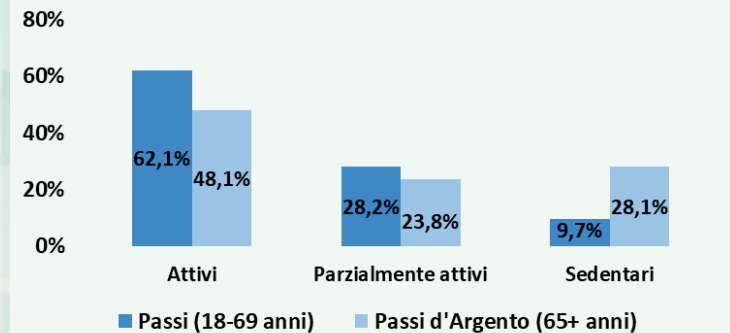


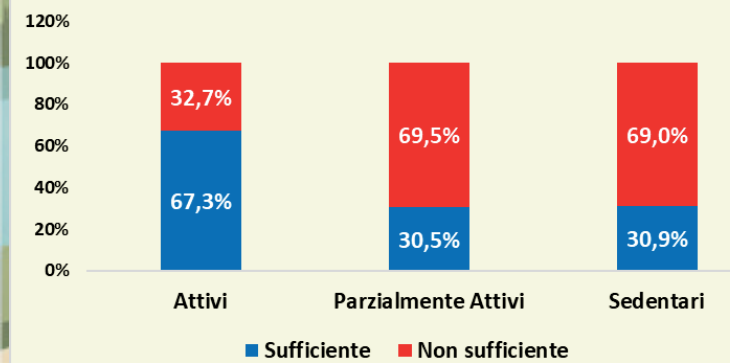


Con l'aumentare dell'età diminuisce la prevalenza di soggetti attivi.

I soggetti attivi fra i 18 e i 69 anni sono pari al 62% mentre si riducono al 48% fra gli over 65aa.

La consapevolezza

Molte persone hanno un'errata consapevolezza del livello di attività fisica praticata ciò condiziona i cambiamenti verso uno stile di vita più attivo.



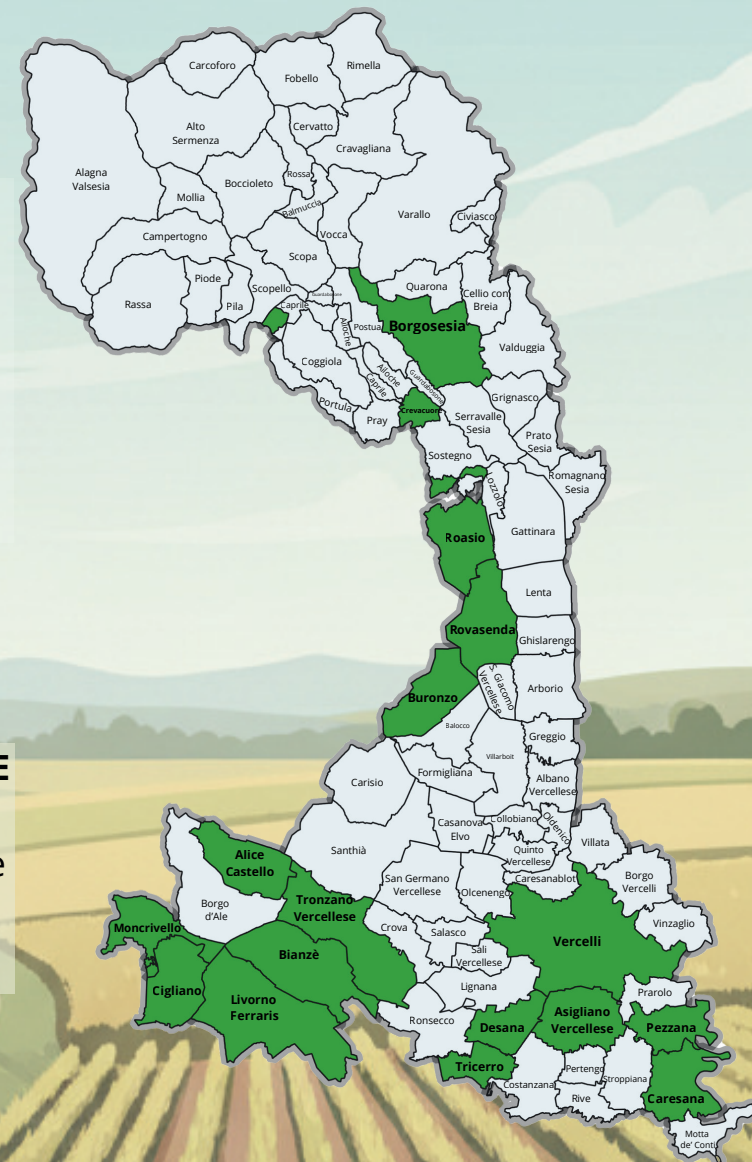
6 APRILE 2026 GIORNATA MONDIALE DELL'ATTIVITA' FISICA

In ogni età e fase della vita, svolgere attività fisica con regolarità fa bene alla salute. L'inattività fisica e la sedentarietà, al contrario, rappresentano un importante fattore di rischio per le malattie croniche, pertanto uno stile di vita attivo e sostenibile va incoraggiato, promosso e sostenuto nel tempo quale priorità dei servizi, delle organizzazioni e degli enti della comunità territoriale.

CAMMINARE VUOL DIRE ANCHE PREVENIRE

Tutti possono camminare per prevenire le patologie croniche: l'ipertensione, le malattie cardiovascolari, il diabete, l'obesità, e alcuni tipi di tumore.

**PRENDITI CURA DELLA
TUA SALUTE!**



**Comuni attivi ASL VC con almeno
un Gruppo di Cammino**