

6
aprile

Giornata
mondiale
dell'attività
fisica

Più movimento, più vita!

OGNI PASSO CONTA!
OGNI MOVIMENTO CONTA!
OGNI MINUTO CONTA!

In Italia la sedentarietà è causa di

9%	del diabete di tipo II
11%	dei tumori al seno
18%	dei tumori al colon
15%	delle morti premature

Fonte: Lancet, 2012

Sedentari per caratteristiche socio-demografiche

Totale: 15,14% (IC 95%: 12,27%-18,55%)
PASSI Piemonte 2023/24 N 541

Età	
18-34	15%
35-49	14%
50-69	16%
Sesso	
uomini	14%
donne	16%
Istruzione	
nessuna/media inf.	14%
media superiore	16%
laurea	15%
Difficoltà economiche	
molte	43%
qualche	14%
nessuna	14%

ATTIVITA' FISICA SECONDO INDICAZIONI OMS
PASSI e POA T04 2023/24



Livelli di attività fisica nella T04

I dati mostrano una spinta positiva: l'85% degli adulti è già in movimento (tra attivi e parzialmente attivi), generando un valore enorme per la salute della nostra comunità. Questa partecipazione consapevole diventa una sfida ancora più importante per la popolazione anziana dove, pur raggiungendo il 78% di persone attive e parzialmente attive, si registra un calo rispetto ai più giovani. Supportare gli anziani nel restare dinamici è la chiave per proteggere la loro autonomia e il loro benessere.

Essere protagonisti della propria salute significa non fermarsi: ogni scelta di movimento quotidiano è un traguardo raggiunto.

A cura di: Dr.ssa Giuditta Cognati, dirigente medico S.S. Medicina Sportiva, e la Vice Coordinatrice, l'Assistente Sanitaria S.S.D. Promozione della Salute, Dr.ssa Marianna Di Giorgi con la collaborazione della Dr.ssa Rachele Rocco ASL Città di Torino

REGIONE
PIEMONTE

PREVENZIONE
PIEMONTE

A.S.L. TO4
Azienda Sanitaria Locale
di Città, Chivasso e Ivrea