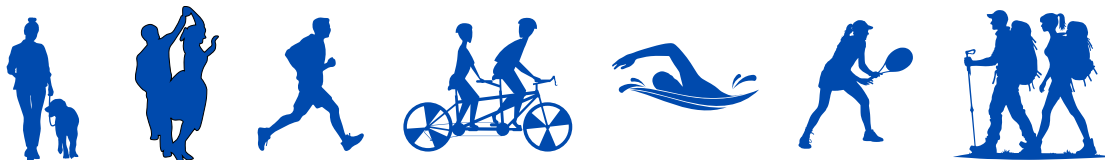


OGNI MOVIMENTO CONTA!

I benefici dell'attività fisica



IMMEDIATI

Una singola sessione di attività fisica da moderata a intensa ha benefici immediati sulla salute



migliora la qualità del **SONNO**



migliora la gestione dello **STRESS** e riduce l'**ANSIA**

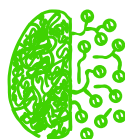


riduce la **PRESSIONE DEL SANGUE**



A LUNGO TERMINE

La regolare attività fisica apporta benefici nella prevenzione delle malattie croniche



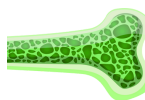
riduce il rischio di sviluppare **DEMENZA** (inclusa la malattia di Alzheimer) e **DEPRESSIONE**



riduce il rischio di **MALATTIE CARDIACHE, ICTUS e DIABETE** di tipo 2



riduce il rischio di **CANCRO** (vescica, seno, colon, endometrio, esofago, rene, polmone e stomaco)



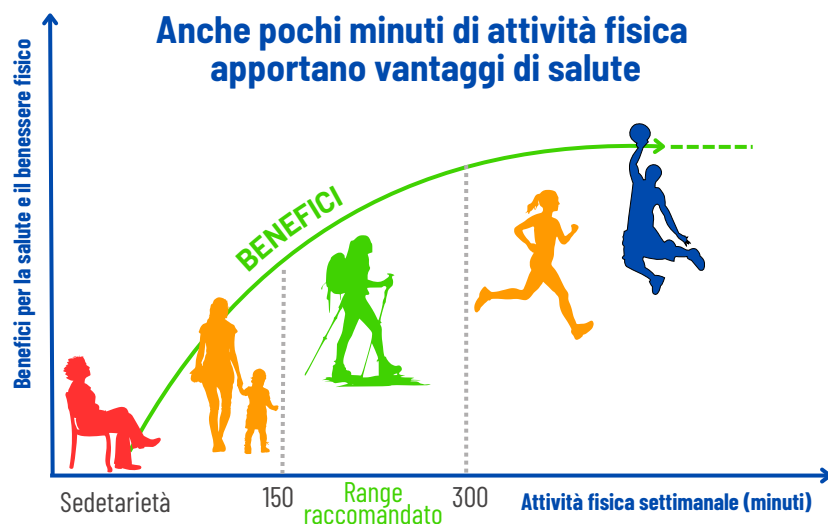
migliora la salute delle **OSSA**



migliora l'equilibrio e la coordinazione riducendo il rischio di **CADUTE**



contribuisce al controllo del **PESO**



Linee guida dell'OMS sull'attività fisica e il comportamento sedentario



SOSTITUISCI la con l'attività fisica **UN PO' È MEGLIO DI NIENTE** meglio ancora ➔



150-300 minuti a settimana
ADULTI E ANZIANI



60 minuti al giorno
BAMBINI E ADOLESCENTI



150 minuti a settimana
DONNE INCINTE E POST PARTO



almeno 300 minuti a settimana
CHIUNQUE NE ABBAIA LA POSSIBILITÀ

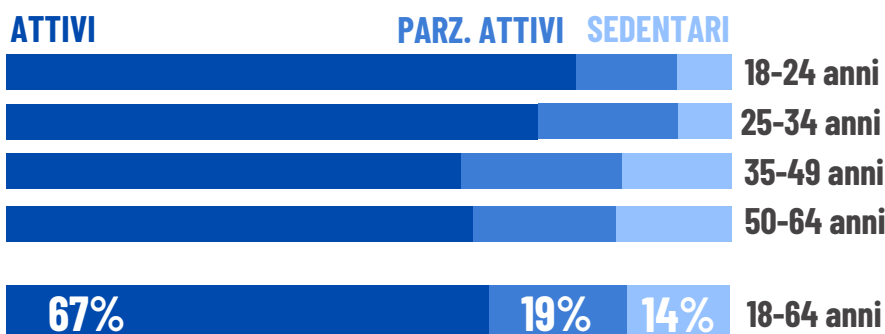
LA PRATICA DELL'ATTIVITÀ FISICA IN PROVINCIA DI TRENTO

A cura dell'Osservatorio epidemiologico APSS
Dati PASSI e PASSI d'Argento 2023-2024



67%
POP. ADULTA
È ATTIVA

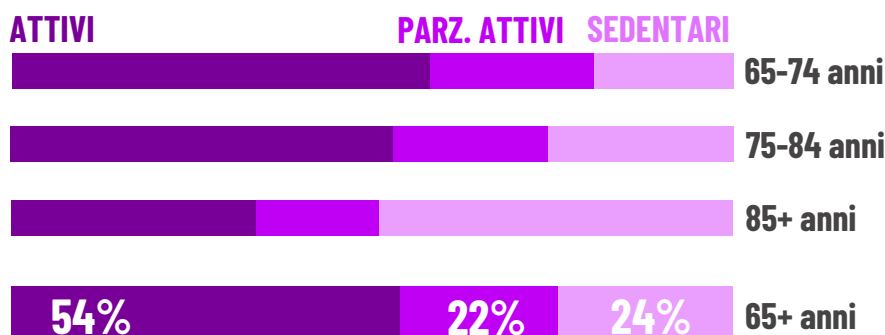
73% uomini
61% donne



Circa 43.000 adulti trentini dovrebbero iniziare a fare attività fisica e altri 63.000 aumentarne la pratica.

54%
POP. ANZIANA
È ATTIVA

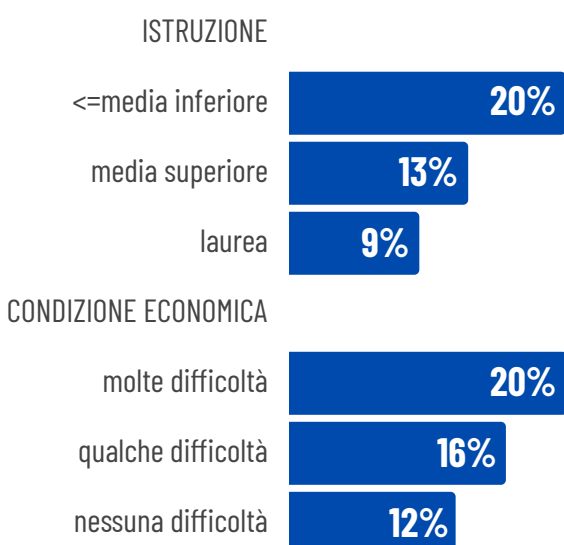
54% uomini
54% donne



Circa 30.500 anziani trentini dovrebbero iniziare a fare attività fisica e altri 28.500 aumentarne la pratica.

DISUGUAGLIANZE SOCIALI E SEDENTARIETÀ

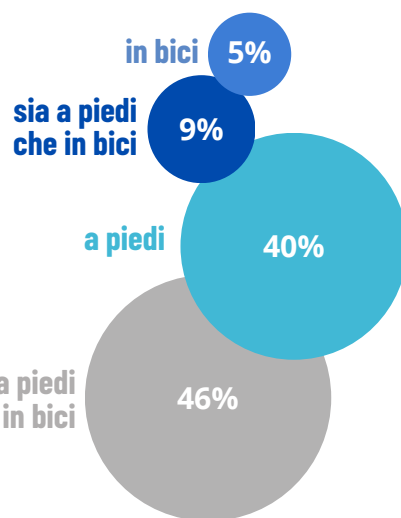
Persone adulte sedentarie per istruzione e condizione economica



Annullando le disuguaglianze sociali
- **14.000 SEDENTARI**
pari a una riduzione del **29%**

LA MOBILITÀ ATTIVA

Andare a piedi o usare la bicicletta invece della macchina negli spostamenti quotidiani permette di **salvaguardare l'ambiente e fare attività fisica** tutti i giorni. In Trentino **la metà delle persone adulte si muove abitualmente a piedi o in bicicletta (54%)** e per un quarto (24%) ciò è sufficiente per raggiungere i livelli raccomandati di attività fisica.



I CONSIGLI DEGLI OPERATORI SANITARI

- Il 31% dei trentini adulti e il 19% degli anziani ha ricevuto il consiglio da un operatore sanitario di fare regolare attività fisica.
- Tra gli adulti con patologie croniche questa percentuale è del 40%, del 35% tra le persone in sovrappeso e del 57% tra le persone con obesità.