

**A.S.L. CN2**Azienda Sanitaria Locale
di Alba e Bra

Via Vida, 10 – 12051 ALBA (CN)

Tel +39 0173.316111 Fax +39 0173.316480

e-mail: aslcn2@legalmail.it – www.aslcn2.it

P.I./Cod. Fisc. 02419170044

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Alba, 2 aprile 2021

Direttore Dott. Pietro MAIMONE

Recapiti a cui rivolgersi:

Personalmente: Via Vida n. 10 – 12051 ALBA (CN) 1° pianoTelefonicamente: ALBA 0173-316642/617aslcn2@legalmail.it

Ai SINDACI dei COMUNI ASLCN2

Loro sedi**OGGETTO: Giornata Mondiale dell'Attività fisica – 6 aprile 2021**

Il 6 aprile di ogni anno si celebra la *Giornata Mondiale dell'Attività fisica*. L'attività fisica praticata regolarmente svolge un ruolo protettivo e di primaria importanza nella prevenzione di diverse malattie croniche non trasmissibili quali ad esempio malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione, obesità, etc...

L'Organizzazione Mondiale della Sanità pone come obiettivo la riduzione del 15% della prevalenza globale dell'inattività fisica negli adulti e negli adolescenti entro il 2030 e ha pubblicato, nel novembre 2020, le nuove **“Linee guida su attività fisica e comportamento sedentario”** <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>, che aggiornano e sostituiscono quelle precedenti e nello specifico:

- riprendono le precedenti raccomandazioni riaffermando, e ampliando, tre concetti chiave: praticare un po' di attività fisica è meglio di niente; qualsiasi tipo di movimento conta; aumentare la quantità di attività fisica svolta contribuisce a trarre maggiori benefici per la salute e il benessere e a contrastare gli effetti dannosi dei comportamenti sedentari;
- aggiornano le raccomandazioni rispetto a quantità (frequenza, intensità e durata) e tipo di attività fisica che dovrebbero svolgere bambini, adolescenti, adulti e anziani;
- offrono, per la prima volta, consigli specifici per le donne in gravidanza, le neo mamme, le persone che convivono con condizioni di disabilità o croniche e indicazioni, di carattere generale, per contrastare la sedentarietà.

Investire nella promozione dell'attività fisica deve essere una priorità per tutti, specie in questi mesi di emergenza sanitaria causata dal Covid-19, dove le misure di restrizione stanno determinando una limitazione dei movimenti e una sedentarietà, in alcuni casi, forzata e prolungata (smart working, didattica a distanza, ...). L'Agita Mundo - network internazionale per la promozione dell'attività fisica - ha scelto per la **Giornata Mondiale dell'Attività Fisica 2021** il motto **“POCO VALE MOLTO”**: un chiaro invito a non rinunciare ad un po' di attività fisica solo perché pensiamo di non raggiungere gli obiettivi giornalieri consigliati. È molto importante muoversi un po' ogni giorno, anche quei giorni in cui non siamo in grado di rispettare il consiglio dell'OMS di almeno 30 minuti giornalieri o 150 minuti a settimana di attività fisica.

www.regione.piemonte.it/sanita



A.S.L. CN2

Azienda Sanitaria Locale
di Alba e Bra

Via Vida, 10 – 12051 ALBA (CN)
Tel +39 0173.316111 Fax +39 0173.316480
e-mail: aslcn2@legalmail.it – www.aslcn2.it

P.I./Cod. Fisc. 02419170044

I Comuni possono svolgere un ruolo molto importante nel promuovere l'attività fisica e a tal fine Vi invitiamo a consultare e diffondere, nelle modalità che ritenete più opportune, i materiali e le informazioni che trovate pubblicate sul sito web dell'ASL CN2 alla pagina <https://www.aslcn2.it/6-aprile-2021-giornata-mondiale-dellattivita-fisica/>.

Confidando nella Vs. collaborazione, si porgono cordiali saluti.

Il Direttore
Dipartimento di Prevenzione
Dott. Pietro MAIMONE
*Il presente documento è sottoscritto con firma digitale
ai sensi dell'art. 21 del D.Lgs. 82/2005*

PM/Im