

ATTIVITA' FISICA AEROBICA

60 MINUTI AL GIORNO

PER ALMENO 3 VOLTE ALLA
SETTIMANA

150 MINUTI A SETTIMANA
SE MODERATA

75 MINUTI A SETTIMANA
SE VIGOROSA

150 MINUTI A SETTIMANA
SE MODERATA

75 MINUTI A SETTIMANA
SE VIGOROSA

10 MINUTI PER VOLTA!

BAMBINI

ADULTI

ANZIANI

Ogni raccomandazione inserita nel depliant va seguita previa supervisione e consiglio del proprio medico curante.



Dipartimento di Prevenzione
Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione

AMBULATORIO NUTRIZIONALE

Via San Francesco d'Assisi, 35 (3° piano) Nichelino (To)

Tel.: 011/6806.837

Fax: 011/0589878

E-mail: sian@aslto5.piemonte.it

nutrizione@aslto5.piemonte.it

Responsabile: Dott.ssa Margherita Gulino

Assistente Sanitaria: Dott.ssa Anna Aldrighetti

Dietiste: Dott.ssa Monica Minutolo

Dott.ssa Ilaria De Luca

Biologhe Nutrizioniste: Dott.ssa Anna Costa

Dott.ssa Fortunata Maio

Tecnologa Alimentare: Dott.ssa Marina Mortara

Redatto in collaborazione con:

Dott.ssa Lucia Albano (Referente Aziendale della Promozione della Salute e dell'Attività Fisica della ASL TO5)

Dott.ssa Elena Gelormino (Medico SISP e Referente Aziendale per Epidemiologia dell'ASLTo5)



A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale
di Carmagnola, Chieri, Moncalieri e Nichelino



ATTIVITÀ FISICA

RACCOMANDAZIONI OMS PER FASCE DI ETÀ



NELL'ASL TO5 SI FA ABBASTANZA MOVIMENTO?



I bambini dell'ASL TO5 fanno abbastanza attività fisica secondo la Sorveglianza OKKIO alla Salute?

1 bambini su **10** non fanno un'attività fisica sufficiente

RACCOMANDAZIONI:

Livelli raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per i bambini e i ragazzi di età compresa tra i 5 e i 17 anni.

60 MINUTI AL GIORNO PER ALMENO 3 VOLTE A SETTIMANA di attività fisica di intensità variabile fra moderata e vigorosa. La maggior parte dell'attività fisica



Gli adolescenti dell'ASL TO5 fanno abbastanza attività fisica secondo la Sorveglianza HBSC?

1 adolescente su **3** non fa un'attività fisica sufficiente

RACCOMANDAZIONI:

Livelli raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per i bambini e i ragazzi di età compresa tra i 5 e i 17 anni.

60 MINUTI AL GIORNO PER ALMENO 3 VOLTE A SETTIMANA di attività fisica di intensità vigorosa comprese quelle che rafforzano muscoli e ossa. Proporre ai ragazzi attività che supportino il naturale sviluppo fisico, siano



Gli adulti dell'ASL TO5 fanno abbastanza attività fisica secondo la Sorveglianza Passi?

4 adulti su **10** sono sedentari

RACCOMANDAZIONI:

Livelli raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per gli adulti di età compresa tra i 18 e i 64 anni.

150 MINUTI A SETTIMANA se l'attività aerobica è di intensità moderata, **75 MINUTI A SETTIMANA** se, invece, è vigorosa. L'attività aerobica deve essere eseguita in

