

Per informazioni

ASL1 Imperiese

Settore Educazione e
Promozione della Salute
Tel. 0184 536551

ASL2 Savonese

Dipartimento Cure Primarie e
Attività Distrettuali
Dr. Maurizio Modenesi
Tel. 019 8405295

ASL3 Genovese

Struttura Semplice Epidemiologia
Tel. 010 6447 031 - 032 - 041
Fax 010 6447040
e-mail: epidemiologia@asl3.liguria.it

ASL4 Chiavarese

vedi spazio fondo pagina

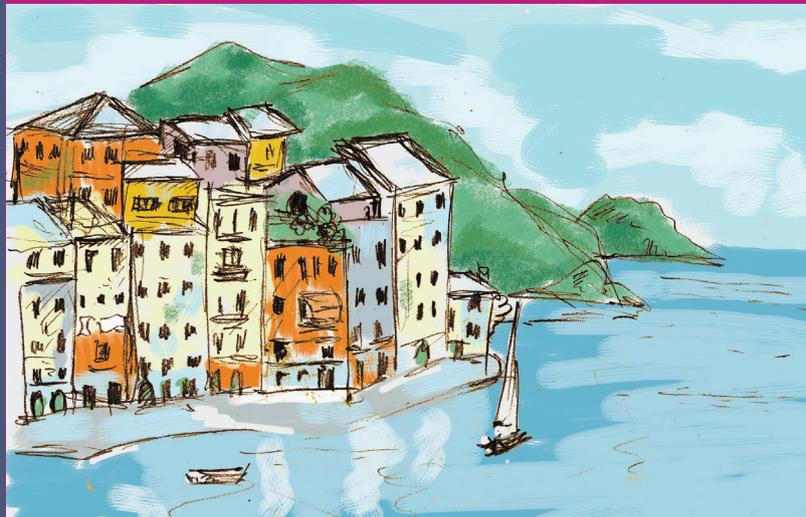
ASL5 Spezzino

Dipartimento di Prevenzione S.S.D.
Epidemiologia
Tel. 0187 533689
fax 0187 533640
e-mail: epidemiologia@asl5.liguria.it

per ulteriori informazioni:



Università degli Studi
di Genova



Liguria cammina

Due passi
insieme per
guadagnare
salute



Cosa sono i gruppi di cammino?

Sono gruppi di persone che si incontrano per camminare nel proprio territorio lungo un percorso predefinito, sicuro e gradevole, ed eseguire semplici esercizi per rafforzare l'equilibrio.

Come si svolgono?

I gruppi si ritrovano due volte la settimana per circa un ora e mezzo; inizialmente le persone camminano con la guida di un esperto del movimento e, successivamente, di un conduttore interno al gruppo (walking leader) che viene formato per condurre e motivare i partecipanti.

Perché vengono fatti i gruppi di cammino?

Per promuovere uno stile di vita sano con l'incremento dell'attività fisica nella vita quotidiana.
Per ridurre le cadute e gli infortuni negli anziani.

Quali sono i benefici dell'attività fisica?

Praticare almeno 30 minuti di attività fisica moderata al giorno aiuta a controllare il peso, a ridurre le cadute e a prevenire numerose malattie dell'apparato muscolo-scheletrico, di quello cardiocircolatorio e di quello respiratorio.

Praticarla in compagnia favorisce la socializzazione e contribuisce a prevenire la depressione.

Quali sono i vantaggi del cammino?

Il cammino è una pratica a disposizione di tutti. Non richiede particolari abilità né uno specifico equipaggiamento (solo scarpe e abbigliamento comodi). Contribuisce a migliorare l'autonomia nella vita di tutti i giorni.

Chi può partecipare ai gruppi di cammino?

A questa iniziativa possono partecipare, anche su consiglio del proprio medico di famiglia: anziani ultra sessantacinquenni
adulti ultraquarantenni

Ha un costo partecipare ai gruppi di cammino?

L'iniziativa è gratuita. Per il momento è limitata ad alcune zone, ma sarà gradualmente estesa a tutto il territorio dell'ASL.

Qualche dato sulla sedentarietà nella nostra Regione

Da un'indagine sulla popolazione adulta tra 18 e 69 anni (Passi 2009) risulta che:

- 2 persone su 10 sono completamente sedentarie
- 4 persone su 10 praticano attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato
- I sintomi depressivi sono molto meno frequenti nelle persone fisicamente più attive
- Anche l'ipertensione e l'eccesso di peso sono meno frequenti tra chi è più attivo.

Non è necessario praticare attività fisica intensa ma è sufficiente

praticarla con regolarità per mantenersi in forma e vivere meglio.

