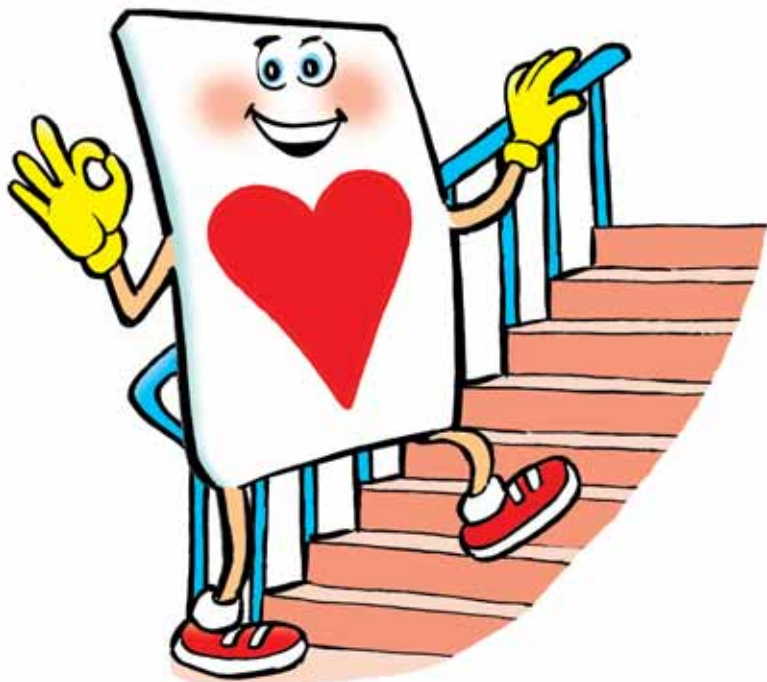


*Campagna di promozione
dell'attività fisica*



**Non usare l'ascensore!
Sali qualche piano a piedi!**



**30 minuti al giorno
di attività fisica moderata
riduce il RISCHIO
CARDIOVASCOLARE**



Il nostro obiettivo è di aumentare il numero di persone che svolgono almeno 30 minuti al giorno di attività fisica moderata.

Fare le scale a piedi, camminare a passo spedito, muoversi in bicicletta ... sono tra le attività consigliate.

I BENEFICI RIGUARDANO:

- La riduzione del rischio di malattie di cuore e di tumore;
- L'abbassamento della pressione arteriosa (del sangue);
- La riduzione del peso corporeo;
- Il controllo della concentrazione di zuccheri nel sangue (glicemia);
- Una migliore condizione di ossa (contrasto all'osteoporosi), articolazioni e muscoli; il miglioramento dell'umore.

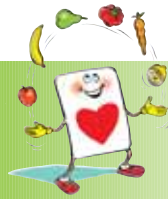
A titolo indicativo ricordiamo il consumo energetico (fattore benefico) legato ad alcune attività quotidiane:

Dormire	1.25	Guidare l'auto	1.6
Lavoro sedentario	2.0	Camminare	4.0
Andare in bicicletta	4.3	Nuotare	6.3
Salire le scale	10.0	Corsa veloce	14.7

I valori sono espressi in K-calorie al minuto

Ricordiamo, infine, che questa iniziativa fa parte della campagna di promozione di **Stili di Vita Sana** i cui temi principali sono:

CONSUMARE ALIMENTI PROTETTIVI :
5 porzioni al giorno di frutta e verdura grandi come un pugno



DECIDERE DI NON FUMARE
o di **SMETTERE** se si è fumatori



ALCOL: MENO È MEGLIO!
ridurre il consumo di **ALCOL**



PREVENIRE LE CADUTE IN CASA
particolarmente nelle persone anziane:
progetto **TARTARUGA**



Più anni alla vita
Più salute agli anni