

6 aprile Giornata mondiale dell'attività fisica

Più movimento, più vita!



In Italia la sedentarietà è causa di

9% del diabete di tipo II

11% dei tumori al seno

16% dei tumori al colon

15% delle morti premature

Fonte: Lancet, 2012

Sedentari per caratteristiche socio-demografiche

Totale: 17,36% (IC 95%: 15%-20%)
PASSI TORINO 2023/24 N 922

Età



Sesso



Istruzione

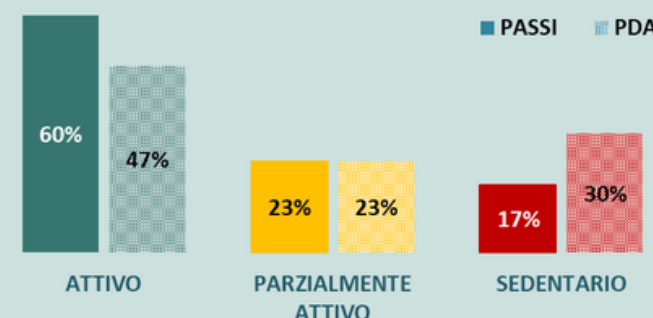


Difficoltà economiche



OGNI PASSO CONTA! OGNI MOVIMENTO CONTA! OGNI MINUTO CONTA!

ATTIVITA' FISICA SECONDO INDICAZIONI OMS
PASSI E PDA TORINO 2023/24



Livelli di attività fisica a Torino

I dati mostrano una spinta positiva: l'**83%** degli adulti è già in movimento (tra attivi e parzialmente attivi), generando un valore immenso per la salute della nostra comunità. Questa partecipazione consapevole diventa una sfida ancora più importante per la popolazione anziana dove, pur raggiungendo il **70%** di persone attive e parzialmente attive, si registra un calo rispetto ai più giovani. Supportare gli anziani nel restare dinamici è la chiave per proteggere la loro autonomia e il loro benessere.

Essere protagonisti della propria salute significa non fermarsi: ogni scelta di movimento quotidiano è un traguardo raggiunto.

A cura di: Rachele Rocco, coordinamento aziendale delle sorveglianze PASSI, Dip. di Prevenzione-SC Emergenze Infettive, Prevenzione e Promozione della Salute