

COMUNE DI POMARETTO

GRUPPO DI CAMMINO

Cosa sono i Gruppi di Cammino?

Sono gruppi di persone che spontaneamente di ritrovano per camminare insieme lungo un percorso predefinito, per la durata di circa un'ora.

A chi è rivolto?

Il gruppo di cammino è rivolto a tutta la cittadinanza che abbia voglia di fare movimento in compagnia. La partecipazione è libera e gratuita.

I Benefici dei Gruppi di Cammino

E' dimostrato che l'attività di cammino, svolta in modo costante, permette di migliorare la qualità della vita, fa stare meglio e vivere più a lungo.

I Gruppi di Cammino oltre ad essere un'attività di benessere e salute, sono anche un importante momento di socializzazione.

Quali sono gli obiettivi del progetto?

L'obiettivo è quindi quello di incoraggiare la pratica dell'attività fisica soprattutto nella popolazione adulta e anziana del Comune

Perché è importante camminare?

Camminare rappresenta il modo più semplice ed economico per contrastare l'insorgenza o il progredire delle malattie croniche¹.

Un'attività motoria e sportiva regolare, appropriata all'età e alle condizioni psicofisiche di un individuo, promuove il benessere fisico, sociale e mentale di uomini e donne di tutte l'età.

Gli studi presi in considerazione hanno evidenziato effetti benefici dell'attività fisica per prevenire le malattie cardiovascolari, il diabete, le malattie oncologiche e l'osteoporosi.²

Per le persone adulte è raccomandata un'attività motoria di 30 minuti al giorno per stare meglio e vivere più a lungo.

¹ Antoniotti MC, Tiberti D, *Obiettivi del Piano di Prevenzione 2014-2018: quali informazioni dagli indicatori delle sorveglianze PASSI e PASSI D'Argento*. 2016. www.epicentro.iss.it/passi/pdf2016/Indicatori_PNP_PASSI_PdA.pdf

² Revisione sistematica presentata dal CCM - Ministero della Salute (Ferri, 2004)