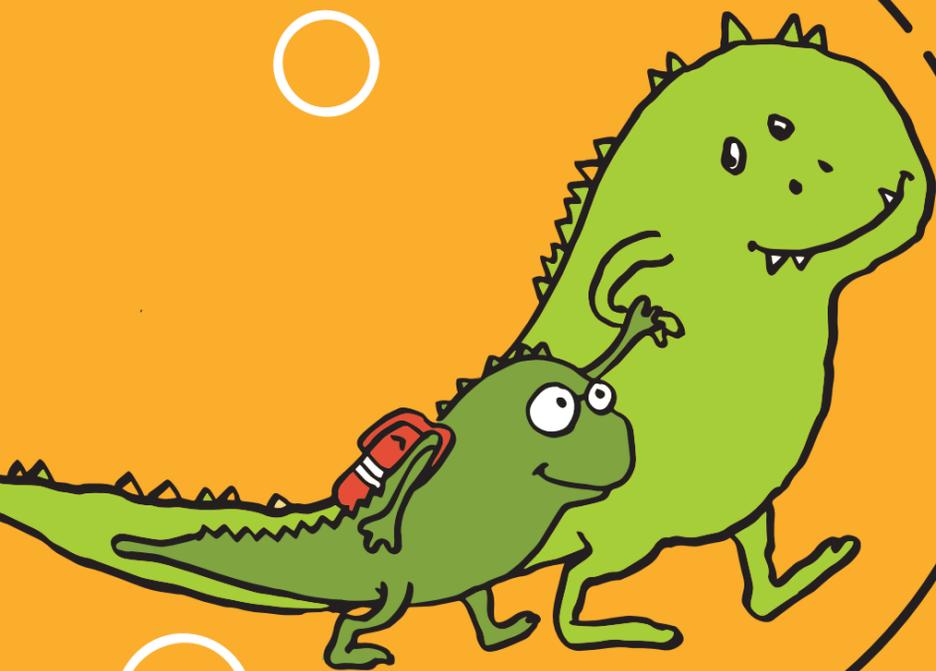


# MOBILITÀ ATTIVA



**Camminare, andare in bicicletta, fare le scale, ballare:** sono movimenti semplici, un'**ATTIVITÀ FISICA** che si pratica nella quotidianità, economica, alla portata di tutti che, se praticata con regolarità, ha significativi benefici per la nostra salute fisica e mentale ed è rispettosa dell'ambiente.

## L'attività fisica attraverso la mobilità attiva

### MIGLIORA L'AMBIENTE SCEGLIENDO DI MUOVERTI:

- a piedi o in bicicletta
- utilizza i mezzi di trasporto pubblici
- oppure mezzi di trasporto privato condivisi



### RENDI L'ATTIVITÀ FISICA PARTE INTEGRANTE DELLA TUA VITA A TUTTE LE ETÀ.

LA SALUTE HA BISOGNO DI MOVIMENTO  
"POCO VALE MOLTO" LG OMS 2020

### Messaggi chiave (Linee Guida OMS 2020)

- **L'attività fisica** fa bene al cuore, al corpo e alla mente
- Qualsiasi quantità di attività fisica **è meglio di niente e di più è meglio**
- **Conta** ogni tipo di attività fisica
- Il **rafforzamento muscolare** giova a tutti
- Un comportamento troppo **sedentario** può essere malsano
- **Tutti a ogni età e con ogni abilità** possono trarre vantaggio dall'aumento dell'attività fisica e dalla riduzione del comportamento sedentario

### Effetti sulla Salute (Linee Guida OMS 2020)

- **rafforza** il sistema immunitario
- **migliora** l'umore e la qualità del sonno, riduce stress e ansia
- **riduce** la frequenza di malattie croniche (ipertensione, diabete, malattie cardiovascolari...)
- **previene** l'osteoporosi e aumenta il tono muscolare
- **attiva** il metabolismo e aiuta nel controllo del peso

Per saperne di più  
[www.comune.re.it/casascuola](http://www.comune.re.it/casascuola)  
[www.odmeo.re.it](http://www.odmeo.re.it)



Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di Reggio Emilia- Gruppo di Lavoro Salute Globale e Tutela Ambientale (Sviluppo e Cooperazione)