

In tutte le fasi della vita rendere l'attività fisica un aspetto abituale della quotidianità



6 su 10



nell'Unione Europea sopra i 15 anni non praticano mai o fanno raramente attività sportiva. Valori simili si riscontrano anche nella Regione Lazio, mentre nei bambini 2 su 10 non fanno abbastanza attività fisica (Indagini Lazio Okkio, HBSC, Passi)

Ogni anno nella Regione Europea dell'OMS l'inattività fisica si stima che sia responsabile di

1 milione di morti

L'OMS consiglia di svolgere un'attività fisica di media intensità

150

minuti a settimana
(per gli adulti)

60

minuti al giorno
(per i bambini)



UN'ATTIVITÀ FISICA REGOLARE LUNGO TUTTO L'ARCO DELLA VITA CONSENTE ALLA POPOLAZIONE UN'ESISTENZA DURATURA E MIGLIORE