

La letteratura scientifica

Ha ormai stabilito che la sedentarietà, caratteristica della nostra società è un importante fattore di rischio per molte patologie croniche, e l'attività fisica un potente strumento di prevenzione e di miglioramento della qualità della vita per tutte le età. La salute si difende diventando più attivi.

L'ASL TO 4 propone ai suoi cittadini questi progetti

AFA

Attività Fisica
Adattata

Prevenzione
delle sciatalgie e
dei disturbi da
sedentarietà

Destinatari: adulti
ed anziani

Progetti
avviati

Gli Amici del Cortile

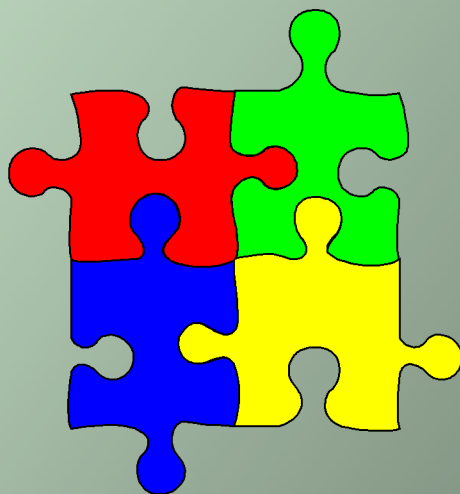
Prevenzione del
sovrappeso e
dell'obesità

Destinatari:
alunni delle
scuole primarie

Nordic Walking

Prevenzione dei
problemi dovuti
alla sedentarietà

Destinatari: adulti
sani e soggetti
con patologie
esercizio-
sensibili



Pro. Muovi

Saperi Saperi.
Miglioramento
degli stili di vita.

Destinatari:
Alunni delle
scuole
secondarie di
primo e secondo
grado

A cura della Direzione
Integrata della Prevenzione



A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale
di Cirié, Chivasso e Ivrea