

11 ottobre 2013 - [Forlì](#), [Eventi](#), [Sanità](#), [Società](#)

Sabato, “Un chilometro in salute” al parco urbano



Un sabato dedicato al movimento per combattere la sedentarietà e ricordare l'importanza dell'attività fisica

FORLI' - Un sabato dedicato al movimento per combattere la sedentarietà e ricordare l'importanza di praticare un'adeguata attività fisica. Anche Forlì aderisce alla **MoveWeek**, momento clou della campagna annuale europea **NowWeMove**, diretta a promuovere sport e attività motoria per migliorare l'impatto positivo nelle diverse nazioni. L'iniziativa, coordinata in Italia da UISP (Unione Italiana Sport Per tutti), con il patrocinio di ANCI (Associazione Nazionale Comuni Italiani) e AUSER nazionale, offre, infatti, 115 eventi gratuiti in ogni parte del paese, mentre in Europa sono ben 1.000 le iniziative organizzate, con 32 nazioni coinvolte, e 500.000 persone pronte a partecipare, per **raggiungere i 100 milioni in più di cittadini europei attivi entro il 2020**.

Domani, al parco “Franco Agosto”, **dalle 9 alle 12.30**, saranno, quindi, presenti operatori qualificati della **UISP**, a disposizione di tutti coloro che vorranno effettuare il test previsto nell'ambito del progetto “**Un chilometro in salute**”, il percorso con segnaletica stabile inaugurato ufficialmente a inizio giugno, nel quadro del programma regionale “**Guadagnare Salute**”, che vede coinvolti **Uisp di Forlì-Cesena, Comune e Azienda Usl di Forlì**. Tale test ha l'obiettivo d'individuare la velocità di passo che, per ogni persona, garantisce le migliori ricadute in termini di salute; in questi mesi, sono già stati coinvolti 270 cittadini.

Conoscere le proprie potenzialità di movimento, d'altronde, è importante per assicurare che l'attività fisica praticata rispetti le raccomandazioni delle linee guida internazionali. Ai partecipanti verrà regalato un simpatico gadget ricordo.

«La sedentarietà è una grande minaccia per la salute, e colpisce una buona parte della popolazione, in particolare le donne e le fasce disagiate – commenta **ladr.ssa Romana Bacchi, Direttore del Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Ausl di Forlì** –. I dati del **sistema di sorveglianza "Passi"** del territorio mostrano, infatti, come **solo un terzo degli adulti fra i 18 e i 69 anni ha uno stile di vita attivo (35%)**. "Find your move", "Trova il tuo movimento", è lo slogan dell'iniziativa di sabato, che vuole motivare i cittadini ad essere più attivi, mostrando loro come il movimento possa essere semplice ma allo stesso tempo efficace, dato che attraverso un normale gesto quotidiano, il camminare, si può contribuire a migliorare la qualità della vita. Speriamo che i forlivesi riscoprano così la bellezza del camminare, del correre, dell'incontrarsi per fare attività insieme, come momento di socialità e divertimento, sicuramente a basso costo».

Anche **l'assessore comunale Davide Drei**, sottolinea l'importanza di questo progetto di educazione al movimento, che si inserisce nelle politiche di lunga visione, orientate al coinvolgimento di grandi numeri di cittadini, per agire sui fattori che concorrono all'insorgenza di malattie croniche e favorire una migliore qualità della vita.

Il problema della sedentarietà, purtroppo, è di vasta portata: come evidenzia lo studio europeo di Eurobarometro, il 71 % degli italiani risultano poco o per niente attivi fisicamente, mentre in Europa i due terzi della popolazione adulta over 15 non raggiunge i livelli raccomandati di attività fisica, cioè 30 minuti al giorno.

Per incentivare ulteriormente l'adesione alla campagna **MoveWeek**, è partita anche la sfida tra nazioni europee su Endomondo, web-community mondiale dedicata al movimento: scaricando la app gratuita e utilizzandola con lo smartphone, tutti coloro che effettuano attività fisica in Italia tra il 7 ed il 13 ottobre contribuiscono a bruciare calorie, aumentando il punteggio dell'"Italian official team".

Tag: [ForlìsalutebenessereANCIAuserUispNowWeMovesanitàforma fisica](#)

Ti potrebbe interessare anche

"La nascita colora la vita"

Mercoledì 21 marzo, ore 17.00, in Municipio, presentazione del volume "La nascita colora la vita. Azioni e progetti intorno al Percorso nascita nel territorio forlivese".

Ausl unica: FLI frena e invita ad attendere il piano regionale

Unione delle Ausl, interviene anche Futuro e Libertà di Cesena. Il segretario Stefano Ravaioli interviene sulla notizia apparsa nei giorni scorsi riguardo al progetto di accorpamento allo studio da parte della Regione Emilia Romagna. Il piano, secondo quanto riportato dalla cronaca locale interesserebbe i Comuni, e relativi comprensori, di Forlì, Cesena, Rimini e Ravenna. Già ieri anche il consigliere regionale PdL, Stefano Bartolini era intervenuto sulla questione sottolineando i rischi di questa operazione.

[Area Vasta e Azienda Unica: la posizione della conferenza socio sanitaria di Forlì](#)

La Conferenza Sociale e Sanitaria Territoriale di Forlì, si è riunita questa mattina e prendendo atto degli interventi, per lo più apparsi sulla stampa, relativi alla questione dell'Area Vasta Romagna, ribadisce la sua disponibilità ad aprire le porte ad un progetto di Azienda unica romagnola.

Collegamento sorgente: <http://www.forli24ore.it/news/forli/0032072-sabato-un-chilometro-salute-al-parco-urbano>