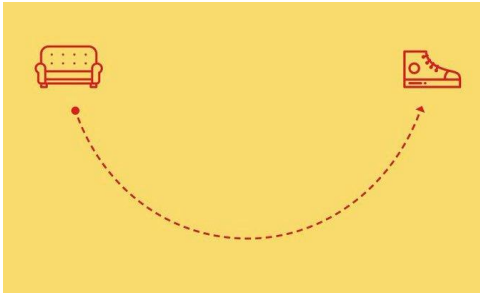


Le persone attive sono felici. #SaveTheDate: 6 aprile 2017

Luisa Dettoni, Alessandra Suglia - Dors



Quanto l'attività fisica faccia bene alla salute e al benessere è oggi dimostrato da studi rigorosi ed è un messaggio che la Sanità pubblica trasmette con forza da alcuni anni. Eppure, recenti dati dell'Organizzazione mondiale della salute rilevano che "nel mondo, tra gli adulti, 1 su 4 non svolge abbastanza attività fisica; e questo dato sale a oltre l'80% nella popolazione adolescente. L'inattività fisica rimane uno dei principali

fattori di rischio per le malattie croniche, come le malattie cardiovascolari, il cancro e il diabete" [1].

La promozione dell'attività fisica è quindi una priorità nel mondo e nei territori locali che necessita di "una strategia integrata, multisetoriale e orientata alla partnership" [2].

Questa strategia, da adottarsi a livello nazionale e locale, consiste nei seguenti passi [3]:

- creare un'attenzione costante e una cultura di stile di vita attivo fondate sulla ricerca di evidenze
- sviluppare le competenze di professionisti, non solo del settore sanitario, che operano nel campo della promozione della salute e dell'attività fisica e mettere in rete gli stessi professionisti e le loro competenze
- creare e adattare gli ambienti urbani e gli spazi di vita per la pratica dell'attività fisica
- condividere le buone pratiche e replicarle in altri contesti con i dovuti adattamenti

La celebrazione della Giornata mondiale dell'attività fisica è uno degli strumenti più agili che i governi nazionali e regionali hanno a disposizione per sensibilizzare la popolazione e per contribuire all'attuazione della suddetta strategia.

L'Organizzazione mondiale della salute, l'[Organizzazione brasiliana Agita Sao Paulo](#) e la rete AgitaMundo promuovono questa iniziativa da otto anni. Per l'edizione del 2017, è stato scelto il messaggio "Persone attive, persone felici" perché muoversi migliora la salute psicofisica e la coesione sociale.

Anche quest'anno, il Dipartimento della Salute della Catalogna - per [il Plan de actividad física, deporte y salud \(Pafés\)](#) - ha realizzato una serie di materiali di comunicazione. Tra questi, Dors - nell'ambito del Programma 2 "Guadagnare Salute Piemonte. Comunità e ambienti di vita" (PRP 2014-2018) - ha scelto di tradurre il poster e una raccolta di idee per incoraggiare tutta la popolazione a essere più "attiva".

Per approfondire:

[1] [Who, Physical activity fact sheet, February 2017](#)

[2] [Uisp, Strategia per l'attività fisica 2016 - 2025 per la regione europea dell'Organizzazione mondiale della sanità, marzo 2016](#)

[3] [Ispah, La Dichiarazione di Bangkok su attività fisica, salute globale e sviluppo sostenibile, novembre 2016. Traduzione e revisione italiana a cura di Università di Cagliari e DoRS](#)

-
- [Giornata mondiale dell'attività fisica 2017 - poster in lingua italiana \(Traduzione DoRS, marzo 2017\)](#)
 - [10 idee per Gente attiva, gente felice - in lingua italiana \(Traduzione DoRS, marzo 2017\)](#)