

**comunicato stampa**  
**Evento "Gruppi di Cammino Day" di ATS Brescia**

Anche quest'anno ATS Brescia promuove l'evento "Gruppi di Cammino Day", espressione della collaborazione con le Amministrazioni locali e le Associazioni, e momento significativo di sensibilizzazione sui benefici dell'attività fisico-motoria.

L'iniziativa si colloca, dal 16 al 21 settembre 2022, all'interno della Settimana Europea della Mobilità, ed è volta a valorizzare la pratica del camminare sia per i vantaggi che porta in termini di salute e prevenzione della cronicità sia per le ricadute positive per l'ambiente, poiché non produce emissioni di inquinanti.

Nell'arco di questa settimana, 37 Gruppi di Cammino realizzeranno un percorso a piedi, ciascuno nel proprio territorio; ogni partecipante indosserà una maglietta con la scritta "La mobilità attiva...riattiva persone e luoghi".

I gruppi di Cammino rappresentano un'opportunità organizzata per aumentare il livello di attività fisica nella popolazione e contrastare la sedentarietà. Il loro obiettivo è quello di ridurre le malattie croniche, favorire una vita attiva e in buona salute.

Le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) indicano che gli adulti dovrebbero svolgere almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di intensità moderata con esercizi di rafforzamento dei principali gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana.

Per informazioni sui Gruppi di Cammino presenti sul territorio di ATS Brescia è possibile scrivere all'indirizzo mail: [educazioneallasalute@ats-brescia.it](mailto:educazioneallasalute@ats-brescia.it) o consultare il sito di Agenzia al link <https://www.ats-brescia.it/gruppo-di-cammino>

Ufficio Stampa ATS Brescia

Brescia, 15/09/2022