



**DIREZIONE GENERALE**

**Servizio Pianificazione e Controllo**

Viale Duca degli Abruzzi, 15 – 25124 Brescia

Tel. 030/3838315 Fax 030/3838280

E-mail: [comunicazione@ats-brescia.it](mailto:comunicazione@ats-brescia.it)

**Nota Stampa**

**24 maggio 2019**

**L'ATS di Brescia promuove i benefici dell'attività fisica con l'ottava edizione del "Gruppi di Cammino Day" nel comune di Palazzolo sull'Oglio.**

Il 24 maggio 2019, l'ATS di Brescia, in collaborazione con l'Amministrazione Comunale di Palazzolo sull'Oglio e con partecipanti del gruppo di cammino locale, organizza l'ottava edizione del "Gruppi di Cammino Day", un'iniziativa che riunisce tutti i partecipanti dei gruppi di cammino attivi sul territorio bresciano.

L'evento rappresenta un significativo momento di sensibilizzazione sui benefici dell'attività fisico-motoria e un'occasione piacevole di incontro e socializzazione; una passeggiata di circa 4 chilometri permetterà ai presenti di visitare anche alcuni luoghi significativi del comune ospite.

Il programma si snoda come segue:

ore 13.00: registrazione dei partecipanti presso il Parco Metelli

ore 13.30: saluti delle Autorità

ore 13.45: Partenza dei Gruppi. Lungo l'itinerario i partecipanti visiteranno il Torrione di Mura, il Teatro Sociale e la Rocha Magna (Castello)

ore 18.00: conclusione del percorso.

**Gruppi di Cammino**

I Gruppi di Cammino sono una realtà diffusa su tutto il territorio dell'ATS di Brescia; a fine 2018 sono attivi in 48 comuni per un totale di 73 gruppi di cammino: 34 nella zona di Brescia, dell'hinterland e della Valle Trompia, 16 in Franciacorta e nella Bassa Bresciana Orientale, 23 in Vallesabbia, sul Garda e nella Bassa Bresciana Occidentale. Complessivamente gli iscritti a questi gruppi sono 2.297 persone.

Per la loro attivazione è significativa la collaborazione con le Amministrazioni Comunali, le Associazioni territoriali, i Medici di Medicina Generale.

I gruppi sono composti da persone, in particolare ultrasessantacinquenni e/o con fattori di rischio per la salute, che si ritrovano generalmente tre volte la settimana per svolgere collettivamente attività motoria (nello specifico camminare). Nei primi incontri, il Gruppo di Cammino è condotto da un istruttore (laureato in scienze motorie) che accoglie ed orienta ciascun componente. Successivamente, il Gruppo individua al proprio interno un "capogruppo", con il compito di promuovere il mantenimento nel tempo dell'attività e di aggiornare il "Diario del Gruppo di Cammino". I componenti del Gruppo di Cammino camminano insieme, secondo i ritmi e le intensità individuate dall'istruttore, per una durata di ciascun incontro compresa tra 30 e 60 minuti.



Nel sito web [www.saluteincomune.net](http://www.saluteincomune.net), curato da ATS di Brescia, è possibile reperire l'elenco di tutti i gruppi di cammino con le informazioni utili alla partecipazione (geo localizzazione, giorni, orario, punto d'incontro, itinerario, persona di riferimento).

### **Raccomandazioni e benefici dell'attività fisica**

L' Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda agli adulti, anziani compresi, di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica di tipo aerobico a intensità moderata; i livelli consigliati possono essere raggiunti con sessioni di almeno 10 minuti per volta. Ulteriori benefici per la salute si possono ottenere aumentando l'attività fisica aerobica a intensità moderata a 300 minuti la settimana.

A chi è impossibilitato per motivi di salute a praticare le quantità di attività consigliate, si raccomanda di mantenersi fisicamente attivo nei limiti delle proprie capacità e condizioni, anche attraverso attività a bassa intensità.

I benefici in termini di salute derivanti dall'attività fisica comprendono un minor rischio di contrarre malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete e alcune tipologie di tumore; per gli anziani, l'attività fisica è importante a mantenere il tono muscolare e un buon equilibrio, prevenendo in particolare le cadute.

L'attività fisica produce inoltre effetti positivi sulla salute mentale riducendo le reazioni da stress, l'ansia, la depressione.

Brescia, 24/05/2019

Ufficio Stampa

Agenzia di Tutela della Salute di Brescia