



AZIENDA SANITARIA  
LOCALE DI **BIELLA**

# ATTIVITA' FISICA, SPORT E SALUTE

13-10-2018



GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030

# MORE ACTIVE PEOPLE FOR A HEALTHIER WORLD



LET'S  
**Be active**  
Everywhere  
Everyday



World Health  
Organization

## Una regolare attività fisica

- Aiuta a prevenire e trattare alcune patologie non trasmissibili (cardiopatía, ictus, diabete, tumori).
- Inoltre aiuta a prevenire ipertensione, sovrappeso/obesità.
- Migliora la salute mentale, la qualità della vita e il benessere psico-fisico.

# Forse non tutti sanno che....

- Le società più attive danno un ritorno sugli investimenti (minor uso di carburanti fossili, aria più pulita e strade più sicure).
- Questo è parte degli scopi previsti da una risoluzione ONU (*A/RES/70/1 – Trasformare il nostro mondo: l'agenda 2030 per uno sviluppo sostenibile*)
- Mentre i Paesi si sviluppano economicamente, i livelli di inattività aumentano. In alcuni Paesi, questi livelli possono raggiungere il 70%, a causa di cambiamenti nei modelli di trasporto, maggiore utilizzo di tecnologia, valori culturali e urbanizzazione.





La mancata azione per aumentare i livelli di attività fisica vedrà i costi relativi in continuo aumento, con impatti negativi su sistemi sanitari, ambiente, sviluppo economico, benessere e qualità della vita della comunità.



## 20 azioni mirate della OMS

- Il Piano globale 2018 per l'attività fisica promosso dall'OMS prevede 20 azioni mirate
- Scopo: rendere la popolazione mondiale più attiva riducendo il livello di inattività fisica del 10% prima il 2025 e del 15% entro il 2030.
- Le persone sedentarie nel mondo sono circa 1,4 miliardi
- Per raggiungere l'obiettivo sono stati promossi interventi per migliorare spazi e luoghi di attività fisica e programmi sportivi per le persone di tutte le età e condizioni fisiche.

**GOAL TO REDUCE  
PHYSICAL INACTIVITY**

**BY 2025  
10%**

**BY 2030  
15%**

# 1 CREATE ACTIVE SOCIETIES

## SOCIAL NORMS AND ATTITUDES

Create a paradigm shift in all of society by enhancing knowledge and understanding of, and appreciation for, the multiple benefits of regular physical activity, according to ability and at all ages.



# 2 CREATE ACTIVE ENVIRONMENTS

## SPACES AND PLACES

Create and maintain environments that promote and safeguard the rights of all people, of all ages, to have equitable access to safe places and spaces, in their cities and communities, in which to engage in regular physical activity, according to ability.

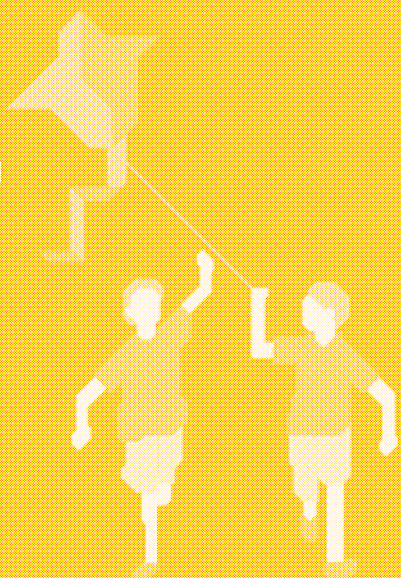




# 3 CREATE ACTIVE PEOPLE

## PROGRAMMES AND OPPORTUNITIES

Create and promote access to opportunities and programmes, across multiple settings, to help people of all ages and abilities to engage in regular physical activity as individuals, families and communities.



# 4 CREATE ACTIVE SYSTEMS

## GOVERNANCE AND POLICY ENABLERS

Create and strengthen leadership, governance, multisectoral partnerships, workforce capabilities, advocacy and information systems across sectors to achieve excellence in resource mobilization and implementation of coordinated international, national and subnational action to increase physical activity and reduce sedentary behaviour.



ASL BI - AZIENDA SANITARIA DI BIELLA



La tua *Salute*, il nostro *Impegno*



World Health Organization







AZIENDA SANITARIA  
LOCALE DI **BIELLA**

*La tua **Salute**,  
il nostro **Impegno***