



 REGIONE PIEMONTE

 PREVENZIONE PIEMONTE

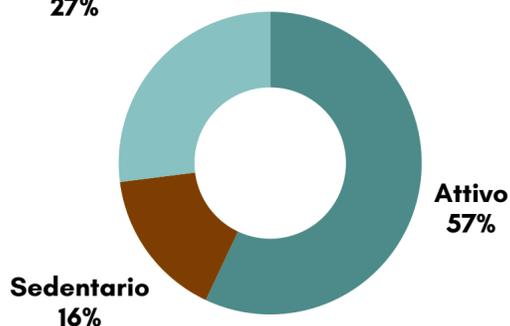
# 6 APRILE GIORNATA MONDIALE DELL'ATTIVITÀ FISICA

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda ad adulti e ultra64enni di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica moderata oppure 75 minuti di attività intensa o combinazioni equivalenti delle due modalità per ottenere benefici per il cuore e per il sistema circolatorio e respiratorio. Il movimento fisico è considerato utile per la salute anche se praticato per brevi sessioni. L'attività fisica promuove il benessere, la salute fisica e mentale, previene le malattie, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita, produce benefici economici e contribuisce alla sostenibilità ambientale.

## La maggior parte degli adulti piemontesi è fisicamente attiva o parzialmente attiva.

**Livelli di attività fisica in Piemonte**  
PASSI 2022/23 - 18-69 anni

Parzialmente attivo  
27%

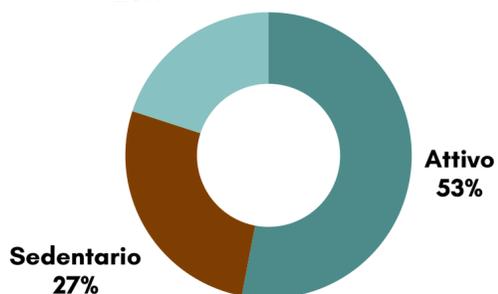


Solo 1 persona su 6 della popolazione del Piemonte fra i 18 e i 69 anni è completamente sedentaria (16%) ed è sedentaria 1 persona su 4 (27%) degli ultrasessantacinquenni piemontesi che non hanno grandi problemi nei movimenti.

La percentuale di sedentari è più alta nelle donne, aumenta con l'aumentare dell'età, le difficoltà economiche e al diminuire del livello di istruzione.

**Livelli di attività fisica in Piemonte**  
Passi d'Argento 2023 65 anni e +

Parzialmente attivo  
20%



Fra le persone tra i 18 e i 69 anni, una persona su 3 (35%) dei parzialmente attivi e una persona su 4 (23%) dei sedentari considera che il proprio livello di attività fisica sia sufficiente.



In Piemonte, come nelle altre regioni del centro nord, la percentuale di sedentari è più bassa della media nazionale.