



## GRUPPI DI CAMMINO

### Camminare fa bene, insieme fa meglio!

---

Per **gruppo di cammino** si intende un'attività organizzata nella quale un insieme di persone senza limiti di età si ritrova, due o tre volte la settimana, per camminare lungo un percorso urbano o extra urbano sotto la guida di uno o più conduttori (*walking leader*), interni al gruppo e appositamente addestrati.

#### **Perché un gruppo di cammino?**

Perché la popolazione Italiana sta invecchiando!!!

È quindi necessario cercare di invecchiare bene perché non basta dare più anni alla vita, ma occorre dare più vita agli anni. Inoltre camminare in gruppo permette di socializzare e conoscere il territorio che ci circonda.

È ben noto che ***l'inattività fisica*** è uno dei maggiori fattori di rischio che contribuiscono all'incidenza e prevalenza delle malattie cronico-degenerative dei nostri giorni.

L'attività fisica ***praticata regolarmente*** incide in modo significativo sulla qualità della vita, attraverso il miglioramento dello stato di salute e la riduzione del rischio di mortalità generale.

Si può pertanto affermare che l'esercizio fisico svolto in modo regolare ***(30 min al giorno oppure 1 ora tre volte a settimana praticati in modo continuativo)*** è un mezzo efficace di prevenzione delle patologie cronico degenerative.

***Il cammino è l'attività fisica più semplice e meno costosa*** che in linea generale tutta la popolazione è in grado di praticare; inoltre, la costituzione di gruppi di cammino, rappresenta un ambito favorevole che contribuisce a creare gruppi stabili verso i quali indirizzare altre iniziative per la promozione di sani stili di vita nella popolazione adulta, rivolte ad altri fattori come alimentazione, fumo, alcool, prevenzione degli incidenti domestici, ecc.

**Sono molti ad oggi i gruppi di cammino attivi sul territorio della nostra ASST, organizzati direttamente dai Comuni, da Associazioni presenti nel territorio, oppure da singoli appassionati.**

---

**Basta poco e non costa nulla!**

**E' ora di mettere un passo dietro l'altro ed iniziare a camminare!**