

Camminare fa bene alla salute

Pubblicato: Mercoledì 6 Aprile 2016



Nella giornata mondiale dell'attività fisica, il Comune di Luvinate rimette in moto i "Gruppi di Cammino".

GRUPPO DI CAMMINO – Rilanciando il post di Regione Lombardia che ricorda come ogni 6 aprile, su volontà dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, si celebri questo appuntamento, l'Amministrazione dalla nuova pagina facebook comunale ha annunciato i nuovi appuntamenti primaverili del "Gruppo di Cammino" che saranno mercoledì 20 aprile 2016 con ritrovo alle ore 9.00 e venerdì 29 aprile 2016 con ritrovo alle ore 14.30 in piazza. Per chi vorrà, insieme, si potranno così percorrere i sentieri luvinatesi del Campo dei Fiori, puntando sul movimento e sull'attività fisica, contro sedentarietà e pigrizia.

LA GIORNATA MONDIALE – Dal 2002 l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) invita gli stati membri a celebrare annualmente il giorno mondiale dell'attività fisica. La Giornata è nata per stimolare a livello mondiale la promozione dell'attività fisica e la realizzazione di strategie efficaci per aumentare il livello dell'attività fisica nella popolazione.

I BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA – Come noto l'attività fisica ha sicuri ed importanti effetti positivi sulle condizioni di salute e benessere delle persone: prevenzione individuale di malattie cardiovascolari, ictus, diabete, obesità, alcuni tipi di tumore miglioramento ambientale, ecc.); miglioramento delle condizioni psico – sociali attraverso la promozione dell'autonomia personale, della socializzazione, della responsabilità civile.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it