

Regione Piemonte: Giornata Mondiale dell'Attività Fisica

“Più movimento, più vita” è lo slogan scelto per l'edizione 2026

Il 6 aprile, con vasta partecipazione anche in Piemonte, si è tenuta la Giornata mondiale dell'attività fisica, che per l'edizione 2026 vede protagonista lo slogan “Più movimento, più vita”, che rimarca come l'attività fisica sia un bene essenziale da coltivare sin dai primi anni per il ben-essere fisico e mentale, la prevenzione delle malattie e la coesione sociale, ricordando l'importanza di cogliere le opportunità e le occasioni per essere attivi nella vita di tutti i giorni: ogni passo conta, ogni movimento conta, ogni minuto conta.

L'attività fisica rappresenta uno dei principali fattori di protezione per la salute lungo tutto l'arco della vita. Numerose evidenze scientifiche dimostrano che uno stile di vita attivo contribuisce a ridurre il rischio di sviluppare malattie croniche come patologie cardiovascolari, diabete, tumori e disturbi muscolo-scheletrici.

Non solo: muoversi regolarmente ha effetti positivi anche sulla salute mentale, aiutando a ridurre ansia e stress, migliorando l'umore e favorendo relazioni sociali più attive. Anche piccoli cambiamenti nelle abitudini quotidiane – come camminare di più, usare le scale o dedicare tempo ad attività all'aria aperta – possono produrre benefici significativi.

Per ottenere benefici concreti per la salute, gli adulti dovrebbero praticare almeno: 150-300 minuti a settimana di attività fisica aerobica di intensità moderata, oppure 75-150 minuti di attività intensa, o una combinazione equivalente.

Anche nei bambini, negli adolescenti e nelle persone anziane, l'attività fisica regolare rappresenta un elemento fondamentale per la crescita, il mantenimento dell'autonomia e la qualità della vita.

In Piemonte, i dati confermano una buona diffusione dell'attività fisica, ma evidenziano anche margini di miglioramento. La maggior parte degli adulti risulta fisicamente attiva o parzialmente attiva, mentre una quota significativa di popolazione mantiene uno stile di vita sedentario, in particolare tra le persone più anziane.

La promozione dell'attività fisica rimane quindi una priorità di sanità pubblica, con l'obiettivo di ridurre le disuguaglianze e favorire stili di vita più sani in tutte le fasce di popolazione.

La Regione Piemonte promuove l'attività fisica attraverso il Piano Regionale della Prevenzione, sostenendo iniziative che favoriscono il movimento nei diversi contesti di vita: scuole, ambienti di lavoro, comunità locali e spazi urbani.

Un ruolo centrale è svolto dalla costruzione di reti territoriali che coinvolgono Aziende sanitarie, Comuni, associazioni e Terzo settore, con l'obiettivo di rendere l'attività fisica accessibile a tutti, in particolare alle persone più fragili o a rischio di esclusione.

In questo ambito si inseriscono anche i progetti legati alle “Comunità attive”, che promuovono stili di vita sani attraverso interventi integrati e partecipati, valorizzando le risorse locali e incentivando il movimento quotidiano.

Proseguono su tutto il territorio iniziative e progetti quali i Gruppi di cammino, Mamme in cammino, il

progetto *Muovinsieme* rivolto alle scuole, le proposte sull'attività fisica adattata e sull'esercizio fisico strutturato.

Ad oggi in Piemonte sono censiti quasi 900 Comuni "attivi", cioè che offrono ai propri cittadini opportunità per svolgere attività fisica, e oltre 400 gruppi di cammino con quasi 11.000 persone iscritte. L'obiettivo del Piano Regionale di Prevenzione è di aumentare il numero di cittadini che praticano uno stile di vita attivo e il numero di Comuni che offrono opportunità in tal senso. Le iniziative localmente programmate, non hanno esaurito il loro coinvolgimento con il 6 aprile.

L'ASL AT ha partecipato con due squadre, gli scorsi 28 e 29 marzo, alla staffetta 24x1h ed era presente con un gazebo dedicato alla promozione della salute, con proposte di attività gratuite rivolte ai cittadini.

L'ASL BI organizza la giornata dei camminatori, aperta a tutti, in programma a Salussola il 12 aprile.

L'ASL CN1 avvia due nuovi gruppi di cammino (a Bagnolo e Trinità) e propone la serata informativa "Piccoli Gesti, grande Salute" (8 aprile) seguita da un rinfresco salutare, a cura del Comune e in collaborazione con l'Istituto Alberghiero.

L'ASL CN2 nell'ambito del progetto "*Muovinsieme*" invita le scuole del territorio a organizzare una camminata o attività simili nel proprio territorio nella giornata del 16 aprile. Il 21 e 28 aprile si svolgerà il corso di formazione per facilitatori di gruppi di cammino.

L'ASL TO3 organizza il convegno "Più movimento, più vita" ad Avigliana il 18 aprile, aperto alla cittadinanza e ai professionisti sanitari.

Link

Approfondimenti sul tema e l'elenco completo delle iniziative è disponibile sul sito della Regione Piemonte:
<https://www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita/prevenzione/giornata-mondiale-dellattivita-fisica>

Data di pubblicazione: 09/04/2026

Salvato in PDF in data: 25/09/2026

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/politica-locale/regione-piemonte-giornata-mondiale-dellattivita-fisica/09/04/2026/>