Unione Sportiva Acli

COMITATO REGIONALE MARCHE

Presidenza regionale

Ascoli Piceno, 29 ottobre 2019

Prot. 3953

"Sport senza età": il 30 ottobre appuntamento ad Ascoli:

stop alla sedentarietà che provoca più di 88000 morti all'anno in Italia

ASCOLI – Mercoledì 30 ottobre nuovo appuntamento con l'iniziativa "Sport senza età" a cura dell'U.S. Acli Marche.
Si tratta di una camminata che prenderà il via alle 21 nel quartiere Tofare, via Napoli angolo via Oristano ed è a partecipazione gratuita.
"Sport senza età" è una iniziativa realizzata in collaborazione con Asur Marche e Regione Marche e prevede una camminata di un'ora con un percorso da attraversare di 5 chilometri.
Ma perché una camminata?
L'U.S. Acli Marche ha stipulato con la Regione Marche nel 2016 un protocollo d'intesa per la promozione dell'attività fisica nella popolazione in applicazione del Piano regionale della prevenzione.
Tra le attività previste c'è quella di coinvolgere i cittadini in attività fisica andando dunque a modificare stili di vita scorretti.
La sedentarietà, infatti, è responsabile del 14,6% di tutte le morti in Italia, pari a circa 88.200 casi all'anno, e di una spesa in termini di costi diretti sanitari di 1,6 miliardi di euro annui che gravano sulla collettività.
Corretti stili di vita, come ad esempio attività fisica ed una attenta alimentazione, possono ad esempio ridurre il rischio di patologie come molti tumori dal 20 al 40%.
Ma anche a livello preventivo di altre patologie (diabete, malattie cardiovascolari) è importante fare movimento il più possibile e modificare i propri stili di vita perché secondo l'Organizzazione mondiale della sanità 3 milioni di persone l'anno potrebbero salvarsi la vita solo facendo sport.
Per ulteriori informazioni sul progetto "Sport senza età" si possono consultare la pagina facebook dell'Unione Sportiva Acli Marche o il sito www.usaclimarche.com.

Unione Sportiva Acli – Comitato Regionale Marche
Via Urbisaglia 3/c 63100 Ascoli Piceno
Telefono 0736/41584 Fax 0736/347200 email: marche.usacli@acli.it
Pec: usaclimarche@pec.it Codice fiscale 93025870424