

# Camminare per uno stile di vita salutare.

Muoversi a piedi, per una mobilità amica della salute e dell'ambiente.

Antartide Bologna febbraio 2013

Luigi Salizzato Nicoletta Bertozzi Mauro Palazzi

Dipartimento Sanità Pubblica AUSL Cesena

## Definizione di Salute OMS 1948

"Uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità." OMS 1948

"L'equilibrio e l'armonia di tutte le possibilità della persona umana, biologiche, psicologiche e umane. Questo equilibrio esige da un lato la soddisfazione dei bisogni fondamentali dell'uomo che sono qualitativamente gli stessi per tutti gli esseri umani (bisogni affettivi, alimentari, sanitari, educativi e sociali), dall'altro un adattamento continuo dell'uomo a un ambiente in continuo cambiamento“

# Prevenzione OMS

"La prevenzione delle malattie comprende le misure per prevenire l'insorgenza della malattia, ad esempio la riduzione del fattore di rischio, ma anche per fermarne l'evoluzione riducendone le conseguenze una volta insorta."

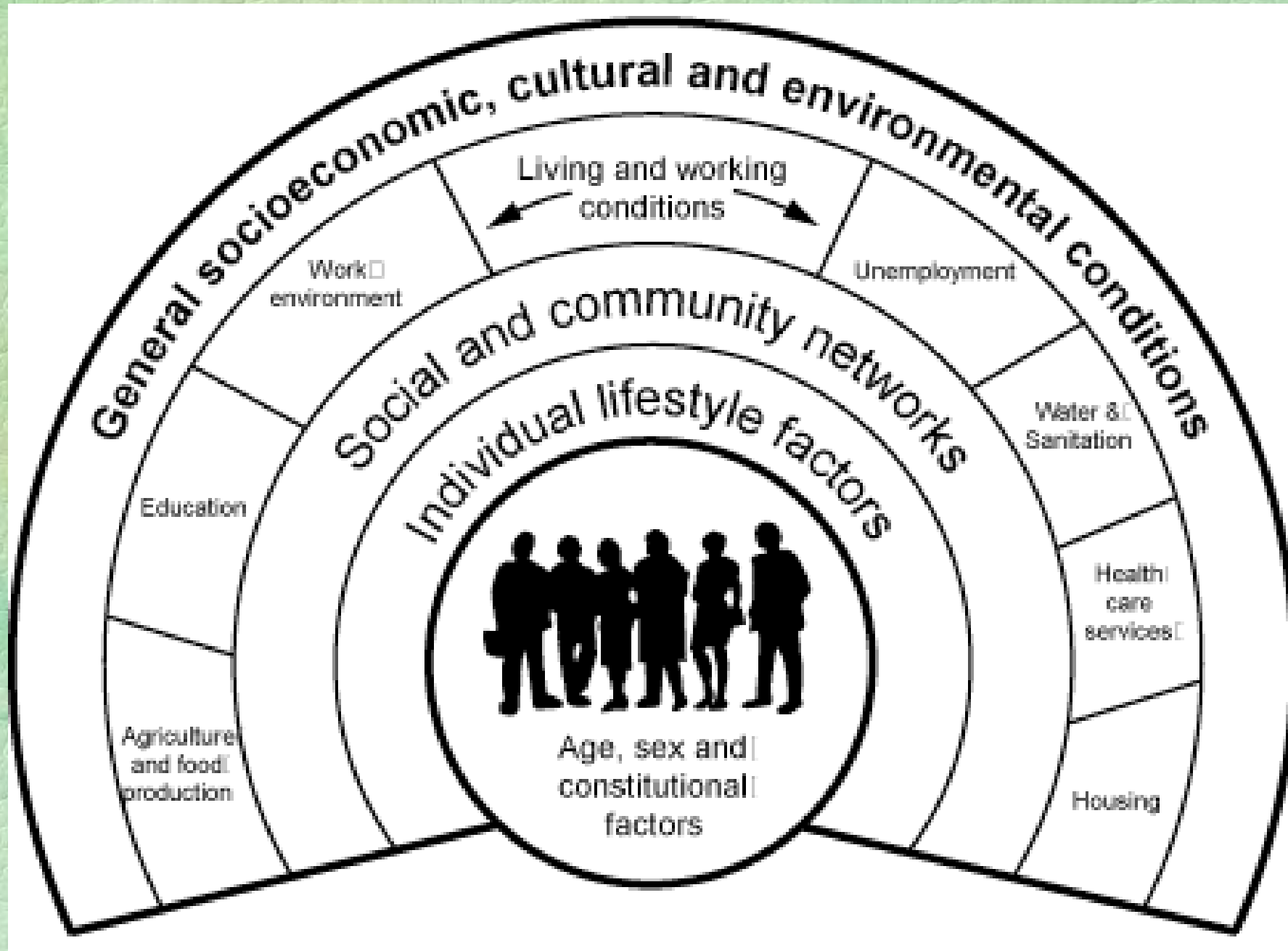
## Promozione della salute OMS

- La promozione della salute è il processo che mette in grado gruppi e individui di aumentare il controllo sui fattori determinanti della salute e di migliorarla, contempla il miglioramento sia degli **stili di vita** sia delle **condizioni di vita** rilevanti ai fini della salute.
- La promozione della salute non considera unicamente interventi e attività volti a rafforzare le conoscenze e le **capacità individuali**, bensì anche misure tese a modificare le **condizioni economiche e ambientali** (fattori determinanti), in modo che incidano positivamente sulla salute dell'individuo e della popolazione.

# Fattori determinanti della salute

"La gamma di fattori personali, socioeconomici e ambientali che determinano lo stato di salute delle singole persone o delle popolazioni."

- reddito e status sociale
- sostegno e reti sociali
- occupazione e condizioni di lavoro
- istruzione
- ambiente fisico
- patrimonio biologico e genetico
- comportamento benefico per la salute e stile di vita
- capacità di affrontare la vita e i conflitti
- sviluppo infantile sano
- servizi sanitari



## Strategie fondamentali per la promozione della salute. Carta di Ottawa OMS 1986.

perorare la causa della salute, per creare le condizioni essenziali per la salute (**advocacy**);  
mettere in grado (**enabling**) e consentire a tutte le persone di sviluppare al massimo le loro potenzialità di salute (**empowerment**);  
mediare e unire tra i diversi interessi esistenti nella società (**mediating**), al fine di perseguire la salute (**policy**).

## Strategie per la promozione della salute in un mondo globalizzato. Carta di Bangkok OMS 2005.

**sostenere la causa della salute** basandosi sui diritti umani e la solidarietà;

**investire** in politiche, azioni e infrastrutture sostenibili per indirizzare i determinanti della salute;

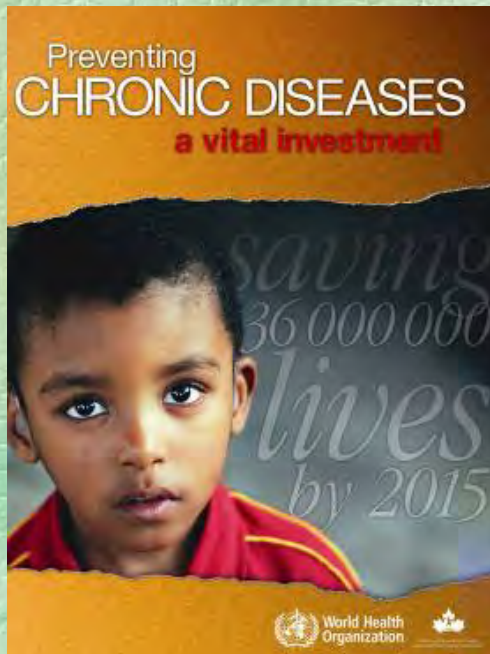
**creare competenze** per lo sviluppo politico, la capacità di guida, la pratica della promozione della salute, la diffusione delle conoscenze, la ricerca e l'alfabetizzazione sanitaria;

**regolare e legiferare** per assicurare un alto livello di protezione da ogni causa di danno alla salute e permettere uguali opportunità di salute e benessere per tutti;

**associarsi e costruire alleanze** tra il settore pubblico, quello privato, le organizzazioni non governative e la società civile per creare azioni sostenibili.



# Organizzazione Mondiale della Sanità Regione Europea (52 Stati). Strategia sulle malattie croniche 2005.



## Interventi efficaci:

Leggi e normative, interventi su tasse e prezzi.

Migliorare l'ambiente urbano.

Dare un sostegno, interventi nella comunità, nelle scuole, nei luoghi di lavoro.

Screening.

Prevenzione clinica. Gestione della malattia, riabilitazione, cure palliative.

In Europa le malattie croniche provocano l'86% delle morti e il 77% del carico di malattia.

## Cause delle malattie croniche



Fonte: Oms

## Stili di vita e malattie

- Le malattie croniche (Malattie cardiovascolari, Tumori, Malattie respiratorie) sono per la maggior parte imputabili ad un ristretto numero di fattori di rischio: fumo, alcol, inattività, alimentazione scorretta.

Garantire ai bambini la possibilità di muoversi in autonomia favorisce anche lo sviluppo di una diversa percezione dello spazio. Crescita delle facoltà percettive, di orientamento, progresso dell'autonomia dei bambini, delle possibilità di socializzazione sono solo alcuni dei vantaggi riscontrati nei ragazzi che si muovono da soli.

*Le due diverse prospettive: la prima di un bambino che viene accompagnato in automobile, la seconda di un bambino che va a piedi.*

Ippolito Lamedica urbanista



Vi sono due diverse modalità di percezione dello spazio a seconda della velocità di spostamento e dell'autonomia di movimento.

Nel caso di uno spostamento in auto l'immagine percepita dal finestrino è virtuale, senza contesto e non esperita attraverso il movimento proprio; nel caso opposto, a piedi, l'immagine è plurisensoriale e concreta.

**Ippolito Lamedica urbanista**



# I benefici legati all'attività fisica



**Aiuta a prevenire e trattare ipertensione, diabete ed obesità**

**Riduce il rischio di malattie cardiovascolari**

**Migliora l'umore e combatte la depressione**

**Aumenta la resistenza fisica, la flessibilità, la coordinazione, l'equilibrio e la velocità di movimento in soggetti di tutte le età**

**Ha potenzialità terapeutiche nei confronti di diverse patologie**

**Aiuta ad attenuare l'osteoporosi**

**Riduce il rischio di cancro al colon e alla mammella**

**Aiuta a rilassarsi e dormire meglio**

# Benefici dell'attività fisica sulla salute

- Forte evidenza per la riduzione di:
  - Mortalità per tutte le cause
  - Malattie cardiovascolari
  - Ipertensione
  - Ictus
  - Sindrome metabolica
  - Diabete di tipo II
  - Cancro al seno
  - Cancro al colon
  - Depressione
  - Cadute



- Forte evidenza per:
  - Rafforzamento osseo
  - Miglioramento funzioni cognitive
  - Perdita di peso, soprattutto se associato alla riduzione di calorie
  - Miglioramento della fitness cardiovascolare e muscolare

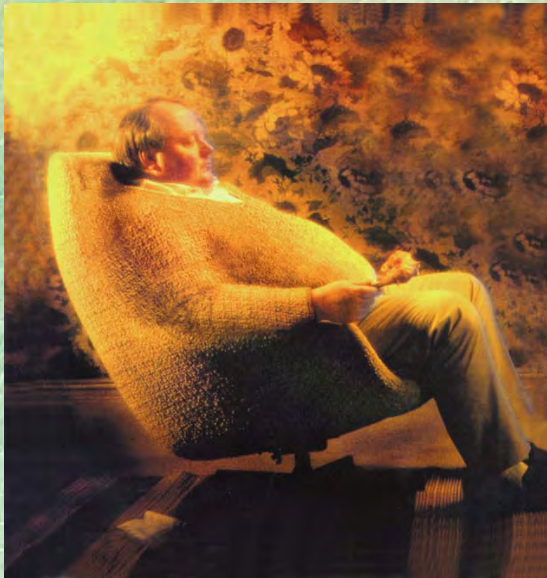
Fonti: I-Min Lee, Eric J Shiroma, Felipe Lobelo, Pekka Puska, Steven N Blair, Peter T Katzmarzyk, for the Lancet Physical Activity Series Working Group, *Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy*, The Lancet, Volume 380, Issue 9838, Pages 219 - 229, 21 July 2012

U.S.Department of Health and Human Services (2008): Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, pagina 9

il livello di attività fisica da raccomandare alla popolazione:

*...un minimo di 30 minuti di AF moderata intensità, (quale una passeggiata a passo veloce) per la maggioranza, se non per tutti, i giorni della settimana.*

**Surgeon General's Report 1996**



- Questo consiglio è seguito da meno della metà degli italiani!





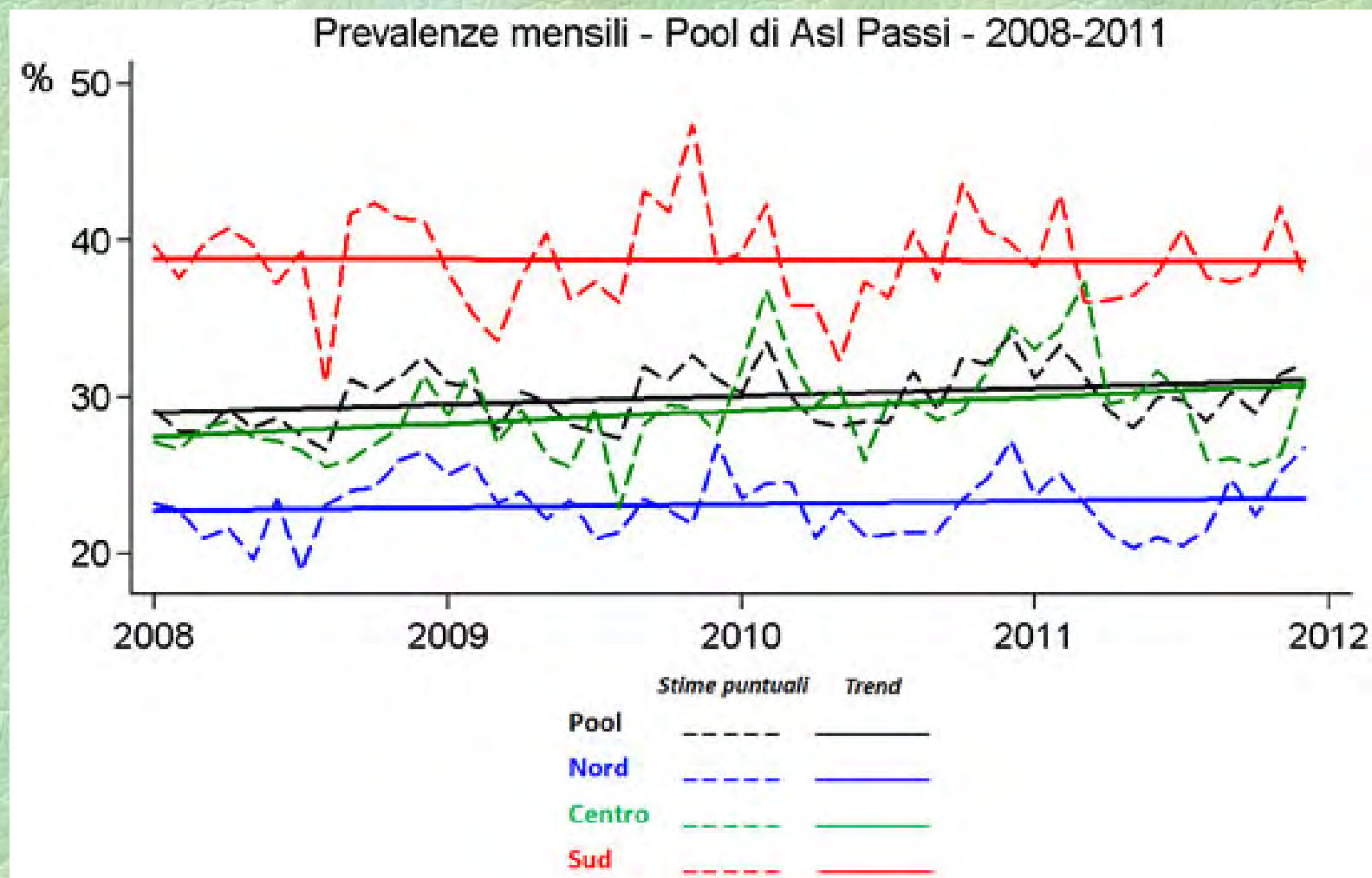
# In Italia: i dati del sistema PASSI

- Complessivamente circa il 30% della popolazione italiana è sedentario
- La sedentarietà aumenta all'aumentare dell'età ed è più frequente nel Sud, nelle donne, nelle persone che hanno il minor grado di istruzione e molte difficoltà economiche



Fonte: Rapporto nazionale Passi 2011: attività fisica,  
<http://www.epicentro.iss.it/passi/rapporto2011/AttivitaFisica.asp>

# Trend della Sedentarietà

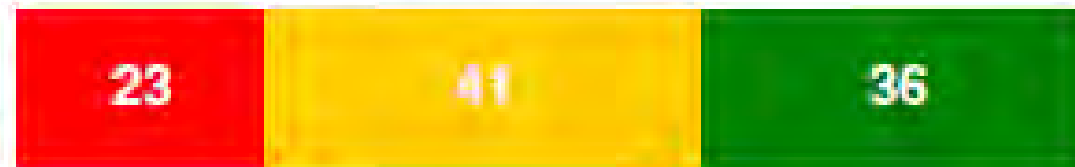


Il fenomeno per mese nel periodo 2008-2011 è sostanzialmente stabile in ciascuna delle ripartizioni geografiche.

## Persone 18-69 anni

*Livello di attività fisica praticato (%)*  
*PASSI 2008-11*

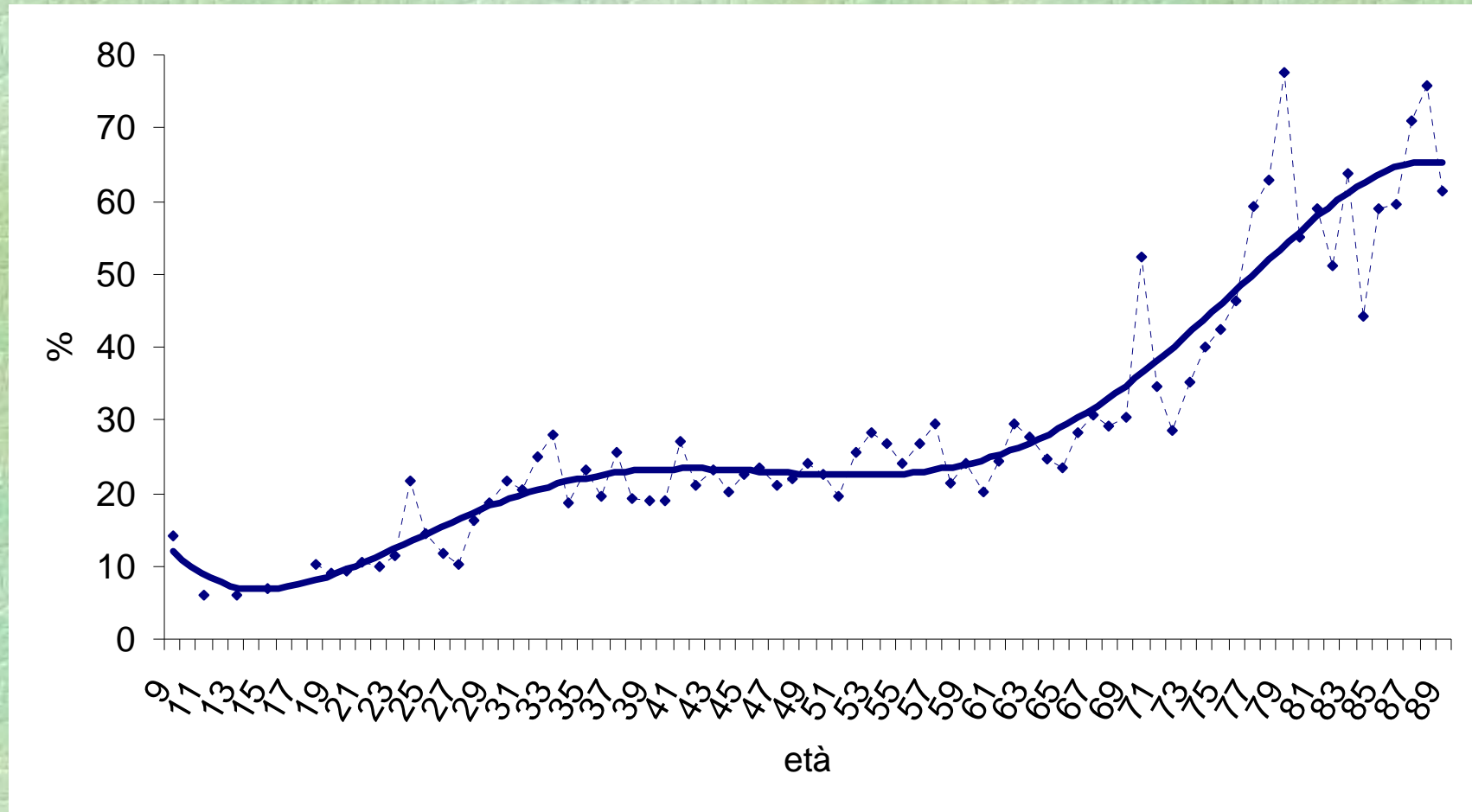
**Emilia-  
Romagna**



**Pool  
nazionale**



# Sedentarietà ed età



OKkio alla salute 2010, HBSC 2010, PASSI triennio 2009-11 e PASSI e d'Argento 2009

## Integrazione sociale. Politiche per la salute.

- Soggetti istituzionali e sociali con differenti principi ispiratori, valori, obiettivi, priorità (promozione della salute, tutela dell'ambiente, benessere economico, qualità urbanistica, educazione e cultura, solidarietà e tutela dei diritti, legalità, ecc...) svolgono un ruolo importante nelle politiche per la salute, non necessariamente favorente.
- Individuare aree comuni tra priorità diverse, per definire interessi generali e potenziare la possibilità di conseguire risultati condivisi.

## Ambiente costruito e salute.

- Un campo di intervento fondamentale per migliorare l'ambiente di vita, come determinante di salute, è quello degli **strumenti di regolazione e pianificazione urbanistica**. In questo ambito intervengono **soggetti istituzionali, professionali e sociali diversamente competenti**, quali gli amministratori e il personale degli Enti Locali, gli urbanisti e i progettisti, gli operatori della Sanità Pubblica, i cittadini attivi, le aziende profit.
- Ognuno svolge **ruoli diversi**: analisi dei bisogni, valutazione di rischi e opportunità, rappresentanza di interessi particolari, documentazione, pianificazione, progettazione, esecuzione di opere e manutenzione.
- Per ottenere **risultati efficaci** è necessario coordinare le diverse attività e **condividere obiettivi comuni**.

**I residenti in quartieri con molto verde, rispetto ai residenti in quartieri degradati, hanno probabilità di eseguire una significativa attività fisica tre volte più alta e hanno probabilità di essere sovrappeso o obesi del 40 % in meno.**

**Al contrario, i residenti in quartieri altamente degradati, rispetto ai residenti in quartieri con molto verde, hanno probabilità di avere una significativa attività fisica del 50 % in meno e probabilità di essere sovrappeso o obesi del 50 % in più.**

## **Graffiti, greenery, and obesity in adults: secondary analysis of European cross sectional survey**

A. Ellaway, S. Macintyre and X. Bonnefoy  
BMJ 2005;331;611-612

Mettere a disposizione dei cittadini luoghi e strutture (sia al chiuso che all'aperto) nei quali essi possano svolgere attività fisica in condizioni di sicurezza





Disponibilità di spazi verdi, di piste ciclabili, percorsi pedonali sicuri e ben tenuti, parchi attrezzati





**Associare la bellezza  
dei  
luoghi al piacere  
di muoversi  
a piedi e in bicicletta**



➤ Organizzazione di iniziative per favorire la socializzazione e l'attività fisica di gruppo



A collage of promotional materials for walking events. At the top, a poster from the Comune di Gambettola Assessorato allo Sport features the text "Gambettola cammina" and "Camminare fa bene alla salute... e insieme è più divertente!". Below this, a large sign for "CESENATICO cammina" is displayed, with the subtitle "gli itinerari del benessere". The sign includes a colorful illustration of people walking and various icons. Text on the sign provides details for a walking event on Saturday, April 21st, starting at 9:30 AM at the Palazzo del Turismo and ending at 12:30 PM at the park of Levante. Logos for "gesturizesevafcoipa" and "Comune di Cesenatico" are visible at the bottom of the sign. To the right, a smaller sign for "SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA" is partially visible, along with some text from another poster mentioning "vedì, aprile 2011" and "traccivendolo".

citynews

Cesena Today » Cronaca



## "Cesena cammina", oltre mille persone a passeggio

Oltre mille persone scendono in strada ogni settimana a Cesena per dare una scossa alla loro vita e tornare in forma. Stanno ottenendo un successo senza pari i gruppi di cammino serali del progetto "Cesena Cammina"

di Redazione - 28 ottobre 2011



Tweet



**O**ltre mille persone scendono in strada ogni settimana a Cesena per dare una scossa alla loro vita e tornare in forma. Stanno ottenendo un successo senza pari i gruppi di cammino serali del progetto "Cesena Cammina", nato per incentivare i cittadini a praticare una regolare attività fisica attraverso la valorizzazione delle caratteristiche ambientali del territorio e favorendo la socializzazione tra le persone.

Le camminate di gruppo sono condotte da volontari soci del Club Alpino Italiano (CAI) che, insieme all'Azienda Usi di Cesena, al Comune di Cesena e alla Uisp, hanno

### Camminare fa bene e in gruppo è più divertente alla salute

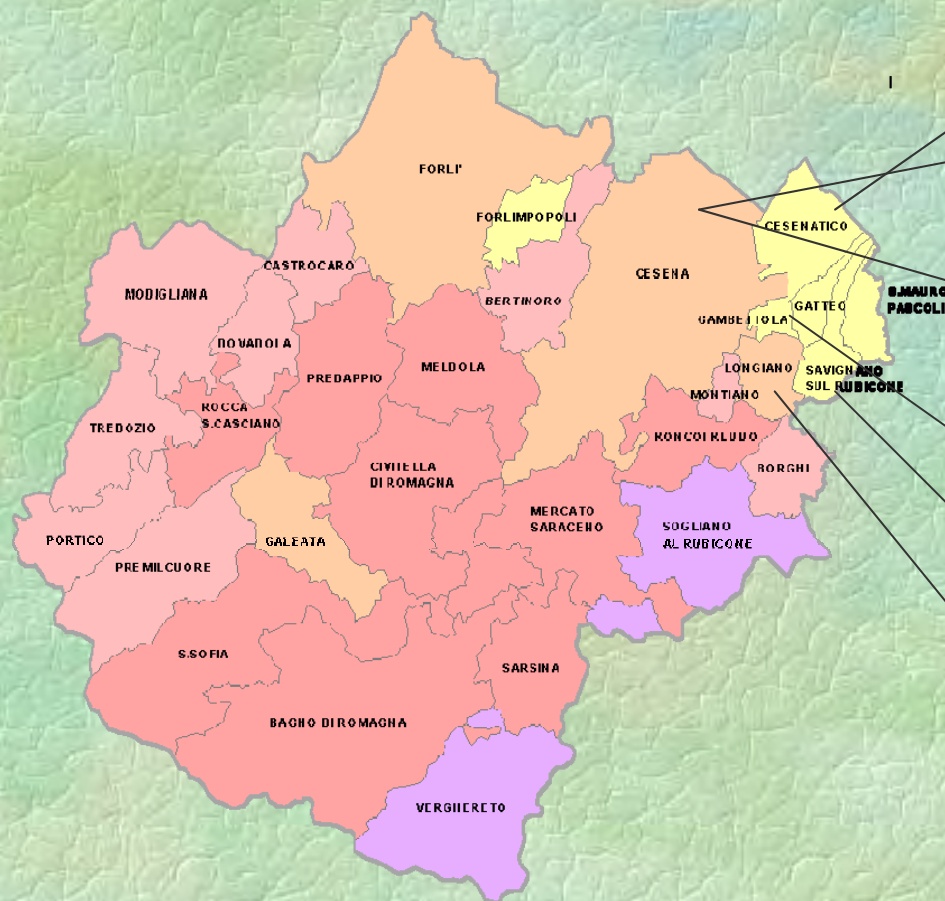
**dal 7 APRILE 2011**

Ogni **MARTEDÌ** e **GIOVEDÌ** alle ore 20.30 dalla Sede dell'Associazione Hobby Terza Età viale Antonio Gramsci, 293 partono i gruppi di cammino accompagnati da volontari del CAI lungo percorsi di trekking urbano

La partecipazione è libera e gratuita

**Info 342 09 08 998**

Oggi... **7 gruppi di Cammino** con circa **2000 presenze a settimana**



- **Cesenatico**
- **Cesena**
- **Oltresavio (2)**
- **Cesena**
- **Macerone**
- **Gambettola**
- **Savignano sul R.**
- **Longiano**

# Utilizzare tutte le occasioni quotidiane



## Ambiente Partecipato

- Gestione dei Rifiuti
- Riduzione dei Rifiuti
- Energia
- Mobilità sostenibile
- Canile comunale e gattile
- Infestanti urbani
- Aree naturali
- Museo di scienze naturali
- VIA e Screening
- Educazione Ambientale
- Forum Associazioni
- Contatti
- Newsletter

## SIAMO NATI PER CAMMINARE 2012

### Una campagna regionale per sollecitare bambini ed adulti ad usare di più i piedi

Promossa dalla Regione Emilia-Romagna insieme ai Comuni e ai [CEAS \(centri di educazione ambientale e allo sviluppo sostenibile\)](#) per promuovere la diffusione di cambiamenti delle abitudini quotidiane a partire dai percorsi verso le scuole anche con l'utilizzo dei Piedibus. Tra i partecipanti Bologna, Reggio Emilia, Modena, Forlì, Cesena, Ferrara, Rimini, Ravenna, Imola, Casalecchio di Reno, Parma. Si aggiungono quest'anno Cervia e Faenza che insieme a Cesena, CEAS capofila, hanno partecipato come partner al [progetto "PIEDIBUS: scuole pilota in rete"](#) finanziato da Regione (bando INFEAS 2011).

L'anno scorso era un albero, le cui radici erano i tanti piedi di chi si sposta camminando e le cui foglie erano i tanti volti sorridenti dei bambini. Quest'anno invece è l'immagine suggestiva di due bimbi che camminano, facendo girare con i loro passi un complesso meccanismo che anima la città, dà vita alla natura, pulisce l'aria, giova alla salute.

L'immagine ritorna quest'anno per invitare grandi e piccoli ad usare più i piedi per muoversi, a partire ad esempio dai percorsi casa-scuola.

Rapidità, abitudine, organizzazione, motivazioni logistiche, timore: qualche che sia la ragione, di fatto una grandissima parte dei nostri spostamenti avviene in automobile. Si comincia la mattina presto, con il

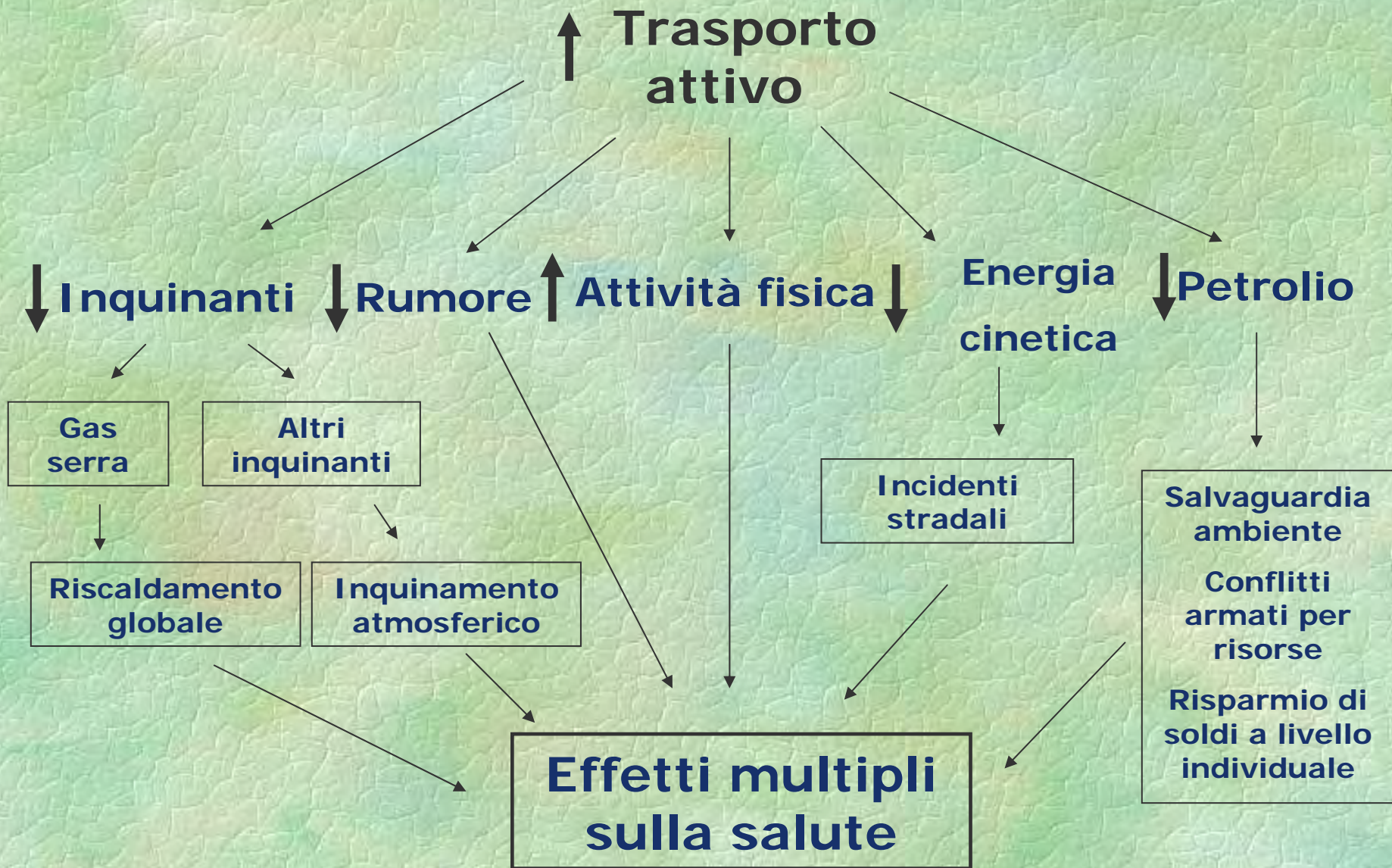


# Incrementare il trasporto attivo

- **A livello individuale:**
  - Usare il meno possibile la macchina
  - Andare a piedi, in bici e/o con i mezzi pubblici
- **A livello collettivo e individuale impegnarsi per:**
  - Rispetto dei limiti di velocità sulle strade
  - Zona 30km/h. A Londra riduzione del 40% dei feriti e deceduti per incidente stradale (1)
  - Piazze, zone pedonali e percorsi sicuri: riconquista da parte di pedoni e ciclisti dei centri urbani
  - Car Sharing
  - Pedibus
  - Agevolazioni per lavoratori che vanno in bici o con i mezzi al lavoro
  - Piste ciclabili
  - Intermodalità: trasporto pubblico bicicletta

(1) Chris Grundy, Rebecca Steinbach, Phil Edwards, et al., Effect of 20mph traffic speed zones on road injuries in London, 1986-2006: controlled interrupted time series analysis, *BMJ*, 2009; 339





Modificato da: James Woodcock et al., Public health benefits of strategies to reduce greenhouse-gas emissions: urban land transport, Lancet 2009; 374: 1930–43



Promozione della salute

Attività fisica

Alimentazione

Alcol

Fumo

IN RILIEVO

**La nuova banca dati Pro.Sa**

19 dicembre 2012 - Strumento di supporto per la prevenzione e la promozione della salute, la banca dati Pro.Sa è accessibile on line in una nuova veste grafica che consente di inserire e visionare progetti e interventi realizzati, o in fase di realizzazione, su tutto il territorio nazionale.



**E-health e abuso di alcol**

19 dicembre 2012 - Bielorussia, Brasile, India e Messico sono i quattro Paesi in cui si è avviato un progetto pilota di e-health per la prevenzione e il contrasto dell'abuso di alcol.

**Frutta fresca nelle scuole**

19 dicembre 2012 - Una domanda aggiuntiva di frutta e verdura pari a 43.730 tonnellate: è uno dei risultati emersi dalla valutazione del programma europeo "Frutta fresca nelle scuole".

**Muoversi divertendosi**

19 dicembre 2012 - Muoversi divertirsi e imparare: è lo scopo di Hopstotch, un sistema di promozione dell'attività fisica ideato da ricercatori del Fraunhofer Institute tedesco.

**Attività fisica e sviluppo di demenze**

19 dicembre 2012 - Uno studio pubblicato sulla rivista Stroke dimostra che in persone anziane sane, che praticano attività fisica regolare, il rischio di demenza vascolare diminuisce del 40% e il deterioramento cognitivo del 60%.



Le SFIDE della promozione della salute  
dalla sorveglianza agli interventi sul territorio  
VENEZIA 21-22 GIUGNO 2012

Programma nazionale

Progetti

Banca dati Prosa

Sorveglianze

Formazione

Convegni nazionali

Seguici

Appuntamenti

## Il ruolo delle Istituzioni Sanitarie per Guadagnare Salute

- I Servizi di Prevenzione dovrebbero considerare attentamente di **quali competenze** dotarsi per essere adeguati alle nuove sfide.
- Sono necessari profili professionali e competenze multidisciplinari, mentre gli organici dei servizi derivano storicamente dai vecchi uffici di igiene o di sanità veterinaria e non tendono a rinnovarsi differenziando le competenze. E' quindi opportuno **acquisire nuove professionalità**, con competenze di psicologia di comunità, comunicazione, epidemiologia, statistica, ma anche rinforzare gli organici nell'ambito ingegneristico, biologico, chimico (ambiente e salute).
- Attenzione particolare va posta alla **valorizzazione dei nuovi profili professionali**, tecnici di prev.ne, assistenti sanitari, dietisti (competenza, autonomia, responsabilità).

## Il ruolo delle Istituzioni Sanitarie per Guadagnare Salute

- Nuove competenze si acquisiscono anche con l'**aggiornamento del personale** in campo epidemiologico, di comunicazione del rischio, valutazione di appropriatezza, miglioramento di qualità.
- La **formazione** è di fondamentale importanza per sostenere qualsiasi programma di lavoro, tanto più se gli obiettivi sono nuovi e sfidanti, va quindi **governata dall'organizzazione**.
- Per ogni attività programmata si dovrebbe **valutare di quali competenze ci sia la necessità**, organizzando attività formative residenziali, se si ritiene utile ampliare la diffusione delle conoscenze tra i professionisti, integrando se necessario il piano di formazione con l'accesso di operatori ad eventi esterni con contenuti formativi utili e non disponibili diversamente.

## Il ruolo delle Istituzioni Sanitarie per Guadagnare Salute

- La promozione di comportamenti individuali appropriati va sostenuta contribuendo allo sviluppo di **interventi regolatori urbanistici, legislativi e sociali**.
- I nuovi ambiti di intervento spesso rappresentano un **modo diverso di lavorare su campi tradizionali**.
- Le valutazioni su strumenti urbanistici e progettazioni di nuovi insediamenti produttivi rappresentano un'opportunità per **introdurre criteri** per la sicurezza stradale, percorsi dedicati agli utenti deboli della strada, ambienti di vita favorenti l'attività fisica, accessibilità, socializzazione e servizi, ma richiedono anche di contribuire portando al tavolo di progettazione **studi epidemiologici aggiornati**.

# Il ruolo delle Istituzioni Sanitarie per Guadagnare Salute

## Criticità

**Nelle AUSL:** orientamento alla produzione, pressioni politiche per l'incremento dell'offerta e la difesa dei presidi inefficienti, servizi organizzati in base all'offerta-domanda e non al bisogno-problema, profili professionali incompetenti su questi nuovi ambiti di intervento, studi universitari inadeguati, scarsa integrazione tra attività tradizionali e nuove, scarsa propensione all'interdisciplinarietà, LEA inadeguati.

**Nei Comuni:** sensibilità alle istanze di interessi di parte, comitati attivi su interessi particolari, scarsissima propensione al lavoro intersettoriale da parte dei funzionari, risorse economiche inadeguate, burocrazia prevalente rispetto all'attenzione alla persona.

# Il ruolo delle Istituzioni Sanitarie per Guadagnare Salute

## Punti di forza

Diffusione delle associazioni di volontariato, disponibilità di competenze dalle sedi universitarie, nuove generazioni di professionisti, nuovi strumenti di programmazione e valutazione partecipata, VIA e VIS, interesse attivo dei singoli amministratori, professionisti, funzionari, integrazione professionale e sociale, possibili concrete convergenze di interessi tra soggetti diversi, relazioni con i mezzi di comunicazione, utilizzo di Internet.

# Dimagrire con lo sport, ma troppo fa male "Bastano 30 minuti due volte a settimana"

Il New York Times ha messo insieme studi recenti e tutti dimostrano che si perde peso più in fretta facendo ginnastica senza esagerare. Chi ne fa troppa mangia di più e 'brucia' solo durante l'esercizio. Il parere degli esperti dell'Istituto di Medicina dello Sport di Torino

di SARA FICOCELLI

Lo leggo dopo



Sul fitness e i suoi benefici viene ogni giorno scritto e detto di tutto: che allunga la vita, che rinforza il cervello, che migliora l'umore, che purifica il corpo dalle tossine. In un certo senso, è tutto vero. Lo è nella misura in cui gli esercizi vengano fatto con criterio, sotto la guida di un istruttore e dopo controlli medici che certifichino uno stato di buona salute. Lo è nella misura in cui non si esageri. Perché troppo sport, avverte la scienza, fa male, e questa realtà, vera come i suoi benefici, non viene divulgata altrettanto frequentemente, forse per non scoraggiare del tutto i pigri, già poco inclini a staccarsi da computer e auto e andare a correre.

Gli effetti di un'eccessiva attività fisica si ripercuotono sul cuore in primis, sovraccaricandolo e indebolendolo prima del tempo. E non è vero che chi fa sport ogni giorno dimagrisce più velocemente di chi lo pratica due volte a settimana. Lo jogging, ha spiegato pochi giorni fa in un articolo Gretchen Reynolds, esperta di salute del New York Times, per quanto rientri nell'olimpico delle attività che producono molti benefici e pochi effetti collaterali, è bene praticarlo al massimo tre volte a settimana e per non più di un'ora. In particolare, uno studio condotto l'anno scorso su 52.656 adulti americani ha rilevato che chi corre da 1 a 30 chilometri in sette giorni, ad una velocità non eccessiva, vive effettivamente più a lungo di chi conduce una vita sedentaria e - ed è questa la parte più interessante della ricerca - anche di chi in una settimana macina molti chilometri in più. "Questi dati confermano la teoria che non è vero che più si fa movimento e più aumentano, in automatico, i benefici per la salute", spiega Carl J. Lavie, cardiologo di New Orleans e co-autore dello studio.

Nel corso di un'altra ricerca condotta in Danimarca un gruppo di giovani uomini in sovrappeso è riuscito a

la Repubblica  
LEGGI GRATIS  
1 MESE  
IL QUOTIDIANO SUL PC

Accedi a  
LA TUA REPUBBLICA.it  
Scopri quali articoli interessano ai tuoi amici di Facebook  
Entra  
569 persone consigliano questo elemento  
Plug-in sociale di Facebook

Trovaci su Facebook  
R.it la Repubblica  
Mi piace  
la Repubblica piace a 1.084.120 persone.  
Plug-in sociale di Facebook

I più commentati I più letti  
Elezioni, niente voto per studenti Erasmus  
Consiglio dei ministri: "Difficoltà insuperabili"



[Home Page](#)[Il progetto](#)[Rapporto tecnico](#)[I numeri](#)[Normativa](#)[Disseminazione](#)[Le Reti](#)[Formazione](#)[Link utili](#)

- [siti italiani](#)
- [siti europei](#)
- [siti internazionali](#)

[Azioni webTv](#)[Mercuriale 2011](#)[Comunicazioni](#)[Archivio in evidenza](#)[Archivio newsletter](#)[Home](#)

## Link utili: disponibili nuove risorse on line

Una selezione delle risorse presenti sul web che possono essere utili per la ricerca di informazioni, dati e materiale utile alla promozione dell'attività fisica.

Consulta i link segnalati da Azioni:

- [siti italiani](#)
- [siti europei](#)
- [siti internazionali](#)



## Appuntamenti

< **gennaio 2013** >

L	M	M	G	V	S	D	
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				