Regione Lombardia

ASL Lecco

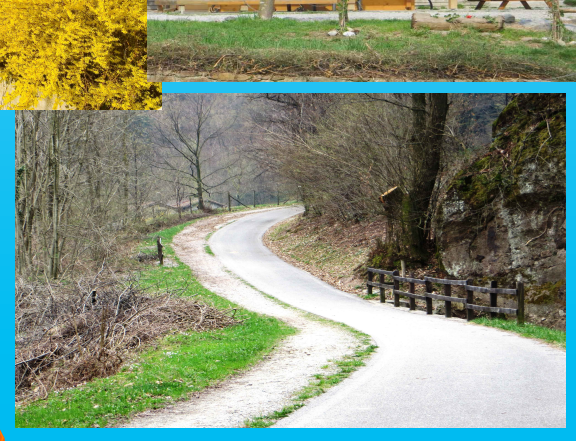
"GRUPPI DI CAMMINO"

Pronti via...

gruppi di cammino dell'ASL di Lecco

Cammina
mezz'ora
tutti i giorni....
è una scelta per
la tua salute

5° Raduno
VALSASSINA
5 GIUGNO 2013



in collaborazione con

Comune di Ballabio

Comune di Introbio

Comune di Primaluna

CITTADINANZATTIVA Sezione di Lecco

Per informazioni : ASL Lecco - RiSS.Com
Angela Gandolfi tel. 0341 482727
Raffaella Salaroli tel. 0341 482726

GUADAGNI DI SALUTE DEI GRUPPI DI CAMMINO

Il cammino è una " pratica " a disposizione di tutti, non richiede particolari abilità nè un equipaggiamento specifico. Camminare con altre persone oltre a migliorare la salute prevenendo malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione, cadute e fratture femore, tumori del colon e altri tumori maligni, stimola la socializzazione e favorisce l'autostima portando benefici a livello psicofisico.

Lo studio dell'ASL per la valutazione di efficacia dei gruppi di cammino condotto per un anno su 275 camminatori ha dimostrato:

- Miglioramento cardiovascolare con incremento della distanza percorsa del 13%
- Riduzione della circonferenza addominale (grasso periombellicale) di 3 cm
- Riduzione nelle donne dell'indice di massa corporea passando da sovrappeso a normopeso.