

# In tutte le fasi della vita rendere l'attività fisica un aspetto abituale della quotidianità



**6 su 10**

  
nell'Unione Europea sopra i 15 anni non praticano mai o fanno raramente attività sportiva. Valori simili si riscontrano anche nella Regione Lazio, mentre nei bambini 2 su 10 non fanno abbastanza attività fisica (Indagini Lazio Okkio, HBSC, Passi)

Ogni anno nella Regione Europea dell'OMS l'inattività fisica si stima che sia responsabile di

**1 milione di morti**

L'OMS consiglia di svolgere un'attività fisica di media intensità

**150**  
minuti a settimana  
(per gli adulti)

**60**  
minuti a settimana  
(per i bambini)



**UN'ATTIVITÀ FISICA REGOLARE LUNGO TUTTO L'ARCO DELLA VITA CONSENTE ALLA POPOLAZIONE UN'ESISTENZA DURATURA E MIGLIORE**

Realizzato nell'ambito del Piano Regionale di Prevenzione 2014 – 2019

1.5 "Lazio in movimento": promozione dell'attività fisica", 1.6 "In Salute in Azienda" e 3.1 "Più frutta e verdura in movimento nelle scuole"