



# Gruppi di Cammino

Svolgere una regolare attività fisica favorisce uno stile di vita sano, con notevoli benefici sulla salute generale della persona: si raccomanda almeno mezz'ora al giorno di attività motoria di intensità media, come il camminare.

## ♥ *7 benefici del cammino*

*Camminare regolarmente aiuta a prevenire:*

- l'infarto cardiaco
- l'obesità
- l'osteoporosi
- alcuni tumori (colon, mammella)
- la perdita della memoria, dell'attenzione, dell'orientamento spazio-temporale
- la perdita della massa muscolare e le cadute

*e a regolarizzare:*

- i livelli della pressione arteriosa
- i livelli della glicemia e del colesterolo
- il peso corporeo raggiunto con la dieta
- i livelli dell'ansia e dello stress
- il tono dell'umore (contrastando la depressione).

## ♥ *Cos'è il Gruppo di Cammino?*

Per "Gruppo di Cammino" si intende un'attività organizzata in cui un gruppo di persone si ritrova regolarmente, almeno due o tre volte a settimana, per camminare insieme lungo un percorso urbano o extraurbano prestabilito, al fine di promuovere concretamente l'attività fisica e migliorare così la propria salute. Il gruppo è guidato da volontari che, dopo adeguata formazione a cura dell'ATS Città Metropolitana di Milano, accolgono i nuovi arrivati, li accompagnano e li motivano.

## ♥ *Quali sono gli obiettivi?*

- incrementare l'abitudine al cammino quotidiano
- promuovere uno stile di vita attivo
- aumentare la possibilità di stare in compagnia e di creare nuovi legami di amicizia.

### *Vuoi unirti ad un gruppo?*

Per info: [promozionesalute@ats-milano.it](mailto:promozionesalute@ats-milano.it)

Sito ATS : <https://www.ats-milano.it/portale/Promo-Salute/Gruppi-di-cammino>

Facebook : <https://www.facebook.com/CamminareInsiemeATSMilano>

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Milano  
Città Metropolitana