

INVECCHIAMENTO ATTIVO IN ASL CN2

EDIZIONE 2026

Analisi dei dati della sorveglianza Passi di Argento
2023-2024



2023-2024 n.330 interviste ad assistiti dalle ASL
Piemontesi dai 65 anni d'età



PIÙ MOVIMENTO PIÙ VITA

L'OMS raccomanda alla popolazione
OVER 65 di svolgere almeno:

**30-60 MINUTI DI ATTIVITA' FISICA
D'INTENSITA' MODERATA** 4 o 5 volte a
settimana (ad es. camminata veloce)

più

**ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO
MUSCOLARE** 2 volte a settimana

più

ESERCIZI DI EQUILIBRIO 2 volte a
settimana



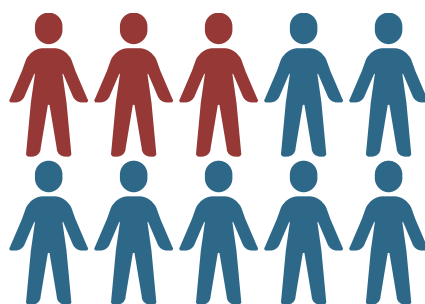
Scansiona il QR code o
[clicca qui](#) per informazioni
sui gruppi di cammino
promossi dall'ASL CN2

In ASL CN2:

24.7%

**DELLA POPOLAZIONE
È OVER 65 ANNI**

Dati Pista 2023

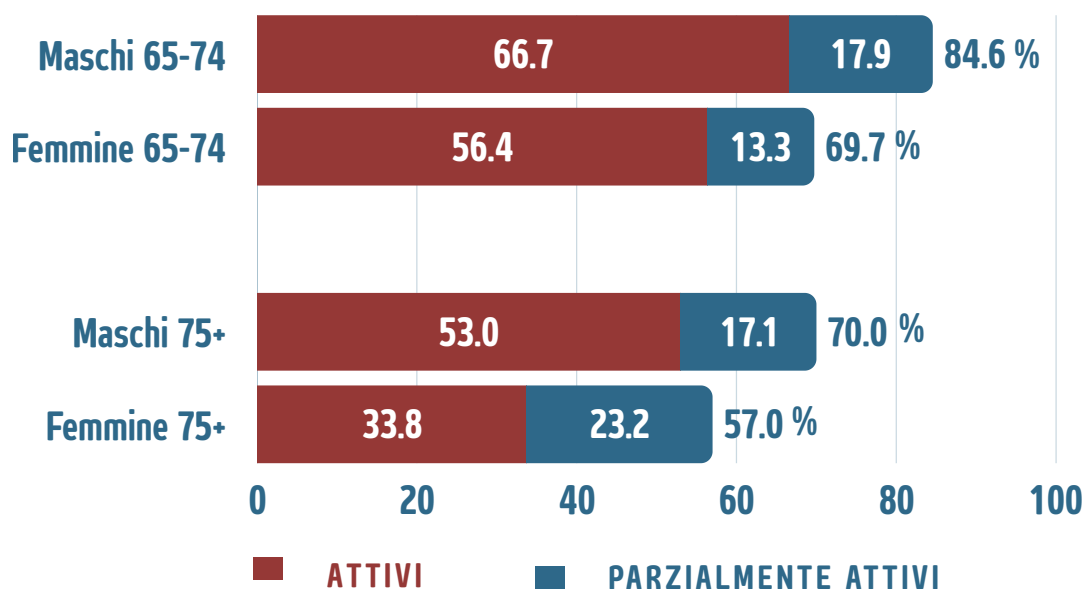


**CIRCA 3 SU 10
DEGLI OVER 65 ANNI
È SEDENTARIO**

Passi di Argento 2023-2024

ATTIVITÀ FISICA NEGLI OVER 65 ANNI

Passi di Argento 2023-2024



Sono
maggiormente
attivi i **MASCHI**
rispetto alle
femmine e gli
UNDER75
rispetto alle
persone di età
oltre i 75 anni.

UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA

FAVORISCE:

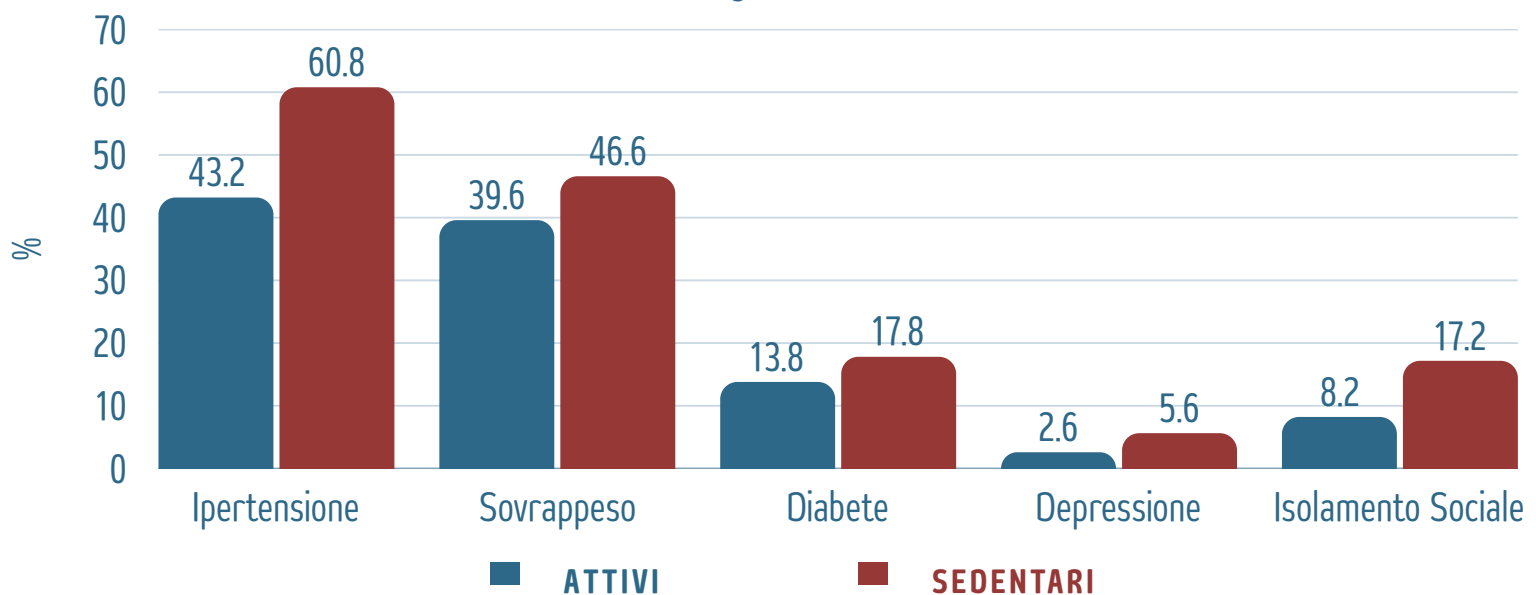
- Benessere psicologico
- Funzionamento del sistema muscolo- scheletrico
- Controllo del peso corporeo

DIMINUISCE:

- Rischio di condizioni patologiche (es. ipertensione, infarto, tumore della mammella e del colon, diabete)
- Rischio di cadute

MALATTIE CRONICHE, MALESSERE PSICOLOGICO, SOVRAPPESO

Passi di Argento 2023-2024



Per mantenerti in **buona salute fisica, mentale e relazionale** segui le **"10 raccomandazioni per uno stile di vita salutare"** che trovi [cliccando qui](#) o tramite QR code. Se hai una specifica condizione di salute rivolgiti sempre al tuo medico curante.

GRAZIE

a tutti coloro che hanno accettato l'intervista

A cura di:

Anna Castiglione, coordinamento aziendale delle sorveglianze Passi di Argento, Giorgia Micene e Ruben Bertolusso, PP2-Comunità attive, Daniela Alessi, PL12 - La promozione della salute nella cronicità, S.S.D. Epidemiologia, Promozione della Salute e Coordinamento Attività di Prevenzione - Dipartimento di Prevenzione ASL CN2

Si ringraziano per il supporto tutte le Intervistatrici/gli Intervistatori e il coordinamento aziendale della sorveglianza PASSI di Argento e il gruppo di coordinamento Regionale PASSI.