

di Walter Fortini • Tutta la Toscana

2 aprile 2025 | 17:29

# Comunità attive, accordo tra Regione e Csi per promuovere l'attività fisica a tutte le età

## Stimolare stili di vita sani aiuta a migliorare la salute

Ancora un accordo per promuovere l'attività fisica che aiuta a stare bene in salute. La Regione Toscana lo firmerà stavolta con il Csi toscano, ovvero con il Comitato regionale della Toscana del Centro sportivo italiano. L'obiettivo è creare comunità 'attive', dar vita in ottanta comuni ad azioni di promozione della salute e dell'attività fisica, del benessere e del movimento finalizzate all'inclusione e all'acquisizione di una maggior consapevolezza sui benefici, in termine di prevenzione, che può portare una sana attività fisica.

La prevenzione gioca infatti un ruolo importante per la salute della popolazione ed il Piano regionale della prevenzione 2020-2025 della Toscana, con i suoi quattordici programmi dedicati, richiama la necessità di promuovere l'attività fisica a qualsiasi età, anche attraverso una programmazione partecipata e integrata. Fondamentale diventa agire a livello di sistema, con interventi condivisi e collaborazioni.

“Incentivare la popolazione a muoversi di più è una questione complessa ed articolata, che ha che fare con il cambiamento di abitudini individuali e trasformazioni sociali, nel tempo libero come a lavoro” evidenzia il presidente della Toscana, Eugenio Giani.

“Per sfavorire comportamenti sedentari e cambiare abitudini sbagliate, che accrescono il rischio di insorgenza di talune patologie - aggiunge l'assessore al diritto alla salute, Simone Bezzini -, è necessario intervenire su più fattori. La guida del settore sanitario rimane importante, ma sono utili e necessarie collaborazioni anche con altri soggetti, come ad esempio le organizzazioni di promozione sportiva. Bisogna favorire la creazione della cultura del movimento, promuovere la mobilità sostenibile e la frequentazione di aree verdi e spazi pubblici sicuri, inclusivi e accessibili anche alle persone più anziane”.

“Come Csi della Toscana - commenta il presidente Carlo Faraci - siamo soddisfatti di contribuire ad una progettualità di così grande rilievo sociale, mettendo a disposizione delle comunità della collettività la nostra esperienza con l'obiettivo di far crescere l'adesione all'attività fisica tra la popolazione”.

ATTIVITÀ FISICA

BENESSERE