



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ PRAHOVA

Ploiești, 100022, str. Take Ionescu 13

Data 14-09-2020

Telefon: 0244-522201

Fax: 0244-523471

Nr. 3965

Mail: secretariat@dspph.ro Web: www.dspph.ro

Nr. operator date cu caracter personal: 21959

COMUNICAT DE PRESA
LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE
ACTIVITĂȚII FIZICE.
luna septembrie 2020

În perioada lunii **septembrie 2020** va avea loc campania de informare-educare-conștientizare cu tema **LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE.**

Activitatea fizică efectuată în mod regulat îmbunătățește funcțiile musculare și cardiorespiratorii, sănătatea osoasă, reduce riscul de hipertensiune arterială, boli coronariene, accident vascular cerebral, diabet zaharat, diverse tipuri de cancer (inclusiv cancer de sân și cancer de colon) și depresie, reduce riscul de căderi, precum și de fracturi și este fundamentală pentru echilibrul energetic și controlul greutății.

Persoanele care sunt insuficient active fizic au un risc crescut de 20% până la 30% de deces în comparație cu persoanele care sunt suficient de active.

Creșterea activității fizice implică întreaga societate, precum și o abordare culturală și, prin urmare, necesită un efort colectiv în diferite sectoare și discipline.

Scopul campaniei este stimularea formării unor atitudini pozitive față de stilul de viață sănătos prin adoptarea activității fizice ca parte din viața cotidiană.

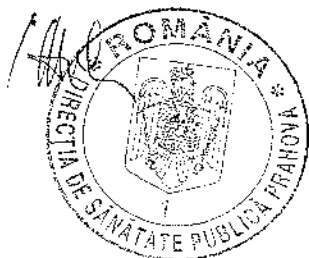
Grupul țintă al campaniei din acest an este populația sedentară.

Sloganul campaniei este: „Fii activ!”

Tema campaniei este prevenirea efectelor activității fizice insuficiente asupra persoanelor sedentare.

Pandemia COVID-19 înseamnă creșterea sedentarismului, de aceea este foarte important ca oamenii de toate vârstele să fie cât mai activi. Activitatea fizică regulată poate reduce riscul de boli cardiace, accident vascular cerebral, diabet zaharat de tip 2 și diverse tipuri de cancer - toate fiind afecțiuni care pot crește sensibilitatea la noul Coronavirus SARS-CoV-2. Activitatea fizică regulată este o modalitate de a rămâne în contact cu familia și prietenii. De asemenea, reduce riscul de depresie, declinul cognitiv și întârzie apariției demenței.

DIRECTOR EXECUTIV
Ec. LOGHIN Ioana



Coordonator BNT
Dr. PODEA Cristina