



“In Italia il 30% degli adulti tra 18 e 69 anni svolge, nella vita quotidiana, meno attività fisica di quanto è raccomandato e può essere definito sedentario” (Rapporto PASSI 2011). Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità gli adulti dovrebbero svolgere almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata in sessioni di almeno 10 minuti per volta, da svolgere almeno 2 volte alla settimana.

Il progetto del Comune di Bologna realizzato in collaborazione con Uisp Bologna, Unindustria Bologna, Unipol, Fondazione Unipolis e Sicurstrada, Assicoop, Farmacie Comunalì e Federfarma, Associazione Italiana contro l'Epilessia e l'Azienda Sanitaria cittadina, ha proprio come primo obiettivo quello di contrastare la sedentarietà e la malattia e di incentivare l'attività motoria. **MuoviBO** vuole essere uno strumento capace di rendere il movimento alla portata di chiunque, divertente, leggero, gratuito e aggregativo.

Con MuoviBO non ci sarà bisogno di creare nuove strutture o modificare quelle già esistenti; con MuoviBO il centro storico della città diventerà una metropolitana urbana pedonale lunga quasi 12 km, di cui 10 coperti sotto il portico. Bisognerà solo scegliere l'orario a cui si preferisce camminare e il punto di partenza più vicino, poi si dovrà capire la propria velocità di passo e, infine si sarà pronti alla partenza. L'itinerario nel centro storico prevede il passaggio davanti ai maggiori luoghi d'interesse della città; proprio come una metropolitana che ti permette di ammirare le bellezze di Bologna e di incontrare altre persone a bordo. Ci saranno, infatti, gruppi di cammino omogeneo in cui le persone con la stessa velocità di passo si incontreranno lungo il percorso all'orario prestabilito per quel gruppo di velocità. Sarà possibile creare gruppi inviando un messaggio whatsapp al numero **3480589436**, indicando la propria velocità di passo.

MuoviBO è anche un'applicazione per telefoni smartphone, disponibile nello store Android e Apple. Nell'app (a breve l'ultimo aggiornamento) si troverà una mappa con tracciato l'itinerario della metropolitana e, in più, uno strumento per calcolare la propria velocità di passo in resa salute.

La metropolitana urbana di MuoviBO partirà con un appuntamento cittadino **domenica 20 marzo alle ore 10.30 da Piazza Ravegnana** con alcuni testimonial, alla presenza del Sindaco, che dimostreranno come camminare in resa salute sotto i portici della città.

Dallo stesso giorno, sarà attivo il sito ufficiale del progetto www.muovibo.it.

MuoviBo è una campagna di promozione della salute che coinvolge l'intera città; fino a giugno, infatti, nel centro storico saranno allestiti dei gazebo dove degli operatori risponderanno alle vostre domande, vi aiuteranno a calcolare la propria velocità e ad utilizzare l'app e vi spiegheranno come salire sulla metropolitana urbana pedonale. Inoltre nelle Farmacie dei gruppi coinvolti saranno distribuite le mappe (in anteprima allegate a il Resto del Carlino di sabato prossimo), stampate in oltre centomila copie.

Nessuno potrà restare sul divano...il movimento è salute!

