



Organiza: **Delegación de Mercados y Comercio, Salud y Consumo.**

RUTA VERDE URBANA. “POR TU SALUD”

Lunes 16 de septiembre

Horario: 10:30h a 12:30h

Inscripciones (hasta completar plazas):

promocion.salud@ayuncordoba.es. Teléfono: 957 769 770

Punto de encuentro: Jardines de la Agricultura. Junto a la Fuente de los Patos.

Itinerario: Desde los Jardines de la Agricultura, avanzaremos por los del Duque de Rivas, los de la Victoria, final de la Av. Del Flamenco, donde conoceremos los restos de construcciones hidráulicas romanas. Desde el genuino pulmón verde del Parque Cruz Conde, origen primero de nuestra ciudad, en la Colina de los Quemados, alcanzaremos el Monumento Natural de Los Sotos de la Albolafia, en cuya delimitación se funden patrimonio hidráulico, monumental y natural.

La actividad física de intensidad regular y moderada – como caminar, montar en bici o hacer deporte- tiene considerables beneficios para la salud. Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Volviéndonos mas activos a lo largo de la vida, de formas relativamente simples, podemos alcanzar los niveles recomendados de actividad física.

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) aprobó en 2004 la “**Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud**”. Indicaba que alrededor del 60% de todas las defunciones y el 47% de la carga de morbilidad mundial eran atribuibles a las principales **enfermedades no transmisibles** como las cardiovasculares, diabetes tipo 2 y determinados tipos de cáncer, entre otras. Previendo el aumento de estas cifras fundamentalmente por dos factores: los **cambios demográficos** y los **estilos de vida**, destacando sobre todo las **dietas poco saludables** y la **falta de ejercicio físico**. Estas últimas son las principales **causas** de las enfermedades no transmisibles.