

# IN SALUTE

## PIU' MOVIMENTO PIU' SALUTE

### **Per mantenersi in buona salute**

è necessario "muoversi" cioè camminare, ballare, giocare, andare in bicicletta. La sedentarietà abituale, oltre a predisporre all'obesità, può compromettere altri aspetti della salute.

Uno stile di vita poco attivo è un fattore di rischio per patologie come la cardiopatia coronarica, il diabete e il tumore al colon.



Ricordati, una vita attiva è lo strumento migliore per prevenire molte patologie!

**Un buon livello di attività fisica** contribuisce ad abbassare i valori della pressione arteriosa e quelli dell'ipercolesterolemia, a prevenire malattie cardiovascolari, obesità e sovrappeso, diabete, osteoporosi; contribuisce, inoltre, al benessere psicologico riducendo ansia, depressione e senso di solitudine.

Fonte: Ministero della Salute [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

*Le informazioni pubblicate in questa sezione non sostituiscono in alcun modo i consigli, il parere, la visita, la prescrizione del medico*

## Per i bambini e i ragazzi

la partecipazione ai giochi e ad altre attività fisiche, sia a scuola che durante il tempo libero, è essenziale per:

- un sano sviluppo dell'apparato osteoarticolare e muscolare
- il benessere psichico e sociale
- controllare il peso corporeo
- favorire il funzionamento degli apparati cardiovascolare e respiratorio

**Sport e attività fisica** contribuiscono ad evitare, nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti sbagliati, quali l'abitudine a fumo e alcol e l'uso di droghe.

**Uomini e donne** di qualsiasi età possono trarre vantaggio anche solo da 30 minuti di moderato esercizio quotidiano.

Non è necessario dedicarsi ad un'attività specifica.

L'attività fisica può essere di tipo sportivo oppure connessa con le attività quotidiane, ad esempio, spostarsi a piedi o in bicicletta per andare a lavoro o a scuola, usare le scale invece dell'ascensore, dedicarsi ai lavori di giardinaggio, portare a spasso il cane.

**Praticare con regolarità attività sportive** (nuoto, tennis, basket, ecc.) almeno 2 volte a settimana aiuta a:

- aumentare la resistenza;
- aumentare la potenza muscolare;
- migliorare la flessibilità delle articolazioni;
- migliorare l'efficienza di cuore e vasi e la funzionalità respiratoria;
- migliorare il tono dell'umore.

In alternativa è consigliabile utilizzare il fine settimana per lunghe passeggiate e/o gite in bici, ballo e nuotate in piscina

## I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

- Ricorda che il movimento è essenziale per prevenire molte patologie
- Cerca di essere meno sedentario: la sedentarietà predispone all'obesità
- Bambini e ragazzi devono muoversi sia a scuola sia nel tempo libero, meglio se all'aria aperta
- L'esercizio fisico è fondamentale anche per gli anziani
- Muoversi significa camminare, giocare, ballare, e andare in bici
- Se possibile, vai al lavoro o a scuola a piedi
- Se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale
- Cerca di camminare almeno 30 minuti al giorno, tutti i giorni, a passo svelto
- Sfrutta ogni occasione per essere attivo (lavori domestici, giardinaggio, portare a spasso il cane, parcheggiare l'auto più lontano)
- Pratica un'attività sportiva almeno 2 volte a settimana (o in alternativa usa il fine settimana per passeggiare, andare in bici, nuotare, ballare)