



LOTTA ALLA SEDENTARIETÀ



Secondo l'organizzazione Mondiale della Sanità, per attività fisica si intende "qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo". In questa definizione rientrano non solo le attività sportive ma anche semplici movimenti come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio ecc.



La sedentarietà è un fattore di rischio per le **malattie cardiovascolari, il diabete e i tumori**.



Quindi un'attività fisica regolare è, insieme alla corretta alimentazione, uno degli elementi più importanti per mantenersi in buona salute.



Con la pratica di un'attività fisica regolare il cuore diventa più robusto e resistente alla fatica.



L'attività aerobica aumenta la richiesta di ossigeno da parte del corpo e il carico di lavoro di cuore e polmoni, rendendo la circolazione più efficiente. Un cuore allenato pompa una quantità di sangue maggiore senza dispendio supplementare di energia.



PRATICARE ESERCIZIO FISICO IN MODO REGOLARE E MODERATO:

Aiuta a perdere il sovrappeso

Migliora la pressione arteriosa

Brucia i grassi e migliora il tasso di colesterolo nel sangue

Aiuta a prevenire e controllare il diabete

È un ottimo antistress

Fa diminuire la voglia di fumare

È un buon modo per socializzare



PER ARRIVARE A 30 MINUTI DI ATTIVITÀ FISICA MODERATA AL GIORNO È SUFFICIENTE:

Andare a lavorare a piedi o in bicicletta

Evitare la macchina per piccoli spostamenti

Organizzare una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco

Fare le scale invece di prendere l'ascensore

Scendere prima dall'autobus

Dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa

Andare a ballare o giocare con i bambini