

I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ MOTORIA

PARTECIPA AL
GRUPPO DI
CAMMINO

www.ats-brescia.it

Sistema Socio Sanitario
Regione
Lombardia
ATS Brescia

L'attività fisica è uno degli strumenti più importanti per la prevenzione delle malattie croniche ed è in grado di sostenere e rafforzare il benessere individuale e migliorare la qualità della vita, in entrambi i sessi e a tutte le età. Il movimento svolge un ruolo ancor più importante in questo periodo pandemico, in quanto potenzia il sistema immunitario aiutando a contrastare più efficacemente le infezioni.

È stato dimostrato che un'attività fisica costante:

- ◆ riduce il rischio di ipertensione e diabete di tipo 2, dislipidemia, patologie cardiovascolari;
- ◆ migliora la salute delle ossa;
- ◆ limita i danni correlati alle cadute, che negli anziani sono particolarmente rilevanti, non solo per la frequenza e la gravità degli esiti ma anche per le conseguenze sullo svolgimento delle attività di vita quotidiana che possono essere limitate per l'insicurezza legata alla paura di cadere;
- ◆ favorisce la perdita di peso e protegge dal riacquistare i chili persi;
- ◆ ha un effetto protettivo nei confronti di otto tipi di tumore (vescica, mammella, colon, endometrio, esofago, rene, polmone e stomaco);
- ◆ riduce il rischio di demenza (compreso l'Alzheimer), depressione e ansia.

BENEFICI IMMEDIATI	BENEFICI A LUNGO TERMINE
Aiuta a regolare i livelli di glucosio nel sangue	Migliora la funzione cardiovascolare riducendo la pressione arteriosa
Stimola il rilascio di ormoni che intervengono nel controllo del peso corporeo (adrenalina e noradrenalina)	Aumenta il metabolismo basale e l'utilizzo dei lipidi come fonte energetica
Migliora la qualità e la quantità del sonno	Migliora l'assorbimento del calcio da parte del tessuto osseo
Migliora l'umore, rilassa e riduce lo stress	Aumenta la forza muscolare e l'equilibrio

UN BUON LIVELLO DI ESERCIZIO FISICO DEVE ESSERE REGOLARE E MANTENUTO CON COSTANZA NEL TEMPO: LUNGHE INTERRUZIONI RIDUCONO DA SUBITO I BENEFICI OTTENUTI