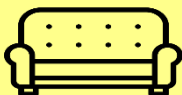


## VITA ATTIVA: UN OBIETTIVO QUOTIDIANO PER TUTTI!

L' **ATTIVITÀ FISICA** va intesa come qualsiasi movimento corporeo prodotto da muscoli scheletrici che richieda un dispendio energetico.

Quindi, è possibile essere fisicamente attivi non solo con le attività sportive, ma anche camminando, andando in bici, facendo giardinaggio o i lavori domestici, passeggiando con il cane o al parco con i nipoti...quotidianamente.

**Muoversi fa bene!** In Italia, 4 persone su 10 sono sedentarie. Le donne più degli uomini!



La sedentarietà è responsabile di sovrappeso e obesità, ed è un potente fattore di rischio per gravi patologie croniche.

**Abbi cura di te!** Una vita attiva consente di prevenire e curare molte patologie:



- Potenzia il funzionamento di cuore e polmoni
- Previene malattie cardiovascolari, abbassando i valori di pressione arteriosa e colesterolo
- Riduce il rischio di malattie croniche, come il diabete e l'osteoporosi
- Concorre al benessere psicologico, riducendo ansia, depressione e senso di solitudine.



**Divertiti!** Scegli l'attività che più ti piace, e svolgila regolarmente!

Fai attività fisica in compagnia e approfitta degli effetti terapeutici della natura, uscendo e facendo attività all'aperto il più possibile.



**Quanta attività fisica devi svolgere? Te lo dice l'Organizzazione Mondiale della Sanità!**

### OBIETTIVO O.M.S.

Almeno

150 minuti a settimana di attività moderata\*

o 75 minuti a settimana di attività intensa\*\*

+

Rafforzamento muscolare ed esercizi di equilibrio x 2 giorni / settimana

\*Attività Moderata → Attività che comporta un leggero aumento della respirazione e del battito cardiaco, o un po' di sudorazione. Es. fare ginnastica dolce, ballare, fare giardinaggio, lavare finestre e pavimenti.

\*\*Attività Intensa → Attività che comporta un grande aumento della respirazione e del battito cardiaco o abbondante sudorazione. Es. correre, pedalare velocemente, fare sport agonistici.