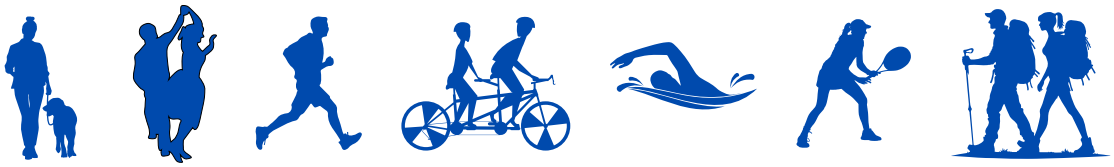
# OGNI MOVIMENTO CONTA!

## I benefici dell'attività fisica



## IMMEDIATI

Una singola sessione di attività fisica da moderata a intensa ha benefici immediati sulla salute

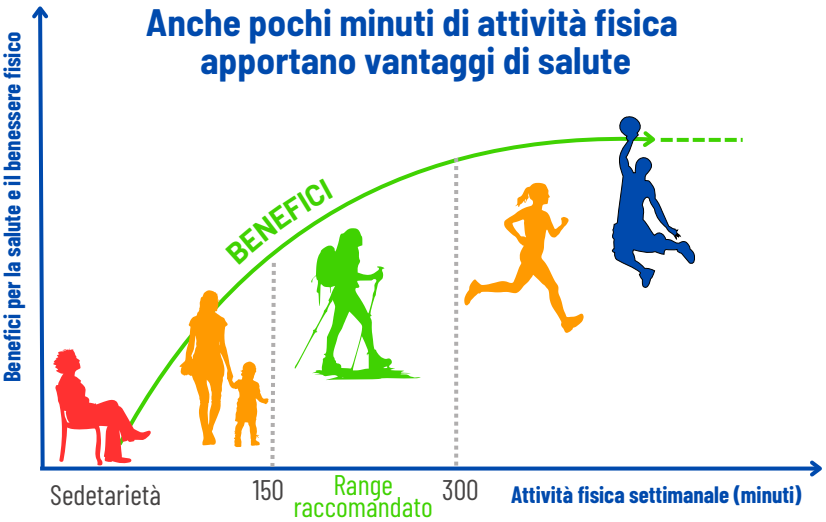
- migliora la qualità del **SONNO**
- migliora la gestione dello **STRESS** e riduce l'**ANSIA**
- riduce la **PRESSIONE DEL SANGUE**

## A LUNGO TERMINE

La regolare attività fisica apporta benefici nella prevenzione delle malattie croniche

- riduce il rischio di sviluppare **DEMENZA** (inclusa la malattia di Alzheimer) e **DEPRESSIONE**
- riduce il rischio di **MALATTIE CARDIACHE, ICTUS e DIABETE** di tipo 2
- riduce il rischio di **CANCRO** (vescica, seno, colon, endometrio, esofago, rene, polmone e stomaco)
- migliora la salute delle **OSSA**
- migliora l'equilibrio e la coordinazione riducendo il rischio di **CADUTE**
- contribuisce al controllo del **PESO**

### Anche pochi minuti di attività fisica apportano vantaggi di salute




### Linee guida dell'OMS sull'attività fisica e il comportamento sedentario




**SOSTITUISCILA** con l'attività fisica
**UN PO' È MEGLIO DI NIENTE**
meglio ancora



**150-300** minuti a settimana
**ADULTI E ANZIANI**



**60** minuti al giorno
**BAMBINI E ADOLESCENTI**



**150** minuti a settimana
**DONNE INCINTE E POST PARTO**



**almeno 300** minuti a settimana
**CHIUNQUE NE ABBIA LA POSSIBILTÀ**


Fonti
https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128
https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/health-benefits/adults.html



Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento