



Benefici dell'attività fisica

Perché è importante muoversi

MIGLIORA LA QUALITÀ DEL SONNO

RIDUCE LA SENSAZIONE DI ANSIA

RIDUCE LA PRESSIONE SANGUIGNA

SALUTE DEL CERVELLO

Riduce i rischi di sviluppo di demenza (compreso morbo di Alzheimer) e riduce il rischio di depressione

SALUTE DEL CUORE

Riduce il rischio di malattie cardiache, ictus e diabete di tipo 2

PREVENZIONE DEL CANCRO

Riduce il rischio di otto tumori: vescica, seno, colon, endometrio, esofago, reni, polmoni e stomaco

PESO SANO

Riduce il rischio di aumento di peso

AUTONOMIA E INDIPENDENZA

Aiuta le persone a vivere autonomamente e più a lungo

FORZA OSSEA

Migliora la salute delle ossa

EQUILIBRIO E COORDINAZIONE

Riduce i rischi di cadute

Lo sport e l'attività fisica regolare possono aiutare a rinforzare le difese immunitarie dell'organismo