

..... MUOVITI: contrasta la sedentarietà

L'attività fisica regolare

è fondamentale per prevenire e aiutare a gestire le malattie cardiache, il diabete di tipo 2 e il cancro, oltre a ridurre i sintomi di depressione e ansia, migliora le capacità di pensiero, apprendimento e giudizio. Contribuisce ad un sonno di qualità.

Tutta l'attività fisica è benefica

e può essere svolta nell'ambito del lavoro, dello sport, del tempo libero o dei trasporti (camminare, andare in bicicletta), ma anche attraverso la danza, il gioco e le attività domestiche quotidiane, come il giardinaggio e la pulizia.

Le donne in gravidanza e nel postparto dovrebbero svolgere **almeno 150 minuti settimanali di attività fisica aerobica moderata o stretching dolce.**



Limitare il tempo trascorso in posizione sedentaria.

Sostituire il tempo sedentario con attività fisica (anche leggera) di qualsiasi intensità.

Si può scegliere tra:
150-300 minuti di attività aerobica e moderata oppure 75-150 minuti di attività aerobica e intensa durante la settimana.

Uomini e donne dovrebbero anche svolgere attività di **rafforzamento muscolare coinvolgendo tutti i principali gruppi muscolari per almeno 2 o più giorni alla settimana.**



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

QR CODE →



fonte
ORGANIZZAZIONE
MONDIALE
SANITÀ



COSTRUIAMO
SALUTE
IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA