



# ..... 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 a 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.**

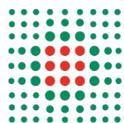


**Limitare il tempo trascorso in posizione sedentaria.**

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 →

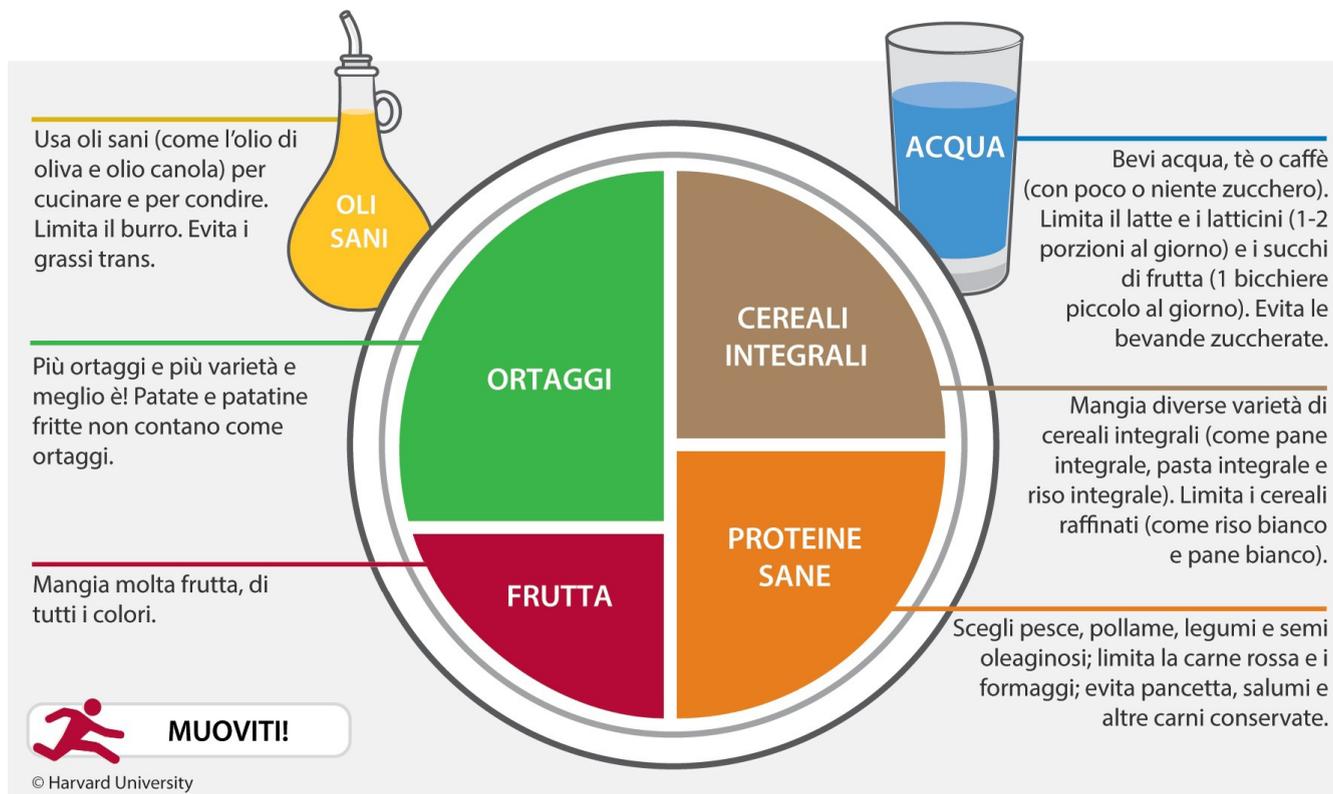


fonte  
**ORGANIZZAZIONE  
MONDIALE  
SANITÀ**



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

# IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

QR CODE →



Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

