

LA MOBILITÀ SOSTENIBILE

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

Accende la creatività, libera le idee

Fa risparmiare denaro

Rafforza i rapporti di gruppo

Migliora il tono dell'umore

È un'attività accessibile a tutti

Riduce il traffico stradale

Aiuta a mantenersi in forma

Permette di esplorare e conoscere il proprio territorio

Elimina il problema del parcheggio



PARTECIPA AL GRUPPO DI CAMMINO



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

L'attività fisica è uno degli strumenti più importanti per la prevenzione delle malattie croniche ed è in grado di sostenere e rafforzare il benessere individuale e migliorare la qualità della vita, in entrambi i sessi e a tutte le età. Il movimento svolge un ruolo ancor più importante in questo periodo pandemico, in quanto potenzia il sistema immunitario aiutando a contrastare più efficacemente le infezioni.

È stato dimostrato che un'attività fisica costante:

- riduce il rischio di ipertensione e diabete di tipo 2, dislipidemia, patologie cardiovascolari;
- migliora la salute delle ossa;
- limita i danni correlati alle cadute, che negli anziani sono particolarmente rilevati, non solo per la frequenza e la gravità degli esiti ma anche per le conseguenze sullo svolgimento delle attività di vita quotidiana che possono essere limitate per l'insicurezza legata alla paura di cadere;
- favorisce la perdita di peso e protegge dal riacquistare i chili persi;
- ha un effetto protettivo nei confronti di otto tipi di tumore (vescica, mammella, colon, endometrio, esofago, rene, polmone e stomaco);
- riduce il rischio di demenza (compreso l'Alzheimer), depressione e ansia.

BENEFICI IMMEDIATI	BENEFICI A LUNGO TERMINE
Aiuta a regolare i livelli di glucosio nel sangue	Migliora la funzione cardiovascolare riducendo la pressione arteriosa
Stimola il rilascio di ormoni che intervengono nel controllo del peso corporeo; adrenalina e noradrenalina	Aumenta il metabolismo basale e l'utilizzo dei lipidi come fonte energetica
Migliora la qualità e la quantità del sonno	Migliora l'assorbimento del calcio da parte del tessuto osseo
Migliora l'umore, rilassa e riduce lo stress	Aumenta la forza muscolare e l'equilibrio

UN BUON LIVELLO DI ESERCIZIO FISICO DEVE ESSERE REGOLARE E MANTENUTO CON COSTANZA NEL TEMPO: LUNGHE INTERRUZIONI RIDUCONO DA SUBITO I BENEFICI OTTENUTI