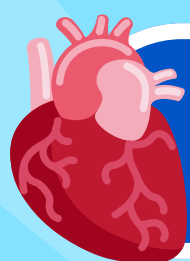
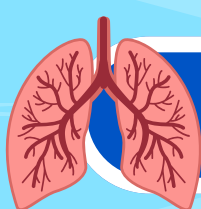


★ I BENEFICI ★ ★ ★ DELLO ★ ★ ★ SPORT ★ ★



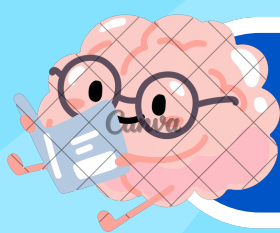
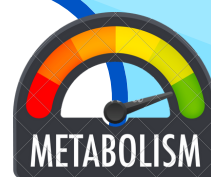
Riduce la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca, migliora la capacità contrattile del cuore e la circolazione coronarica. Riduce il rischio cardiovascolare.

Aumenta la massa muscolare, riduce il tessuto adiposo, migliora la postura e aiuta a prevenire l'artrosi e l'osteoporosi. Nell'anziano riduce il rischio cadute.



Aumenta la capacità e l'elasticità degli alveoli polmonari.

Migliora il metabolismo riducendo la massa grassa, contribuisce al controllo del peso, riduce il rischio di diabete e abbassa i livelli ematici di colesterolo. Rinforza il sistema immunitario.



Aiuta a modulare in modo positivo il tono dell'umore prevenendo così disturbi come ansia e depressione. Migliora la memoria e la concentrazione.

Rappresenta un momento di socializzazione importante; crea senso di appartenenza, migliora l'autostima.



LIVELLI DI ATTIVITÀ FISICA RACCOMANDATI PER FASCIA D'ETÀ

BAMBINI E ADOLESCENTI (5-17 ANNI)

- 60' al giorno di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa, prevalentemente di tipo aerobico;
- almeno tre volte alla settimana, dovrebbe essere integrata un'attività aerobica intensa.

ADULTI (18-64 ANNI)

- 150-300' a settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità o 75-150' a settimana di attività fisica aerobica vigorosa, oppure combinazioni equivalenti delle due modalità;
- attività di rinforzo muscolare a intensità moderata o superiore che coinvolga tutti i principali gruppi muscolari, almeno due giorni a settimana.

ANZIANI (DAI 65 ANNI IN POI)

- le indicazioni sono le stesse degli adulti, in più: almeno tre giorni a settimana attività fisica multicomponente differenziata per migliorare l'equilibrio e attività di rinforzo muscolare a intensità moderata per aumentare la capacità funzionale e prevenire le cadute accidentali.

BIBLIOGRAFIA



- WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020
- Cohen, B. (2017). How Does Playing Sports Affect Your Health?