

STILE DI VITA

I VANTAGGI DELL'ATTIVITÀ FISICA



L'attività fisica, per far sì che possa dirsi effettivamente benefica, deve prima di tutto essere **regolare**, poi certamente **adatta alla propria età**, senza mai perdere di vista il proprio **stato di salute**, che in particolare detterà tempi e tipologia di attività scelta.

Detto questo, i vantaggi che presenta sono vari e innumerevoli, riassumiamo qui sotto i principali:

Prevenzione e cura delle malattie

In particolare:

- In primis, riduce il rischio di **morte prematura**.
- Riduce considerevolmente il rischio di sviluppare **tumori del colon**.
- Previene l'insorgere e aiuta a controllare la **pressione alta** (ipertensione).
- Favorisce la regolarizzazione del livello di zuccheri nel sangue (glicemia) riducendo così il rischio di sviluppare il **diabete di tipo 2**.
- Aiuta a diminuire il colesterolo cattivo (LDL) a vantaggio di quello buono (HDL), riducendo in questo modo il rischio di **infarto e malattie cardiache**.
- Previene e aiuta a controllare l'insorgere dell' **osteoporosi**.
- Diminuisce il rischio di **obesità**.

Benessere fisico

In particolare:

- Rafforza l' **apparato muscolare e scheletrico** e conseguentemente rallenta, dopo i 35 anni, la fisiologica perdita di massa muscolare e ossea.
- Previene l'insorgenza di **dolori alla bassa schiena**.
- Aumenta il dispendio calorico, favorendo così il **calo di peso**, con conseguenze positive come, per

esempio, la riduzione dell'affaticamento.

- Migliora l'aspetto fisico, grazie all'azione di **modellamento** dovuta alla tonificazione dei muscoli e alla perdita di tessuto adiposo.

Benessere mentale

In particolare:

- Agisce positivamente sull'umore, con riduzione dei sintomi di **ansia, stress, fame nervosa e depressione** grazie alla produzione dei cosiddetti "ormoni della felicità", le endorfine, che inducono sensazione di tranquillità, rilassamento e benessere diffuso.
- Se praticata in compagnia, favorisce la **socializzazione** e riduce conseguentemente il senso di solitudine e, nei più giovani, diminuisce la propensione a sviluppare **comportamenti a rischio (fumo, alcol, comportamenti violenti e disturbi alimentari)**.
- Soprattutto in bambini, ragazzi e anziani, favorisce lo sviluppo (o, nel caso degli over 65, riduce il deterioramento) delle **capacità intellettive**.