

La prevenzione parte da uno stile di vita "attivo"



Una buona salute, forma o condizione fisica è garantita da uno stile di vita sano piuttosto che da una eredità genetica. Pochi, ma importanti sono i fattori che contribuiscono ad un buon invecchiamento, tra questi il movimento fisico.

Una regolare attività fisica previene patologie croniche, come:

- diabete di 2 tipo
- disturbi cardiocircolatori
- obesità

protegge da condizioni disabilitanti tipo:

- osteoporosi
- artrite

riduce o elimina fattori di rischio come:

- pressione alta
- colesterolo alto

Alcuni studi dimostrano che persone fisicamente attive hanno una aspettanza di vita superiore ai sedentari in media di circa 6 anni.

Altri studi documentano che l'esecuzione di un'intensa attività sportiva è molto efficace nel ridurre la sintomatologia depressiva, rallenta, inoltre, il declino fisico e cognitivo che talvolta caratterizza l'invecchiamento e garantisce un buon riposo notturno.

In un altro studio chiamato "Colorado on the move", invece, si è raggiunto l'obiettivo di migliorare la salute e la qualità della vita dei partecipanti semplicemente aggiungendo alla normale attività quotidiana 2000 passi in più.



Non è necessario, quindi, diventare degli atleti per beneficiare degli effetti sopradescritti, al contrario sono sufficienti 30 minuti di cammino svelto se non tutti i giorni almeno nel fine settimana per ottenere risultati salutari a tutte le età.