I VANTAGGI DEL MOVIMENTO

... Meno Demenze ...
... Meno Diabete ...
... Meno Ipertensione ...
... Meno Obesità

Quando tutti i giorni diventano uguali è perché non ci si accorge più delle cose belle che accadono nella vita ogni qualvolta il sole attraversa il cielo.

(Paulo Coelho)

Gruppo Ornago Cammina

Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia ATS Brianza

PROMUOVI LA TUA SALUTE!

Segui le orme della salute:

Movimento e Consigli più indicato in ogni situazione!

BENEFICI PER LA SALUTE

Camminare migliora la condizione fisica complessiva e il benessere mentale:

- aumenta la capacità di compiere lavoro fisico;
- accresce l'aspettativa di vita e riduce il rischio di morte prematura; alcuni studi hanno dimostrato che le persone anziane che camminano più di 3 km al giorno, vivono più a lungo;
- aumenta il grado di mobilità e flessibilità delle articolazioni, aumentandone la scioltezza in caso di artrosi e riducendo il dolore;
- migliora la qualità del sonno e si riducono i livelli di ansia;
- l'attività fisica, se svolta tutta la vita, si dimostra legata alla riduzione del rischio per la malattia di Alzheimer;
- camminare mostra i più bassi di lesione o danno rispetto agli altri tipi di esercizio fisico.

BENEFICI DEL CAMMINARE E DELL'ESSERE FISICAMENTE ATTIVI

Il nostro corpo generalmente risponde bene all'attività fisica e camminare è una delle forme più facili. Invecchiando assistiamo a molti cambiamenti nel nostro corpo, alcuni sono indipendenti dall'attività fisica (capelli, udito, vista...) altri, al contrario, sono legati all'inattività del soggetto (perdita di forza muscolare, scarsa flessibilità delle giunture...). Camminare comporta cinque tipi di benefici individuali e uno per la comunità.



RIDUZIONE DELLE CADUTE

La ricerca ha dimostrato che in soggetti anziani la riduzione della forza muscolare, della flessibilità, della coordinazione e dell'equilibrio, sono tutti fattori di rischio caduta, le cui conseguenze sono spesso gravi (es. fattura femore). L'attività fisica riduce questo rischio e mantiene l'autonomia funzionale in quanto:

- aumenta la forza muscolare;
- migliora l'equilibrio;
- migliora la postura (cioè le posizioni statiche che assumiamo quando siamo fermi);
- migliora la coordinazione dei movimenti;
- contribuisce a irrobustire le ossa nei confronti dell'osteoporosi.