

## Una vita meno sedentaria

---

Diverse e recenti pubblicazioni scientifiche dimostrano i benefici effetti sullo stato di salute prodotto da un'attività fisica moderata e svolta con regolarità. Al contrario possiamo definire a rischio per la salute un comportamento o uno stile di vita sedentario. Quando si parla di sport o meglio attività fisica in grado di incidere positivamente sullo stato di salute non si intende parlare di quel tipo di allenamento che compie l'agonista, ma di quel "leggero esercizio fisico" in grado di portare beneficio a tutto il nostro organismo e in particolar modo al nostro sistema cardiocircolatorio. Un buono stato di forma fisica, soprattutto negli anziani, previene molte malattie, mantiene alto il tono dell'umore e riduce anche la mortalità per tutte le cause e in tutte le età, tutti ottimi motivi per modificare un stile di vita caratterizzato dalla sedentarietà. Per ulteriori approfondimenti sull'argomento consulta la campagna di informazione on line sul portale [www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it) **"Stili di vita: movimento è salute"**



*Fonte Ministero della Salute*