

Opuscolo UFPER «Per rimanere in buono... Stato»

Una marcia in più per il sistema circolatorio

Svolgere attività fisica riduce il rischio di disturbi cardiocircolatori, di diabete, osteoporosi, depressione e altre malattie. Nel nostro Paese due terzi della popolazione conduce una vita sedentaria. Soprattutto per chi fa un lavoro d'ufficio le conseguenze possono essere molto gravi: ogni anno la mancanza d'attività fisica causa in Svizzera oltre 2900 casi di morte prematura. Fare esercizio fisico scarica lo stress e rafforza le difese dell'organismo. A una persona adulta, per mantenersi in forma è necessaria almeno una mezz'ora al giorno di movimento relativamente intensivo, per esempio camminare o andare in bicicletta; anche tre volte dieci minuti vanno bene. I medici raccomandano inoltre uno sforzo più intenso tre volte alla settimana, per sudare come si deve.

In pole position per una giornata attiva

- Steigen Sie zwei Tramstationen früher aus, und nehmen Sie die Treppe statt den Lift.
- Regen Sie Körper und Geist mit einem zügigen Abendspaziergang an - in angenehmer Begleitung oder ganz für sich allein.
- Leisten Sie sich neue Joggingsschuhe, ein tolles Velo oder ein Jahresabo im Fitnessclub - das spornt an, aktiver zu werden.
- Fahren Sie mit dem Velo zur Arbeit oder an den Bahnhof - an Regentagen können Sie immer noch den Bus nehmen.
- Bewegung mit Gleichgesinnten macht mehr Spass - begeistern Sie andere für den gemeinsamen Sport oder besuchen Sie regelmässig ein geleitetes Training.