

Muoversi per evitare i danni della sedentarietà

La parola "sedentarietà" deriva dal latino "sedere": stare seduti. L'inattività fisica è un grave fattore di rischio per la salute.

Il mio sistema cardiovascolare

Il cuore è un muscolo che deve essere tenuto in allenamento. Senza attività fisica si indebolisce. Quando ciò succede, si contrae meno bene, pompa meno sangue nell'organismo e quindi fornisce meno ossigeno ai muscoli o agli organi.

La tensione arteriosa è più alta nei sedentari. L'ipertensione arteriosa favorisce le malattie cardiovascolari.

L'eccesso di grasso accumulato dall'organismo si deposita in parte sulle pareti arteriose e può favorire l'aterosclerosi.

Ci si riprende più difficilmente dagli sforzi.

I miei polmoni

La capacità polmonare è alterata, gli organi sono meno ossigenati.

Le manca subito il fiato.

Il mio apparato locomotore

I muscoli si riducono progressivamente e vengono sostituiti dal grasso.

Si perde la forza muscolare e l'agilità.

Le ossa, meno stimolate, si demineralizzano favorendo l'osteoporosi e diventano più fragili.

Le articolazioni diventano dolenti e le cartilagini articolari si indeboliscono, il che favorisce l'artrosi.

L'apparato digerente

Si digerisce più lentamente.

Si è più facilmente costipati.

Il rischio di sviluppare un tumore del colon aumenta.

Ritrovo la forma, faccio movimento.

Per ritrovare la forma e diminuire i fattori di rischio, sono da preferire le attività leggere come il nuoto, la bicicletta e la camminata veloce per una mezz'ora al giorno.

I primi benefici saranno rapidamente visibili.

Organizzare bene il tempo a disposizione è la chiave di una buona forma fisica. Non deve aspettare di avere del tempo e di aver voglia di fare del movimento per iniziare, altrimenti...non indosserà mai le scarpe da ginnastica.

Adotti alcune abitudini quotidiane: lasci la macchina in garage quando puoi, scenda alla fermata d'autobus prima della sua e faccia le scale invece delle scale mobili.

Segua un'alimentazione equilibrata.

Compili un bilancio della sua attività fisica settimanale così da poterlo presentare in occasione della Sua prossima visita.

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia)". Traduzione e revisione a cura del Dott. Emilio Romanini.

Informazioni relative al documento

