

ANSA &gt; Salute e Benessere &gt; Stili di vita &gt; Andare a scuola camminando migliora metabolismo

## Andare a scuola camminando migliora metabolismo

Alt, bambini dovrebbero fare almeno un'ora al giorno di moto

05 marzo, 11:09

Indietro Stampa Invia Scrivi alla redazione Suggestisci



Andare a scuola camminando migliora metabolismo

MILANO - "Le malattie cardiovascolari da trombosi, come infarto, ictus, embolia e trombosi, sono l'epidemia dei nostri giorni e ogni anno in Italia colpiscono 600 mila persone. Sono la prima causa di morte nei paesi industrializzati. Per questo e' bene prevenirle fin dall'infanzia, con alimentazione sana e attivita' fisica". A ricordarlo e' Marco Moia, segretario scientifico dell'Associazione lotta alla trombosi (Alt), durante la presentazione di Gazzetta Cup a Milano.

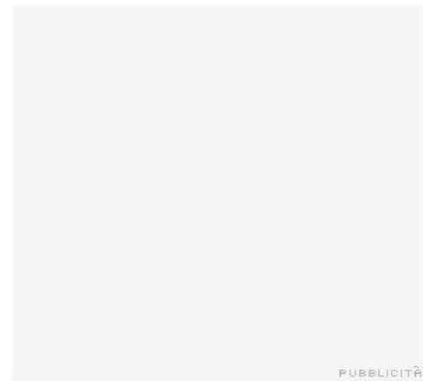
"L'attivita' fisica e sportiva - spiega - sono fondamentali per ridurre il rischio cardiovascolare, e insieme all'eliminazione del fumo e il controllo del peso sono la strategia vincente contro quest'epidemia che ci colpira' nei prossimi 20 anni". Iniziare a muoversi fin da piccoli e' fondamentale, e basta poco.

"Ad esempio andare a scuola camminando - continua Moia - riduce il peso corporeo e migliora la situazione metabolica. Inoltre andrebbero aumentate le ore scolastiche di attivita' fisica. Ogni bambino dovrebbe fare almeno un'ora al giorno di attivita' fisica, anche solo correndo in cortile. Senza una strategia di prevenzione - conclude - la spesa per la presa in carico di queste malattie diventera' insostenibile per il Ssn e a pagarne il prezzo saranno le fasce piu' povere della popolazione".

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

Indietro Home

condividi:



PUBBLICITÀ

### # ANSA SALUTE PROFESSIONAL

**Sanita': Balduzzi, diagnosi precoce autismo e' prioritaria'**

**SALUTE: ALT, ANDARE A SCUOLA CAMMINANDO MIGLIORA METABOLISMO**

MOIA, BAMBINI DOVREBBERO FARE ALMENO UN'ORA AL GIORNO DI MOTO

**Test 'italiano' scova portatori rara forma atassia**

E' stato messo a punto dall'Istituto Regina Elena di Roma

[VAI AL SITO PROFESSIONAL](#) | <#> | [I](#)

### # SPECIALI ED EVENTI

**Beauty al risparmio con crisi, resiste lusso, ricerca Unipro**

Cosmesi italiana famosa nel mondo, profumi da Oscar al Cosmoprof



**Cosmesi made in Italy, Unipro premia le eccellenze**

Per innovazione, ricerca, lavoro giovani e aiuto sociale



**Da farmaci a genetica, i nuovi progressi contro emofilia**

A Varsavia Congresso Associazione Europea



**Diabete, arriva terapia contro le complicanze oculari**

Rimborsato da Ssn, anche per altre complicanze della vista



**Radio-bisturi per combattere tumori**

A Roma un centro di avanguardia Upmc-Fatebenefratelli-S.Pietro



[VAI ALLA RUBRICA](#) | <#> | [I](#)

### # CENTRI DI ECCELLENZA