

BENESSERE

Home » Benessere » Muoverci da piccoli ci salva da grandi

PREVENZIONE

Muoverci da piccoli ci salva da grandi

L'attività fisica nei primi anni di vita riduce il rischio di malattie



Bambini e una maestra in una scuola.

Fare esercizio fisico da bambini può gettare le basi per una salute migliore da adulti. Anche solo andare a scuola a piedi quando si è studenti diminuisce il rischio di contrarre la trombosi una volta grandi. Lo ha spiegato Marco Moia, segretario scientifico dell'Associazione lotta alla trombosi (Alt).

PREVENZIONE DA PICCOLI. «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 è bene prevenirle fin dall'infanzia, con alimentazione sana e attività fisica», ha detto l'esperto. «L'attività

fisica e sportiva 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 colpirà nei prossimi vent'anni», ha concluso.

Martedì, 05 Marzo 2013

TAG: PREVENZIONE TROMBOSI - ATTIVITÀ FISICA BAMBINI - SALUTE

L43 LEGGI ANCHE



SALUTE

Influenza, 3 milioni di italiani a letto malati

06/02/2013 Picco massimo vicino. Un caso grave di H1N1 in Piemonte.



SALUTE

Fitwalking, passeggiate di benessere in città

27/11/2012 Contro i problemi cardiovascolari.



ELEZIONI

Birmania, San Suu Kyi annulla campagna

25/03/2012 La leader dell'opposizione costretta al riposo per problemi di salute.



GIUSTIZIA

Il gup: «Mora deve restare in carcere»

24/01/2012 La decisione dopo gli esiti della perizia disposta dal giudice.

Non sono ancora presenti commenti sulla notizia, vuoi essere il primo?

LASCIA UN COMMENTO

Lettera43 Facebook Twitter

Per scrivere un commento è necessario registrarsi ed accedere con Twitter o Facebook: **Loggati - Registrati**

SEGUICI:

L43 ARTICOLI CORRELATI

LO STUDIO

Multinazionali nemiche della salute

+ Quelle che vendono cibo e bevande tendono a condizionare le politiche nazionali.

SALUTE

Cesarei, il 43% è inutile

+ Costano 1.139 euro in più dei parti naturali. E sono più rischiosi.

LA DECISIONE

Sigarette elettroniche, pm: «Ipotesi di reato»

+ Guariniello, dopo il sequestro: «Non indicati i rischi per la salute».

SALUTE FAI-DA-TE

Web, il medico 2.0

+ Un utente su tre si affida a internet per curarsi.

CONSUMO

Cibi, inganno a scaffale

+ Da Bruxelles un regolamento sulle diciture degli alimenti.

L43 LOCAL

L'informazione dalla tua città

Seleziona la tua città



Terlizzi

Movimento Civico: «Inadeguatezze e inadempienze anche sui tributi. Lo dicono i revisori dei conti»



Bergamo

Pescara nel caos totale Con quale allenatore per la trasferta orobica?



Bari

Si rifiutano di pagare il conto e picchiano un poliziotto



Perugia