

# Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	<b>Rubrica ALT</b>			
20	Il Giorno	17/02/2020	UNA DONNA SU QUATTRO E' 'PIGRA' NIENTE SPORT PER TROPPI IMPEGNI	2
20	Il Resto del Carlino	17/02/2020	UNA DONNA SU QUATTRO E' 'PIGRA' NIENTE SPORT PER TROPPI IMPEGNI	3
20	La Nazione	17/02/2020	UNA DONNA SU QUATTRO E' 'PIGRA' NIENTE SPORT PER TROPPI IMPEGNI	4
	Ladiscussione.com	17/02/2020	25 DONNE E 22 UOMINI SU 100 NON FANNO ALCUNA ATTIVITA' FISICA	5
16	Mi-Tomorrow	12/02/2020	SE LO SPORT PROTEGGE IL CUORE	7
	Mitomorrow.it	12/02/2020	LO SPORT PROTEGGE IL CUORE	8
	Personalreporter.it	12/02/2020	ATTIVITA' FISICA: PROTEGGE DAVVERO IL NOSTRO CUORE?	10
	Infodata.ilsole24ore.com	11/02/2020	IL 25% DELLE DONNE E IL 22% DEGLI UOMINI SONO FISICAMENTE INATTIVI. QUANTA ATTIVITA' FISICA FA BENE	13
	Vogliadisalute.it	11/02/2020	ATTIVITA' FISICA: PROTEGGE DAVVERO IL NOSTRO CUORE? LE NUOVE RACCOMANDAZIONI EUROPEE PER LA SALUTE C	16
	Clicmedicina.it	10/02/2020	ATTIVITA' FISICA: PROTEGGE DAVVERO IL NOSTRO CUORE?	20
	Elle.com/it	10/02/2020	PRIMA COMINCIAMO A OCCUPARCI DEL NOSTRO CUORE, MEGLIO E' (SEMPLICI REGOLE PER VIVERE MEGLIO)	22
	Dilei.it	09/02/2020	MALATTIE CARDIOVASCOLARI, L'ATTIVITA' FISICA PROTEGGE IL CUORE	26
	Fidest.wordpress.com	09/02/2020	CON L'ATTIVITA' FISICA IL RISCHIO DI ICTUS E' PIU' BASSO DEL 25-30%	29
61	L'Eco di Bergamo	09/02/2020	CON L'ATTIVITA' FISICA, RISCHIO DI ICTUS PIU' BASSO DEI 25-30%	30
	Medicinaeinformazione.com	08/02/2020	CON L'ATTIVITA' FISICA IL RISCHIO DI ICTUS E' PIU' BASSO DEL 25-30%	31
	Comunicati-stampa.net	07/02/2020	ATTIVITA' FISICA: PROTEGGE DAVVERO IL NOSTRO CUORE?	33
	Gazzetta.it	07/02/2020	ATTIVITA' FISICA: PROTEGGE DAVVERO IL NOSTRO CUORE?	36
	Incodaalgruppo.gazzetta.it	07/02/2020	ATTIVITA' FISICA: PROTEGGE DAVVERO IL NOSTRO CUORE?	38
	Superabile.it	07/02/2020	LE NUOVE RACCOMANDAZIONI EUROPEE PER LA SALUTE CARDIOVASCOLARE	39
	Dietrolanotizia.eu	06/02/2020	ATTIVITA' FISICA RIDUCE RISCHIO ICTUS	41
	Globalmedianews.info	06/02/2020	25 DONNE SU 100 E 22 UOMINI SU 100 SONO ASSOLUTAMENTE PIGRI ATTIVITA' FISICA: PROTEGGE DAVVERO IL NO	44
	Meteoweb.eu	06/02/2020	ATTIVITA' FISICA: PROTEGGE DAVVERO IL NOSTRO CUORE?	46
	Okmedicina.it	06/02/2020	L'ATTIVITA' FISICA PROTEGGE DAVVERO IL NOSTRO CUORE?	49

Il rapporto europeo sui rischi cardiovascolari

## Una donna su quattro è 'pigra' Niente sport per troppi impegni

Le raccomandazioni:  
150 minuti a settimana  
di attività fisica moderata  
o 75 minuti ad alta intensità  
ROMA

**Svolgere** attività fisica in modo intelligente non significa necessariamente allenarsi per le Olimpiadi, e ha indubbi benefici: più salute per il cuore, il cervello, le arterie e le vene, le ossa, i muscoli e - cosa fondamentale - il movimento fa bene all'umore. Eppure, 25 donne su 100 e 22 uomini su 100 sono assolutamente pigri e non svolgono alcun tipo di attività fisica, secondo il rapporto sulla relazione fra attività fisica e salute cardiovascolare dell'EHN, l'European

Heart Network. La percentuale maggiore di donne 'pigre' potrebbe spiegarsi in realtà con con l'attitudine personale quando con la mancanza di tempo, in mezzo alle mille attività quotidiane. 150 minuti alla settimana di attività fisica moderata, o 75 minuti alla settimana di attività fisica intensa: sono le raccomandazioni indicate dal rapporto europeo. «Partendo da questi numeri - sottolinea Lidia Rota Vender, presidente di ALT, Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari - ognuno può, o meglio dovrebbe,

### OBIETTIVO PREVENZIONE

**I consigli dei medici**  
**«Serve personalizzare il programma, non è mai troppo tardi»**



L'European Heart Network sottolinea l'importanza di fare riabilitazione guidata da professionisti fisiatri o fisioterapisti

be, impostare il proprio programma, in funzione del luogo in cui abita e degli impegni che ha. Non è mai troppo presto, non è mai troppo tardi».

**Il report EHN** sottolinea quanto sia fondamentale che i pazienti con specifiche patologie (cardio o cerebrovascolare, diabete o ipotensione, colesterolo alto, ecc) abbiano bisogno di scegliere un programma di attività fisi-

ca compatibile con le fragilità e le caratteristiche di ognuno, che si aggiunga alla riabilitazione guidata da professionisti fisiatri o fisioterapisti. «Stimolare e facilitare l'accesso a diversi tipi di attività fisica a diversi gruppi di persone - conclude Lidia Rota Vender - è un investimento ad alto ritorno sulla salute futura».

© RIPRODUZIONE RISERVATA













































































































