

BAMBINI
5 marzo 2013

Bambini: andare a scuola passeggiando aiuta a migliorare il 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 è bene prevenirle fin dall'infanzia, con alimentazione sana e attività fisica". A ricordarlo è Marco Moia, segretario scientifico dell'Associazione lotta alla trombosi (Alt), durante la presentazione di Gazzetta Cup a Milano.

"L'attività 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 colpirà nei prossimi 20 anni". Iniziare a muoversi fin da piccoli è 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 attività fisica. Ogni bambino dovrebbe fare almeno un'ora al giorno di attività fisica, anche solo correndo in cortile. Senza una strategia di prevenzione - conclude - la spesa per la presa in carico di queste malattie diventerà insostenibile per il Ssn e a pagame il prezzo saranno le fasce più povere della popolazione".

CERCHESIO

Cerca...



Cerca

ARTICOLI

ULTIMI PIÙ LETTI TAGS

Luisa Ranieri, shopping serale con la figlia Emma

5 MARZO 2013



Tom Yorke, il cantante dei Radiohead ballerino spopola su YouTube

5 MARZO 2013



Il primo breakdancer della storia: il video è del 1898

5 MARZO 2013



Heidi Klum giurata di "America's Got Talent"

5 MARZO 2013



Bambini: andare a scuola passeggiando aiuta a migliorare il metabolismo

5 MARZO 2013



Cile, la discesa spericolata in sella della mountain bike (video)

5 MARZO 2013



Rita Ora a Sydney con un cappello a forma di squalo

5 MARZO 2013



Gabriele Muccino e Raoul Bova a pranzo: presto un film insieme?

5 MARZO 2013



Tom Cruise voleva diventare prete, ambizione interrotta dall'alcol

5 MARZO 2013

