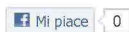


[Home](#) » [salute](#) » Malattie cardiovascolari prevenibili passeggiando fin da bambini

Malattie cardiovascolari prevenibili passeggiando fin da bambini


[Commenta](#)

 Alessandro Bombardieri
 6 marzo 2013


Tutti sappiamo che **passeggiare/camminare** all'aria aperta aiuta il nostro corpo sotto diversi punti di vista, permettendoci innanzitutto di rilassarci ed in secondo luogo anche di fare attività fisica.

Anche le persone che hanno avuto in passato **malattie cardiovascolari** dovrebbero camminare, proprio per mantenere il cuore in allenamento ed aiutare l'intero sistema a riprendersi dopo la malattia. L'apparato cardiocircolatorio non necessita infatti esclusivamente di allenamenti intensivi per rimanere in allenamento, ma anche una bella camminata aiuta l'intero sistema.

Secondo un recente studio sarebbe molto importante imparare a fare delle belle passeggiate fin da bambini, soprattutto in un'era come quella in cui viviamo attualmente, dove l'attività fisica scarseggia sempre più, in particolare da parte dei più piccoli. Un esempio potrebbe consistere nel camminare per andare a scuola invece che farsi portare in macchina, in questo modo il fisico si allena ed impara a mantenersi allenato.

► [CAMMINARE UN'ORA AL GIORNO ALLUNGA LA VITA](#)

Nei Paesi industrializzati le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte, in Italia ogni anno ne sono colpite 600.000 persone. Proprio per questo l'attività fisica è importantissima per diminuire il rischio di contrarre malattie cardiovascolari, in abbinamento ad una dieta sana e bilanciata, come sostenuto anche da Marco Moia, segretario scientifico dell'Associazione lotta alla trombosi (Alt). Gli esperti consigliano di mangiare bene e sano, evitando gli eccessi ed inoltre consigliano di muoversi il più possibile, anche solamente camminando se non si trova il tempo per praticare uno sport. Questa recente ricerca forse permetterà a molte persone di avere una vita più sana in futuro, se si inizia a passeggiare molto fin da piccoli.

Il network di TipOff!



Ostetricia e Ginecologia

- Festa della donna, tutte le iniziative dedicate alla prevenzione e alla salute delle donne
- Gravidanza altera forma e misura dei piedi
- Preana Test può sostituire l'amniocentesi?
- Terapia fitoterapica contro i sintomi della menopausa
- Importanza acido folico in gravidanza

Alimentazione

- Valori nutrizionali degli alimenti più diffusi
- Succo di uva efficace contro le malattie renali
- Dieta mediterranea toccasana contro ictus e infarto
- Avocado nella dieta è un ottimo alimento
- Pranzo più ricco e cena leggera per dimagrire

Malattie sessualmente trasmissibili

- Pistacchi effetti benefici sul cuore e sulla sessualità
- Come si scatena il desiderio di una sigaretta?
- Restrizioni sulle sigarette elettroniche
- Ginseng e non viagra per curare la disfunzione erettile
- Asparagi depurano il fegato dall'alcool

Psicologia

- Festa della donna, tutte le iniziative dedicate alla prevenzione e alla salute delle donne
- Riportare in vita i morti agendo sui processi delle cellule cerebrali
- Videogame efficaci contro la dislessia infantile
- Allergie in aumento fra i bambini
- Riconoscere e combattere lo stress con il movimento
- Perché l'uomo mente?
- Scoperta proteina della loquacità femminile

Medicina tradizionale

- Allergologia
- Cardiologia
- Chirurgia
- Dermatologia

Estetica

- Capelli
- Chirurgia Estetica
- Cosmetica
- Diete e Metabolismo