

sei qui: [Viveremeglio](#) > [News](#) > [Trombosi: camminare, prevenire sin da bambini](#)

News

mercoledì 06 marzo, 08:17

Trombosi: camminare, prevenire sin da bambini

La trombosi deve essere prevenuta e uno dei modi più semplici per farlo è camminare




La trombosi deve essere prevenuta e uno dei modi più semplici per farlo è camminare. Trombosi si può prevenire, sin da bambini basta solo e camminare.

Attività fisica e sport devono far parte dello stile di vita sano di ogni individuo, perché fa bene alla salute e previene malattie. La prevenzione della trombosi da adulti si deve cominciare da bambini, basta poco e non costa perché si può anche solo andare a scuola a piedi.

Il monito arriva anche dall'Associazione lotta alla trombosi (Alt), che ribadisce che la prevenzione della trombosi, prima causa di morte dei paesi industrializzati, comincia da bambini, quando oltre ad imparare una corretta alimentazione si deve acquisire uno stile di vita sano che non esclude il movimento fisico.

Ma che tipo di attività fisica si consiglia per la prevenzione delle malattie cardiovascolari? Per i più piccoli basta una corsa in cortile o andare a scuola a piedi. In molte città esiste il "piedi bus", quindi bisognerebbe solo verificare che questa attività ci sia anche nella propria città e lasciare che i bambini possano essere inclusi in questo sistema organizzato con aree dedicate, percorsi prestabiliti per raggiungere le scuole con accompagnatori qualificati, quindi in piena sicurezza.



10*	3
-----	---

I commenti sono proprietà dei rispettivi autori. Viveremeglio.it non è in alcun modo responsabile del loro contenuto.

Categoria: **News**

 Stampa la pagina

Altre notizie di "News"

"Ci vuole un gran fisico" Anna Finocchiaro, donne al tempo della menopausa
 Wikipedia e Google mandano i nonni in soffitta
 Disturbi mentali e genetica, esistono delle relazioni
 Cambiamenti climatici: lo stress da calore e riduzione del lavoro



Gratis la Guida di Viveremeglio.it

Solo la tua mail per ricevere subito e Gratis la Guida iscrivendoti alla nostra newsletter 100 modi per vivere in salute



E-mail:

Ho preso visione e accetto l'[informativa sulla privacy](#)

mederma[®]

MIGLIORA L'ASPETTO DELLE CICATRICI.



Tags

ambiente cervello stress
 farmaci influenza alimento
 cellule staminali italiani salute
 alimenti fumo bambini
 chirurgia estetica diabete
 benessere ipertensione obesità
 gravidanza depressione dieta