



I NOSTRI SOCIAL:



BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA:



CONTATTI:

Via della Mina, 113 - Loc. Lacugnano -
06132 - Perugia
PEC: umbria.ofi@pec.fnofi.it
MAIL: umbria.ofi@fnofi.it
TEL: (+39) 377.3781320
www.fnofi.it/ofi-umbria



**ORDINE REGIONALE
DELLA PROFESSIONE SANITARIA
DI FISIOTERAPISTA DELL'UMBRIA**

BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

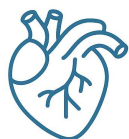


Benefici dell'esercizio fisico per la terza età



MUSCOLI E OSSA FORTI

L'esercizio rafforza muscoli e ossa, migliora equilibrio, coordinazione e flessibilità, riduce il rischio di cadute e fratture e aiuta a mantenere autonomia e sicurezza nei gesti di ogni giorno.



CUORE E VASI IN SALUTE

L'esercizio abbassa la pressione, mantiene stabile la glicemia, favorisce il peso ottimale, riduce il grasso addominale e l'infiammazione, protegge da infarto, ictus, diabete di tipo 2 e rallenta l'invecchiamento.



MENTE IN FORMA

L'esercizio protegge i neuroni, potenzia memoria e attenzione, rallenta il declino cognitivo e riduce il rischio di demenza. Aiuta a combattere ansia e depressione, migliora il sonno e dona energia e benessere, alimentando la voglia di muoversi.



DIFESA ROBUSTE E ATTIVE

L'esercizio regolare rinforza le difese immunitarie, aiutando il corpo a proteggersi da infezioni e malattie, e può contribuire a prevenire alcuni tipi di tumori.

