



World  
PT Day  
2026

# MALATTIE NON TRASMISSIBILI

Le malattie non  
trasmissibili  
colpiscono persone di  
ogni età e nazionalità



Nel 2021 **43 milioni** di persone sono decedute a causa di una **malattia non trasmissibile (MNT)**

**18 milioni** di persone decedute per MNT avevano **meno di 70 anni**

**Il 73%** dei **decessi per MNT** si registra **nei paesi a basso e medio reddito**



## Che cosa sono le malattie non trasmissibili?

Le MNT sono patologie croniche, non contagiose, che spesso si sviluppano lentamente nel corso di molti anni.

Le **MNT più comuni** sono:



**malattie cardiovascolari** (come infarto e ictus)



**tumori**



**malattie polmonari croniche** (come l'asma e la broncopneumopatia cronica ostruttiva - BPCO)



**diabete**

## Che cosa aumenta il rischio di MNT?

Le malattie croniche sono spesso legate alle abitudini quotidiane e all'ambiente in cui viviamo, tra cui:



la  
sedentarietà  
(mancanza  
di attività  
fisica)



un'alimentazione  
scorretta  
(eccesso di sale,  
zuccheri e grassi)



il fumo o  
l'esposizione  
al fumo  
passivo



l'abuso  
di alcol



l'inquinamento  
atmosferico

Questi fattori possono causare:



ipertensione  
(pressione alta)



glicemia alta



colesterolo alto



sovrappeso o  
obesità

## Perché la prevenzione è importante

La maggior parte delle malattie croniche può essere prevenuta o ritardata. Piccole abitudini quotidiane possono fare una grande differenza:



muoviti di più  
e siediti di  
meno



segui  
un'alimentazione  
sana e bilanciata



non  
fumare



limita il  
consumo  
di alcol



fai controlli  
medici  
regolari

**La diagnosi precoce, il supporto terapeutico e le cure tempestive**

**aiutano le persone a vivere più a lungo e in salute, riducendo la necessità di interventi medici più importanti in futuro.**

La maggior parte delle MNT può essere prevenuta o ritardata.

Un **fisioterapista** può aiutarti a fare scelte salutari e a mantenerti attivo, per vivere una vita più lunga, sana e dinamica.



## I benefici dell'esercizio fisico

La maggior parte delle MNT può essere prevenuta o ritardata. Piccole abitudini quotidiane possono fare una grande differenza:



potenziamento  
dei livelli  
energetici e  
ottimizzazione  
del sonno



controllo  
del peso  
corporeo



miglioramento  
della capacità  
cardiorespiratoria  
in modo che  
cuore e polmoni  
lavorino in modo  
più efficiente



riduzione della  
pressione  
arteriosa e del  
colesterolo  
per diminuire il  
rischio di MCV



riduzione degli  
stati di stress e  
stabilizzazione  
del tono  
dell'umore



diminuzione  
del rischio di  
sviluppare  
diabete mellito  
di tipo 2



riduzione  
del rischio di  
insorgenza  
di specifiche  
neoplasie



ottimizzazione  
del controllo  
posturale e  
riduzione del  
rischio di caduta



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay  
8 Settembre  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)