

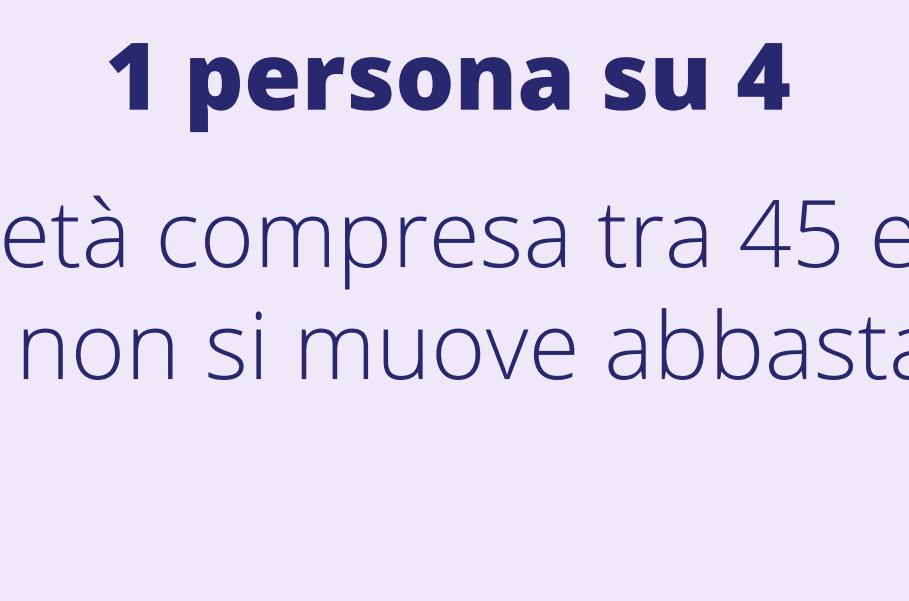


## Inattività fisica e rischio cardiovascolare tra i 40-50 anni

### Inattività fisica: un pericolo per la salute pubblica!

La sedentarietà è un fattore di rischio per lo sviluppo delle malattie cardiovascolari, come ictus, insufficienza cardiaca e malattia coronarica.<sup>1</sup>

#### In Italia



**1 persona su 4**

di età compresa tra 45 e 59 anni non si muove abbastanza.<sup>2</sup>

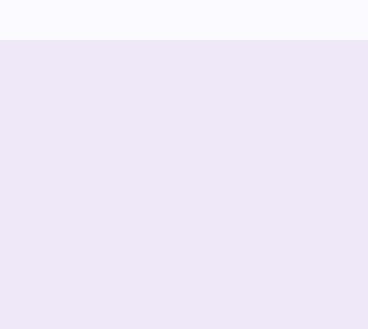
♀ **24,5%**  
delle donne

♂ **26%**  
degli uomini

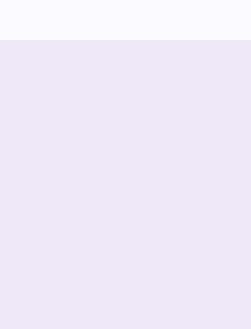
non raggiungono i livelli di attività fisica raccomandati.<sup>2</sup>

### L'attività fisica: un elisir di lunga vita!

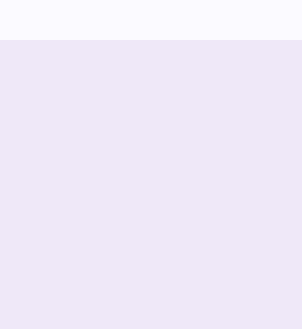
L'esercizio fisico regolare ha comprovati benefici per il cuore, poiché riduce:



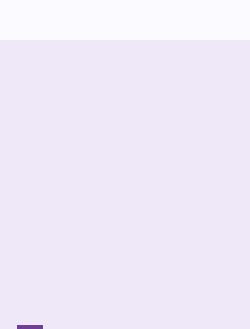
Obesità



Ipertensione



Iperlipidemia



Intolleranza  
al glucosio

tutti nemici del sistema cardiovascolare.<sup>1</sup>

### Quanto movimento serve per proteggere il cuore?

almeno

**150**

minuti

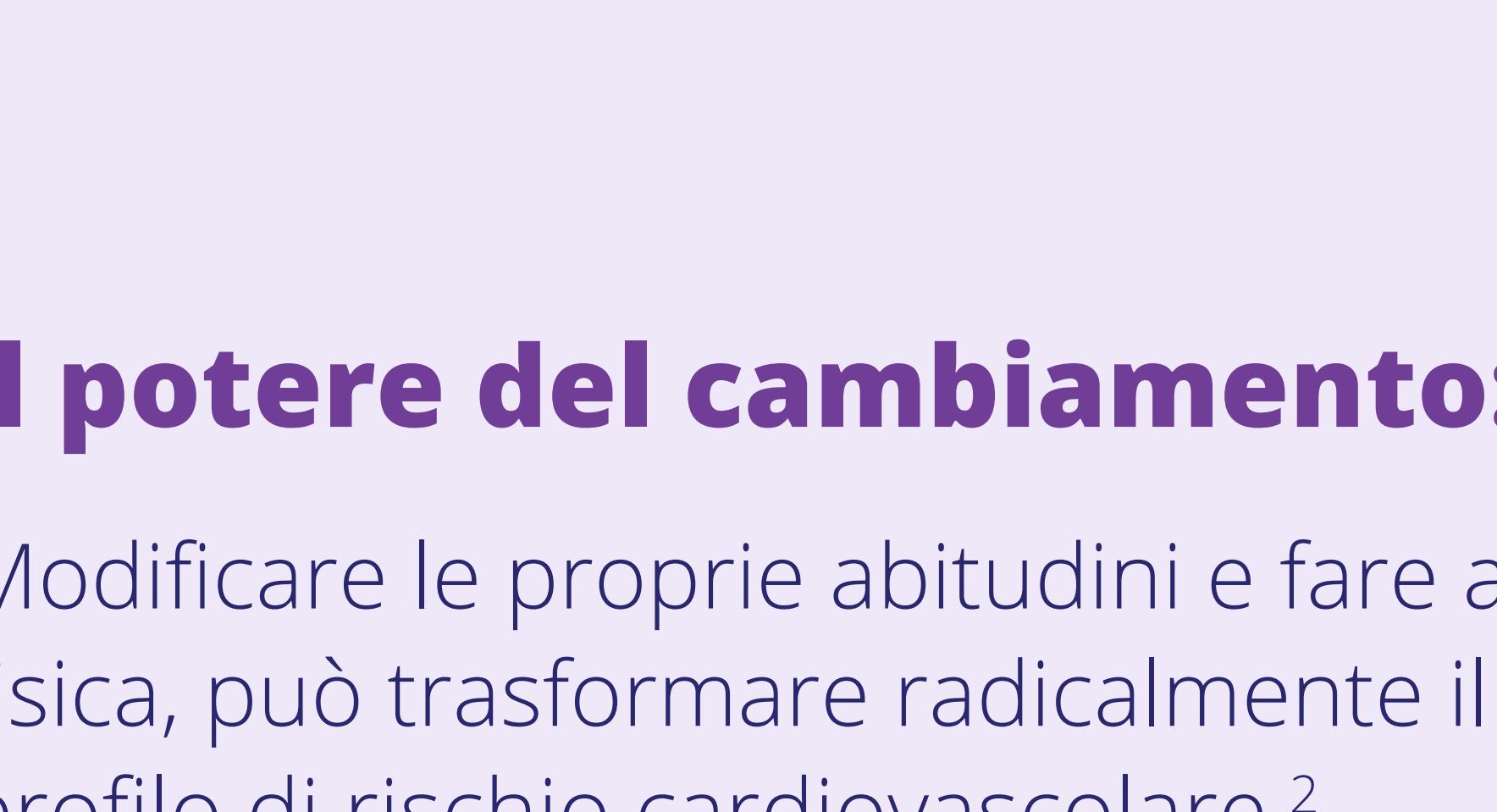
di attività **aerobica moderata**  
(camminata a passo svelto, ballo,  
giardinaggio)

OPPURE

**75**

minuti

di **attività vigorosa**  
(corsa, nuoto, sport di squadra)  
a settimana, o una combinazione delle due.

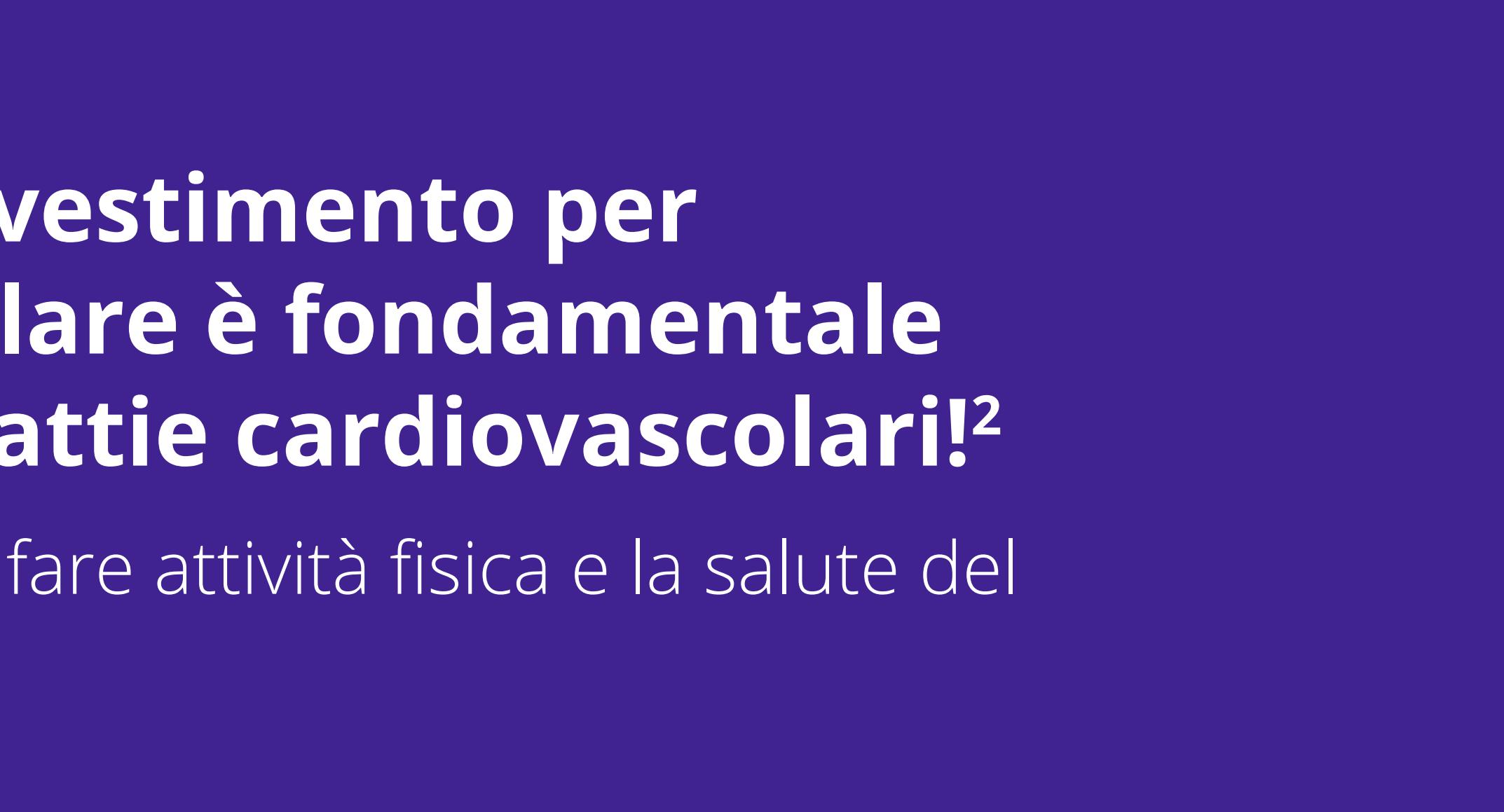


### I "weekend warriors" sono protetti?

Per chi ha poco tempo durante la settimana: anche concentrare l'attività fisica in 1-2 sessioni nel weekend sembra ridurre il rischio di mortalità.<sup>1</sup>

### Il potere del cambiamento:

Modificare le proprie abitudini e fare attività fisica, può trasformare radicalmente il tuo profilo di rischio cardiovascolare.<sup>2</sup>



**Uno stile di vita sano è un investimento per il futuro: l'attività fisica regolare è fondamentale per la prevenzione delle malattie cardiovascolari!<sup>2</sup>**

Non è mai troppo tardi per cominciare a fare attività fisica e la salute del tuo cuore ne gioverà.

Bibliografia:

1. Kubota Y, et al. Physical Activity and Lifetime Risk of Cardiovascular Disease and Cancer. *Med Sci Sports Exerc.* 2017 Aug;49(8):1599-1605. doi:10.1249/MSS.0000000000001274.

2. Altobelli E, et al. The Burden of Modifiable Cardiovascular Risk Factors in a Population of Central Italy: A Pilot Study. *Healthcare (Basel).* 2023;11(10):1473. Published 2023 May 18. doi:10.3390/healthcare11101473

IT-NON-2025-00432