

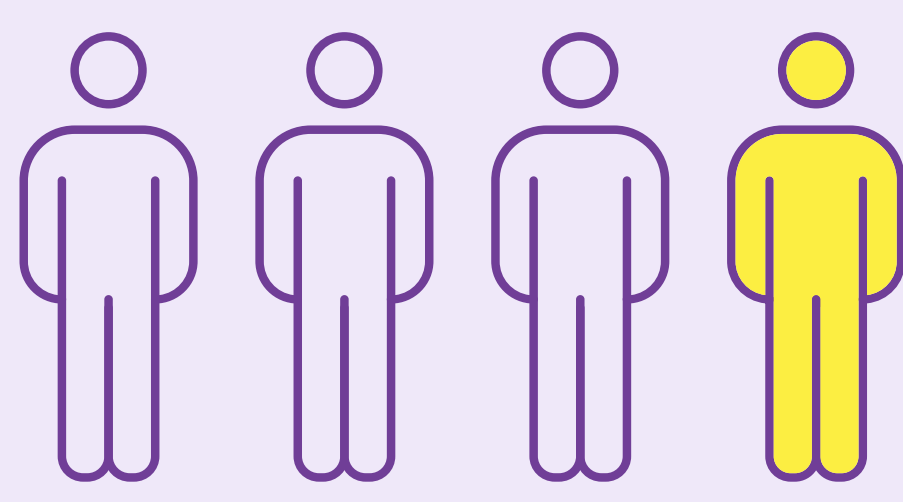


Inattività fisica e rischio cardiovascolare tra i 40-50 anni

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.¹

In Italia



1 persona su 4

di età compresa tra 45 e 59 anni non si muove abbastanza.²



24,5%
delle donne



26%
degli uomini

non raggiungono i livelli di attività fisica raccomandati.²

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.¹

Quanto movimento serve per proteggere il cuore?

almeno

150

minuti

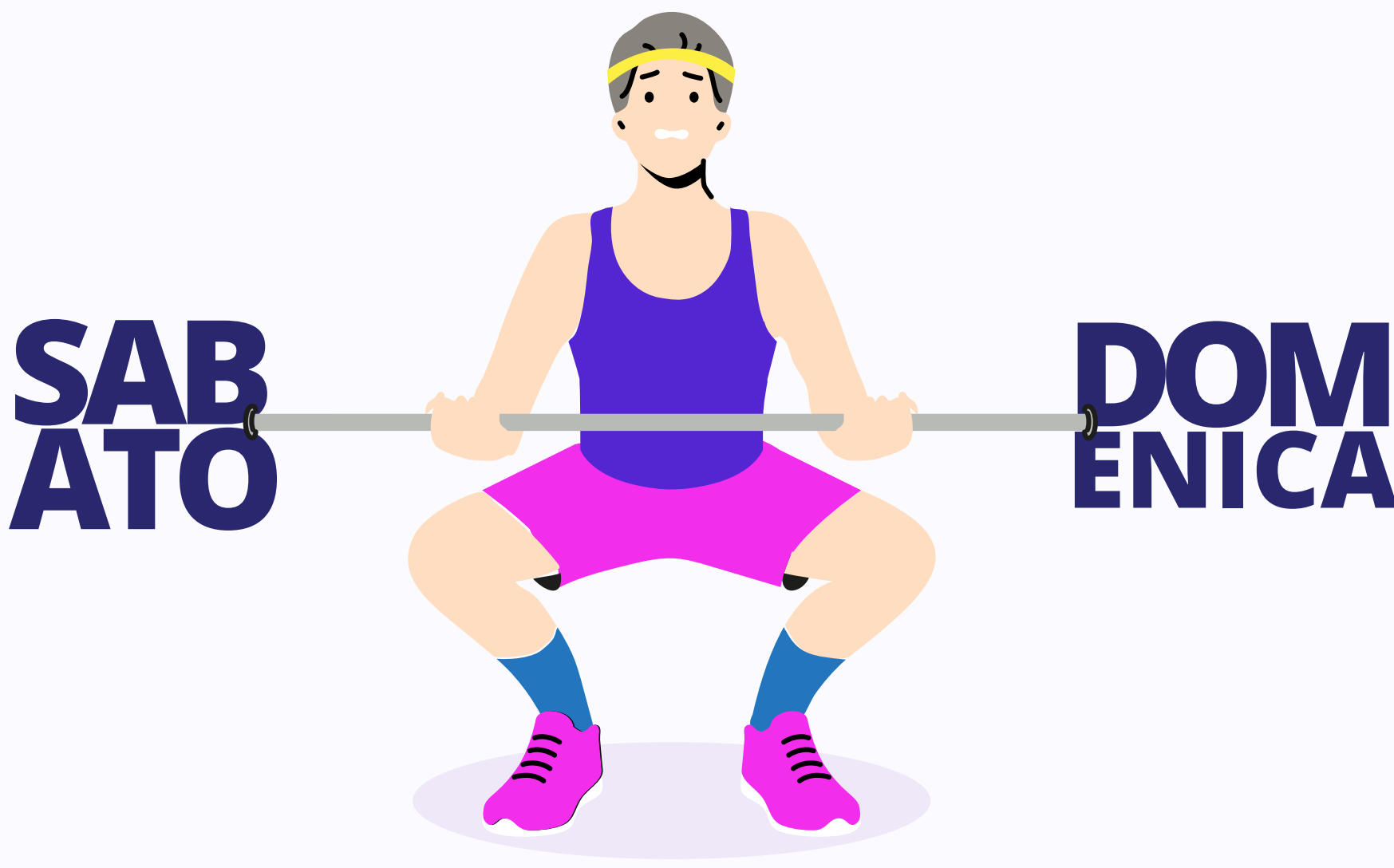
di attività **aerobica moderata**
(camminata a passo svelto, ballo, giardinaggio)

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.¹

Il potere del cambiamento:

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



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

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