

# MANIFESTO

## CONTRO LA SEDENTARIETÀ

Forse non sapevi che...

è un serio problema per la salute e causa molte **patologie croniche**

**aumenta il rischio** di ipertensione arteriosa, malattie cardiache ischemiche, diabete, osteoporosi, ansia e depressione, tumori

è riconosciuta come la **quarta causa di morte** nel mondo.

Prevenire la sedentarietà si può  
**NON È MAI TROPPO TARDI  
PER CAMBIARE STILE DI VITA**

### CHI È A RISCHIO?

- ❖ Tutti coloro che non praticano attività fisica corretta e regolare (**60% della popolazione italiana!**)

### COME COMBATTERLA? CAMBIA IL TUO STILE DI VITA, DA OGGI

- ❖ Moltiplica le **occasioni di movimento** nel corso della giornata
- ❖ Programma regolarmente spazi dedicati alla pratica di attività fisica corretta: **camminare non basta**
- ❖ Fai attenzione: fare sport non sempre significa praticare attività fisica corretta
- ❖ **Non affidarti al fai-da-te**: non è efficace e spesso rischioso
- ❖ **Rivolgiti a un professionista** per definire un piano personalizzato di esercizio fisico completo
- ❖ Sii costante e poniti **obiettivi gradual**i
- ❖ Coinvolgi tutta la **famiglia**

**IL TUO IMPEGNO DI OGGI  
È LA TUA SALUTE DI DOMANI**  
combattere la sedentarietà significa  
invecchiare meglio e vivere più a lungo

