

Fare Movimento è importante ad ogni età. Scegliere una vita non sedentaria significa fare una scelta di Salute. L'attività fisica è importante perché contribuisce a migliorare ansia, stress, depressione, solitudine (dal momento che può essere svolta in compagnia), migliora il sonno e può aiutare in caso si voglia smettere di fumare. Ma c'è di più! Oltre a favorire il benessere psicologico, aiuta a ridurre la pressione arteriosa, i livelli di glicemia e di colesterolo nel sangue, a prevenire malattie metaboliche, cardiache, neoplastiche e artrosi, rafforza l'apparato muscolo-scheletrico. Il movimento migliora, insomma, ogni aspetto della nostra vita!

Livelli di attività fisica raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità:

Bambini e adolescenti (5-17 anni):

- dovrebbero praticare almeno 60 minuti al giorno di attività fisica moderata;

Adulti (18-64 anni):

- dovrebbero praticare almeno 150 minuti settimanali di attività fisica aerobica di moderata intensità o 75 minuti settimanali di attività fisica aerobica vigorosa, correlata a rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana;

Anziani (dai 65 anni in poi):

- come per gli adulti (18-64 anni), con aggiunta di esercizi per l'equilibrio e la prevenzione delle cadute;

Donne in gravidanza e nel post partum:

- dovrebbero praticare almeno 150 minuti di attività fisica moderata a settimana (o 30 minuti circa per 5 giorni).



Medicina dello Sport
U.O.C. Igiene e Sanità Pubblica
Dipartimento di Prevenzione
Direttore
Dott. Gianluca Fovi De Ruggiero

Telefono:

0746/279848

0746/279858

0746/278621

E-mail:

dipartimentoprevenzione@asl.rieti.it
medicinadellosport@asl.rieti.it



AZIENDA SANITARIA LOCALE RIETI



"In ogni passeggiata nella natura l'uomo riceve molto di più di ciò che cerca."
John Muir

Percorso per una piacevole
passeggiata o corsa
nella città di Rieti

Il percorso inizia in Via E.G. Duprè e gira costeggiando tutta Via Lungovelino., con una distanza complessiva di circa 1 km.



Lungo il tragitto è possibile trovare attrezzature e campi da basket, calcio e skate con l'opportunità di scegliere l'attività che preferiamo, oltre a molte panchine utili non solo per le pause, ma anche come "appoggio" per semplici esercizi di stretching e ginnastica leggera, da fare in piedi o da seduti.

