Sistema immunitario: i benefici del movimento fisico

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi del video e punti chiave

Il movimento fisico è il primo fattore di efficienza del sistema immunitario: un'attività quotidiana moderata, come il camminare di buon passo per almeno un'oretta, dovrebbe essere uno spazio essenziale e non negoziabile dedicato alla salute. In questo modo si possono tenere sotto controllo i livelli di infiammazione e prevenire diverse patologie.

In questo video, la professoressa Graziottin illustra:

- come il movimento fisico sia l'unico comportamento umano che correla con un miglioramento degli indici di salute in tutti i distretti del corpo;
- perché è essenziale che l'attività fisica non sia di intensità eccessiva rispetto al livello di allenamento;
- un semplice test suggerito dalla Società Inglese di Medicina Sportiva per capire se l'andatura che teniamo camminando è adeguata o meno alle nostre capacità;
- perché è di importanza centrale tenere bassi i livelli di infiammazione;
- come tenersi in forma anche in tempi di lockdown.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**

© 2020 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org