

Movimento fisico: un bisogno fondamentale per tutti gli animali, umani inclusi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

La domanda

Mia figlia ha 10 anni, ed è sempre sul divano a guardare il cellulare. Quando la invito a fare una camminata con me, dice che sono io ad averne bisogno e che lei sta benissimo così. Sono preoccupata: è vero che siamo tutti diversi, ma questa pigrizia può avere conseguenze sulla sua salute?

I temi toccati

Come l'attività fisica sia un bisogno fondamentale per la salute di tutti gli animali, uomini e donne inclusi, al di là delle obiettive differenze fisiche e psichiche tra una persona e l'altra

La drastica riduzione del tempo quotidiano trascorso oggi in movimento rispetto alle generazioni passate

L'importanza dell'esercizio fisico per la salute di ossa, muscoli, tendini, connettivi, articolazioni, e per la competenza motoria nel suo complesso

I danni della sedentarietà e di un'eccessiva esposizione a stimoli virtuali

Una possibile strategia per uscire da questa situazione, e le condizioni dalle quali dipende la sua efficacia

Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute