



**GRUPPO DI ACQUISTO SOLIDALE  
G.A.S.PROVA**  
con il patrocinio del comune  
di San Bonifacio  
propone:



## **“IL MOVIMENTO È VITA”**

**COME L'ATTIVITÀ FISICA PUÒ INFLUIRE  
SUL BENESSERE DELLE NOSTRE VITE**



**Interverranno:**

- Dott.sa Giovanna Riccioni psicologa, insegnante di YOGA correttivo
- Dott. Gianmario Fiorin, maestro di Tai Chi
- Pinuccia La Piana, insegnante di ginnastica posturale

**Venerdì 4 Ottobre 2024 ore 20:30**  
Sala civica “Berto Barbarani” Via Marconi, 5 San Bonifacio  
Ingresso Libero

# Il 25 novembre 2020 l'Organizzazione Mondiale della Sanità

<https://www.salute.gov.it/portale/attivitaFisica>

Per supportare politiche e programmi di promozione dell'attività fisica e di contrasto alla sedentarietà.

## Benefici dell'attività fisica

RIDUCE IL RISCHIO  
DI DEMENZA NEGLI ANZIANI



MIGLIORA LA QUALITÀ  
DEL SONNO



MIGLIORE QUALITÀ  
DELLA VITA PERCEPITA



AIUTA A CONTROLLARE  
IL PESO CORPOREO



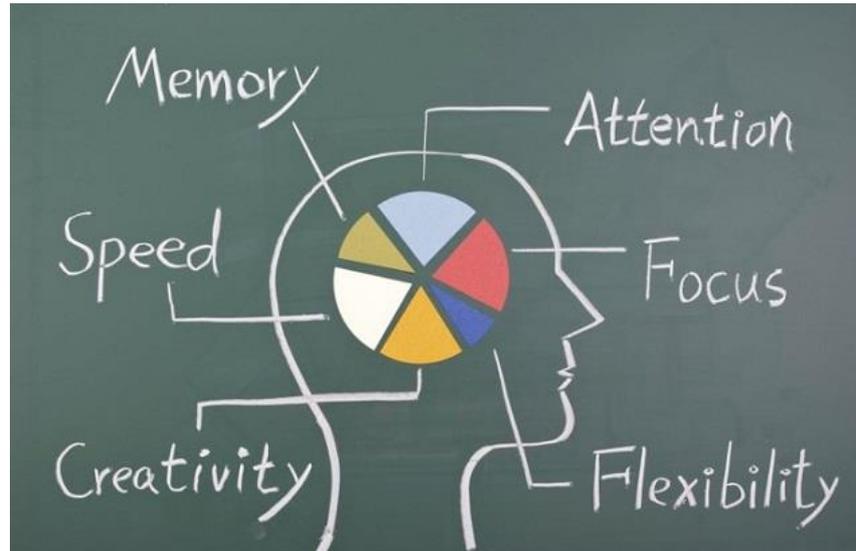
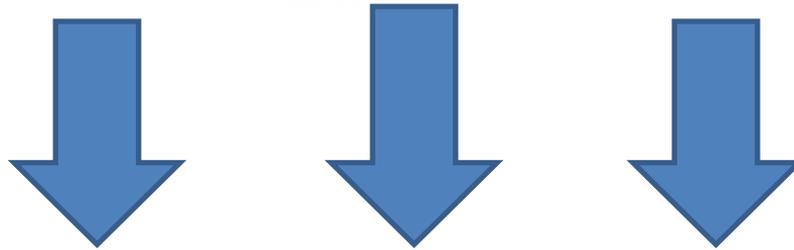
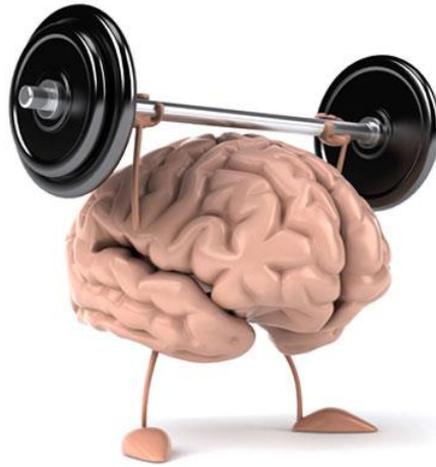
COMBATTE LE MALATTIE



MIGLIORA LA CAPACITÀ  
ESECUTIVA E COGNITIVA



RIDUCE IL RISCHIO  
DI DEPRESSIONE



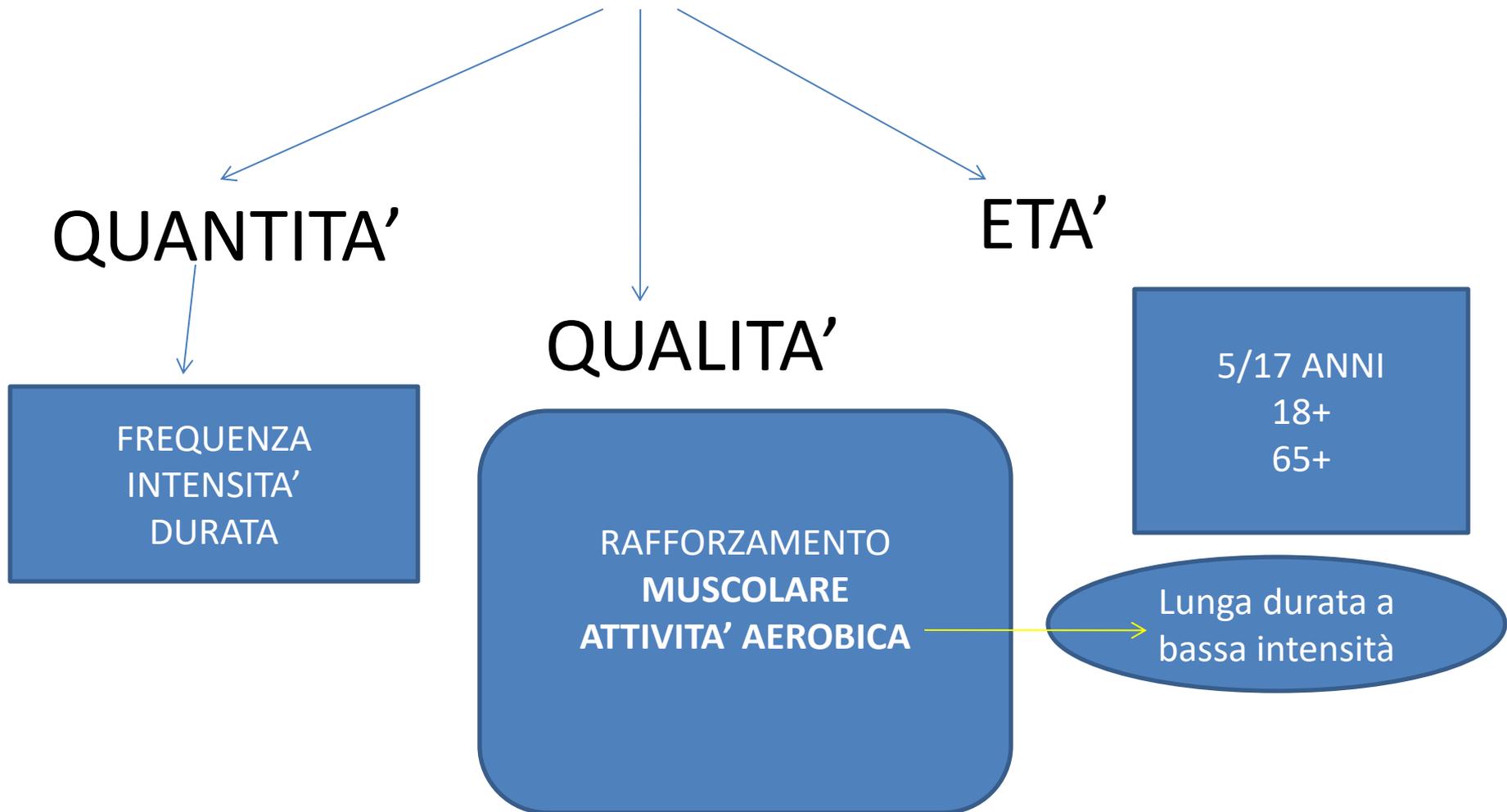
fare un po' di attività  
fisica è meglio di  
niente

aumentarne la  
quantità permette di  
ottenere ulteriori  
benefici per la salute  
*“every move counts”*,  
ossia qualsiasi tipo di  
movimento conta.



# RACCOMANDAZIONI

## Come fare attività motoria



*Gli adulti e anziani* dovrebbero svolgere una quantità di attività fisica di moderata intensità tra i **150 e i 300 minuti settimanali** o tra i 75 e i 150 se d'intensità vigorosa, oppure combinazioni equivalenti delle due modalità sono raccomandati anche esercizi per il rafforzamento muscolare almeno due giorni a settimana. Infine, viene estesa a tutti gli *anziani*, e non solo a quelli con ridotta mobilità, la raccomandazione di svolgere **almeno 3 giorni a settimana anche attività fisica multicomponente (una combinazione di attività aerobica, rafforzamento muscolare e allenamento dell'equilibrio svolti in un'unica sessione)** per aumentare la capacità funzionale e ridurre il rischio di cadute accidentali.

## Cosa si intende per attività fisica a intensità moderata?

1. comporta un leggero aumento della respirazione e del battito cardiaco
2. un po' di sudorazione

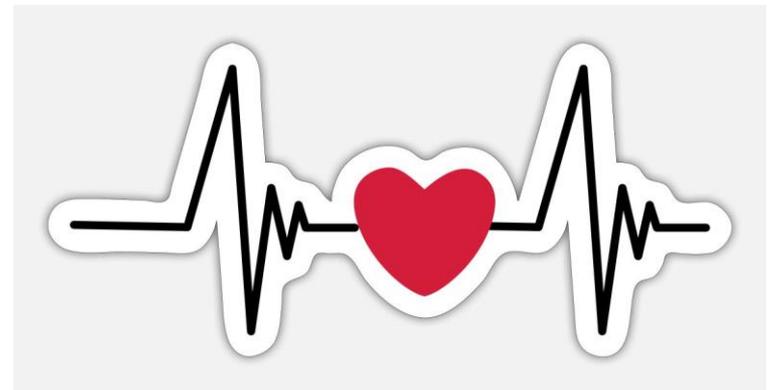
Esempi: camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta, fare ginnastica dolce, ballare, fare giardinaggio ...

# Cosa si intende per attività fisica INTENSA?



- Non si riesce a parlare durante l'attività
- La Sudorazione aumentata
- La **frequenza cardiaca** aumentata

*formula di Karvonen:*  
 $220 - \text{età} = \text{FC max}$



# ATTIVITA FISICA INSUFFICIENTE



- RISCHIO DI MORTALITA' PIU' ALTO
- AUMENTO DI TUMORI  
MALATTIE CARDIACHE  
DIABETE

***Secondo me quelli che  
vanno a correre hanno il  
DIVANO SCOMODO***





**GRUPPO DI ACQUISTO SOLIDALE  
G.A.S.PROVA**  
con il patrocinio del comune  
di San Bonifacio  
propone:



## **“IL MOVIMENTO È VITA”**

**COME L'ATTIVITÀ FISICA PUÒ INFLUIRE  
SUL BENESSERE DELLE NOSTRE VITE**



**Interverranno:**

- Dott.sa Giovanna Riccioni psicologa, insegnante di YOGA correttivo
- Dott. Gianmario Fiorin, maestro di Tai Chi
- Pinuccia La Piana, insegnante di ginnastica posturale

**Venerdì 4 Ottobre 2024 ore 20:30**  
Sala civica “Berto Barbarani” Via Marconi, 5 San Bonifacio  
Ingresso Libero



Fa bene alla nostra mente

Muoversi e praticare sport è un vero toccasana anche per la mente, grazie alla **maggior ossigenazione di tutti gli organi** del corpo e quindi anche del cervello. Praticare sport rende più sereni e contribuisce a ridurre i sintomi di alcuni disturbi psicologici come **l'ansia e lo stress**. Durante l'esercizio fisico aumentano i livelli delle **endorfine**, gli ormoni del piacere che sono in grado di conferire un senso di benessere e svolgono inoltre un ruolo positivo nel controllo dello stimolo della fame e nel rafforzamento del sistema immunitario. Non solo l'attività fisica è in grado di migliorare **l'apprendimento e la memoria**: favorisce, infatti, la produzione di un fattore di crescita che "nutre" le cellule cerebrali, il BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), che svolge un ruolo importante nella trasformazione delle informazioni acquisite in conoscenza impressa nella memoria.

Infine svolgere attività fisica in modo regolare aiuta le persone over-65 a **[mantenere le loro abilità cognitive](#)** e aiuta a tenere lontane **malattie degenerative come l'[Alzheimer](#) e il Parkinson**.