

## ATTIVITÀ FISICA E INVECCHIAMENTO

A tutte le età, l'attività fisica ha effetti positivi sulla salute e la qualità di vita delle persone.

Muoversi contribuisce a ridurre il rischio di malattie croniche e a mantenere una buona capacità funzionale, migliora la gestione di stress e ansia e accresce la sensazione di benessere. Inoltre favorisce il sonno, aiuta a controllare il peso e la voglia di fumare.

In particolare, negli anziani il movimento regolare concorre a mantenere forza e agilità riducendo il rischio di cadute con le complicazioni conseguenti.

È quindi importante rimanere attivi anche nella fase avanzata della vita ed evitare un'eccessiva sedentarietà.

## CONSIGLI PER L'ATTIVITÀ FISICA



Giardinaggio



Ballo



Nuoto



Andare  
in bicicletta



Camminare



Giocare  
all'aria aperta

**Non è mai troppo tardi per iniziare!**

## BASTA POCO... SÌ MA QUANTO?

Per tutti bastano almeno **2.5 ore di movimento alla settimana**, e ogni minuto in più dona maggiori benefici.

### OFFERTE PRESENTI SUL TERRITORIO

- Contatta il centro diurno più vicino:  
Tel. 091 910 20 21 – [www.centridiurni.ch](http://www.centridiurni.ch)
- Scopri le offerte del tuo comune



**stare bene  
fa bene**  
Promuovere la salute



Dipartimento della sanità  
e della socialità

© 2018 Ufficio del medico cantonale - Bellinzona  
Servizio di promozione e valutazione sanitaria  
[www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute)



© Promozione Salute Svizzera / Peter Tillissen



**FORSE GUARDO UN PO' TROPPO  
LA TELEVISIONE**

**SÌ, MA MI PIACE LO SPORT**

**METTITI IN GIOCO!**

Quante attività divertenti all'aperto puoi svolgere assieme al tuo nipotino! Dopo la partita che ne dici ad esempio di giocare con lui al parco?

**Basta poco!**



**FORSE PASSO UN PO' TROPPO  
TEMPO SEDUTA IN CASA**

**SÌ, MA CI STO COSÌ BENE**

**SCOPRI IL MONDO CHE TI CIRCONDA!**

Una bella passeggiata fino al centro diurno più vicino può essere altrettanto piacevole che leggere o navigare. Così ne approfitti anche per socializzare e stare in compagnia.

**Basta poco!**



**FORSE USIAMO UN PO'  
TROPPO L'AUTO**

**SÌ, MA È COSÌ COMODO**

**CAMBIA LE TUE ABITUDINI!**

Piccoli accorgimenti nella quotidianità possono fare la differenza. Per tragitti brevi scegli di andare a piedi e al posto dell'ascensore puoi usare le scale.

**Basta poco!**