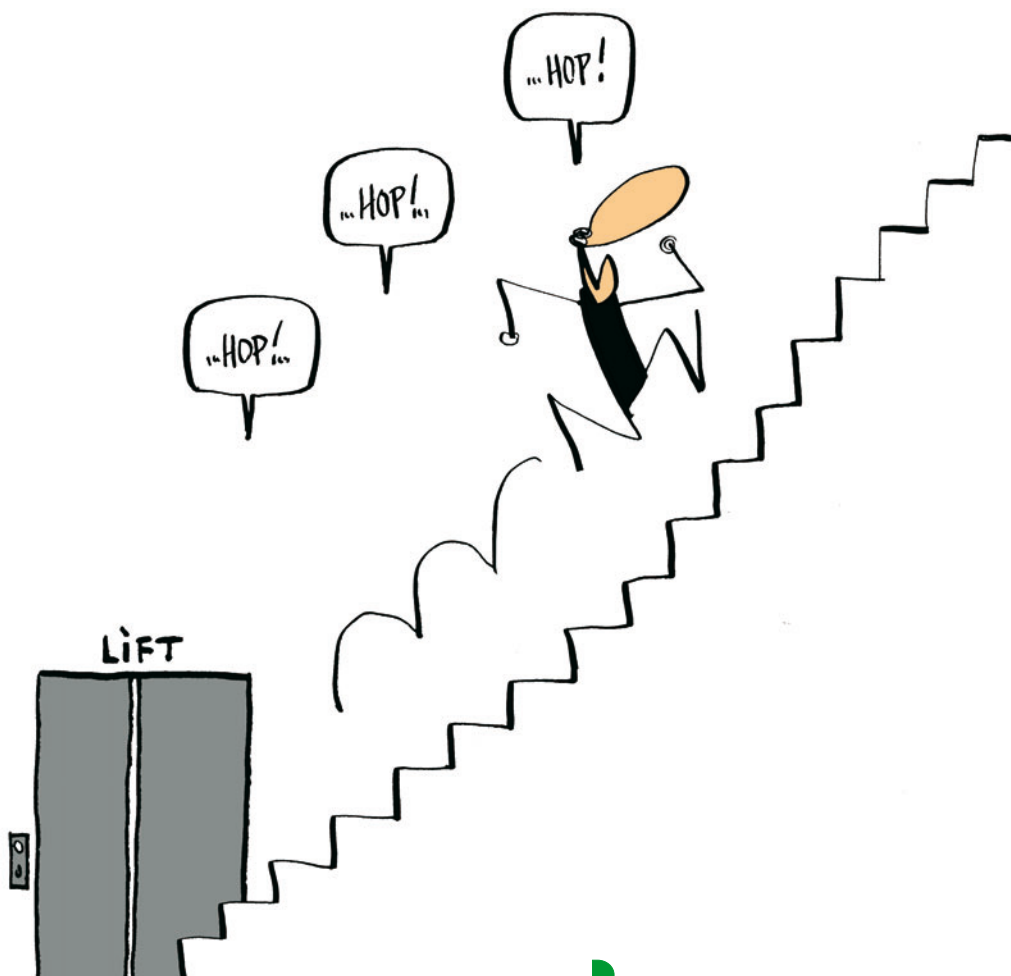


Il mio peso ideale?!

Attività fisica, essenziale per la mia salute

Informazioni brevi per genitori, bambini ed adolescenti



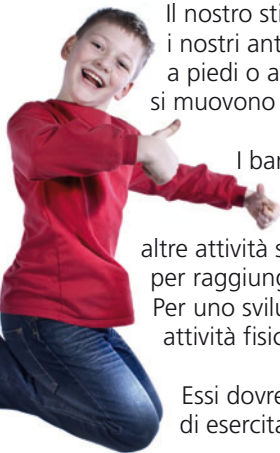
pharmaSuisse 

Una campagna di promozione della salute della Società Svizzera dei Farmacisti

L'attività fisica è d'importanza

Attività fisica giornaliera è essenziale, non solo per un peso corpo salute in generale.

■ Attività fisica – ieri ed oggi



Il nostro stile di vita è mutato radicalmente negli ultimi 50–100 anni. Per millenni i nostri antenati vivevano come cacciatori e percorrevano 25 chilometri al giorno a piedi o a corsa. Mentre oggi giovani ed anziani, dal punto di vista della salute, si muovono troppo poco.

I bambini in età scolastica e gli adolescenti dovrebbero muoversi almeno 1 ora al giorno all'aria aperta. Tutte le attività di una durata superiore ai 10 minuti possono essere pure conteggiate. La ginnastica a scuola, altre attività sportive, il percorso a piedi casa – scuola sono una buona occasione per raggiungere l'obiettivo minimo.

Per uno sviluppo sano ed equilibrato i bambini ed adolescenti devono svolgere attività fisiche differenti.

Essi dovrebbero svolgere più volte alla settimana delle attività che permettano di esercitare le capacità motorie e sportive. Di seguito alcuni esempi:

Stimolare il sistema cardiovascolare

Giocare a nascondino, bicicletta, nuoto, sci di fondo, passeggiare e altri tipi di giochi che favoriscono la circolazione sanguigna e accelerano la respirazione.

Rinforzare i muscoli

Scalare, attrezzistica, canottaggio e salire le scale aiutano ad allenare i muscoli perché si solleva così il proprio corpo.

Rinforzare le ossa

Salto della corda, sciare, skateboard, saltare sul trampolino o ballare rinforzano l'ossatura perché si effettuano movimenti specifici.

Migliorare l'abilità

Bilanciamento, giochi con la palla, ballare, karaté, judo o ginnastica con attrezzi aiutano a mantenere la sinergia tra muscoli e nervi.

Mantenere l'agilità

Ginnastica in generale o in caso di esercizi di rilassamento allenano la mobilità di muscoli e tendini.



Ufficio federale dello sport OFSP

a vitale per la salute

reco equilibrato, ma anche per lo sviluppo psicomotorio e per la

■ Applicazione quotidiana

- Fare molti esercizi tutti i giorni: andare a scuola o al lavoro a piedi o in bicicletta e usare le scale piuttosto che l'ascensore o le scale mobili
- Cercare delle possibilità per muoversi in casa e nei dintorni
- Stare tutti i giorni all'aria aperta, anche in caso di maltempo (salvo nei casi in cui sia controindicato per cause mediche)
- Iscriversi in una società sportiva
- Scegliere delle vacanze attive

Interessati?

In caso affermativo lasciatevi consigliare dal vostro farmacista o medico di fiducia. Ulteriori informazioni:

- www.sge-ssn.ch
- www.suissebalance.ch
- www.promotionsante.ch
- www.migesplus.ch (documenti in molte lingue)
- www.hepa.ch
- www.kinder-im-gleichgewicht.ch (sito solo in tedesco)

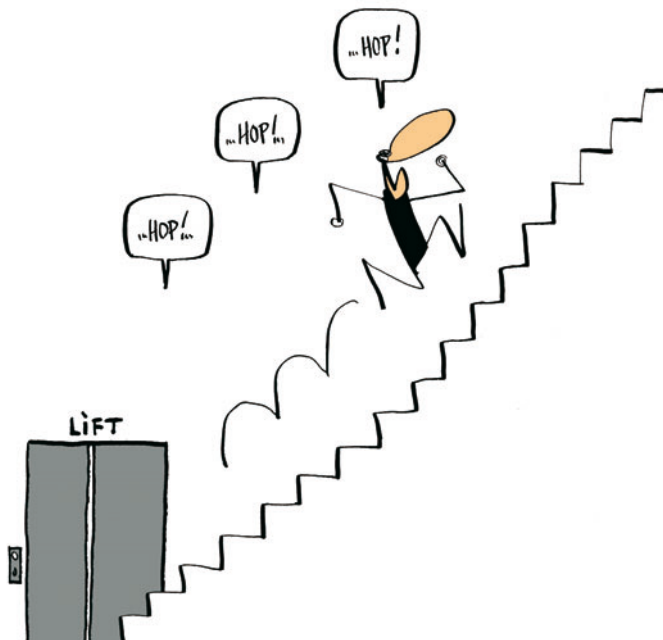


Ricordatevi che l'attività fisica e l'alimentazione sono i pilastri essenziali per la vostra salute, per il benessere e un peso corporeo ideale.

Buon divertimento e successo!

La vostra Farmacia





Timbro Farmacia

pharmaSuisse 

Una campagna di promozione della salute della Società Svizzera dei Farmacisti

La campagna di promozione della salute è sostenuta da:



In collaborazione con:

