

la Ricetta Verde

Il vostro Medico di fiducia sa che voi avrete beneficio dallo svolgimento di una maggiore attività fisica. Tocca a voi fare i passi successivi per diventare attivi.

Il modo migliore e più semplice per diventare attivi è CAMMINARE.

Camminate con i vostri amici o anche da soli ogni volta che lo desiderate.

Il tempo per fare più attività fisica si può ritagliare nell'attività quotidiana, ad esempio:

- m* Andare a piedi a fare la spesa o al lavoro
- m* Scendere alla fermata prima dal bus e percorrere il tragitto a piedi
- m* Fare le scale invece che usare l'ascensore.

Fate un po' di attività fisica ogni giorno: qualunque attività è meglio che nessuna attività.

Cogliete ogni occasione per essere attivi!

Se avete dubbi sulla quantità e sulla qualità di attività fisica adatta a voi rivolgetevi al vostro medico.

Concordate con il vostro medico la vostra ricetta verde!

I numerosi benefici dell'attività fisica sono contenuti in una pillola di salute e tutti possono assumerla. Con le prescrizioni della Ricetta Verde ridurrete farmaci e problemi di salute.



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Bergamo

Che cosa è la ricetta verde?

Non è la prescrizione di un farmaco, è un invito scritto ad essere attivi! Potete così migliorare la vostra salute e sentirvi meglio nello stesso tempo.

Gli studi scientifici hanno dimostrato che un'attività fisica regolare fa bene per tutti: fa diventare un aspetto della vostra vita!

Bastano 30 minuti: potete trarre benefici per la salute anche solo con 30 minuti di attività fisica al giorno (anche distribuiti nell'arco della giornata), per più giorni alla settimana.

Trovate il modo di muovervi di più.

Quasi subito vi sentirete meglio e in forma.

Ecco come l'attività fisica può migliorare la vostra salute

Artrosi

- Migliora il movimento e riduce il dolore (previene le deformazioni articolari)

Asma

- Migliora il respiro e rinforza la muscolatura

Diabete

- Riduce significativamente il rischio di ammalarsi di diabete
- Abbassa i livelli di glucosio nel sangue
- Aiuta a ridurre il peso corporeo

Malattie del cuore

- Riduce molti fattori di rischio
- Riduce il rischio di morte cardiaca improvvisa

Iperensione arteriosa

- Aiuta a ridurre l'ipertensione, soprattutto nella media età

Obesità e sovrappeso

(soprattutto se l'attività fisica è abbinata a una corretta alimentazione)

- Brucia energia e preserva la massa muscolare
- Riduce il peso corporeo

Osteoporosi

- Mantiene le ossa forti
- Migliora l'equilibrio e la forza muscolare

Stress, depressione, ansietà

- Migliora l'umore, incrementa il benessere
- Aiuta a ridurre la depressione e lo stress

Tumori

- Riduce il rischio di ammalarsi per alcuni tumori (colon e mammella soprattutto)



Quando la miglior medicina è una dose di attività fisica

Passeggiare: è facile, sicuro ed economico

Nuotare o praticare ginnastica in acqua:

va bene per tutti soprattutto per chi soffre di artrosi

Ballare: per fare qualcosa di nuovo e divertente con gli altri

Fare giardinaggio: un'attività che ripaga con l'aria fresca e la bellezza dei giardini e degli orti...

... ma anche **lavare l'automobile, tagliare l'erba,** sono tutti buoni esempi di attività fisica.

