



l'attività fisica

In età avanzata

- aiuta a conservare la capacità di svolgere le normali occupazioni della vita quotidiana e favorisce l'autosufficienza
- favorisce la partecipazione e l'integrazione sociale
- è importante per mantenere la massa muscolare e un buon equilibrio, prevenendo in tal modo le cadute
- produce un effetto positivo sulla funzione immunitaria
- riduce il rischio di infezioni delle vie aeree
- preserva la struttura e la funzione cerebrale e protegge il sistema nervoso da eventuali danni derivanti dall'esposizione a stress
- può prevenire o ritardare l'insorgenza di patologie croniche legate all'invecchiamento e facilitare i percorsi di riabilitazione per chi ne è affetto.

ABBI CURA DEL TUO CORPO



è l'unico luogo in cui abiterai tutta la vita