**Muoversi quotidianamente produce effetti positivi sulla salute fisica e psichica della persona**

L'organismo umano non è nato per l'inattività: il ………………….. gli è naturale e una regolare attività fisica, anche di ………………. moderata, contribuisce a migliorare tutti gli ……………… della qualità della vita. Al contrario, la scarsa attività fisica è ……………. di alcuni tra i disturbi e le malattie oggi più ……………………….: diabete, malattie del cuore (infarto, ictus) e tumori.

aspetti

causa

frequenti

intensità

movimento

**Le cifre**

In Italia il 30% degli adulti tra 18 e 69 anni svolge, nella vita quotidiana, meno attività fisica di quanto è raccomandato e può essere definito sedentario. In particolare, il rischio di sedentarietà aumenta con il progredire dell'età, ed è maggiore tra le persone con basso livello d'istruzione e difficoltà economiche.

*Trova nel testo parole o frase che potrebbero essere sostituite da:*

1. Consigliato
2. Cresce
3. Mancanza di soldi
4. Scarsa formazione scolastica
5. Uno che non fa sport

Secondo i dati ISTAT, nel 2010 in Italia il 38% delle persone da 3 anni in su ha dichiarato di non praticare, nella vita quotidiana, né sport né altre forme di attività fisica. Queste cifre sono spiegate da:

1. lo sviluppo dell'automazione, anche nel lavoro domestico
2. il deprezzamento sociale del lavoro manuale
3. la dominanza del trasporto motorizzato
4. la riduzione di spazi e sicurezza per pedoni e ciclisti
5. gli spazi ristretti per il gioco libero dei bambini
6. lo scarso valore che viene socialmente assegnato alle attività motorie
7. lo spazio attribuito all'attività motoria nel curriculum scolastico.

*Associa queste frasi alle diverse spiegazioni:*

1. Ci sono meno posti per giocare
2. Ci sono sempre più elettrodomestici
3. E più difficile camminare o andare in bici
4. I mestieri che comportano meno attività fisica
5. Muoversi è meno apprezzato nella società
6. Non si fa più tanto sport a scuola
7. Si usa sempre più la macchina

**I benefici dell'attività fisica**

Muoversi quotidianamente produce effetti positivi sulla salute fisica e psichica della persona. Gli studi scientifici che ne confermano gli effetti benefici sono ormai innumerevoli e mettono in luce che l'attività fisica:

1. migliora la tolleranza al glucosio e riduce il rischio di ammalarsi di diabete
2. riduce i livelli della pressione arteriosa e del colesterolo
3. diminuisce il rischio di sviluppo di diabete e di diversi tumori
4. riduce il rischio di morte prematura, causata da infarto e altre malattie cardiache
5. previene e riduce l'osteoporosi e il rischio di fratture,
6. Previene i disturbi muscolo-scheletrici (per esempio il mal di schiena)
7. riduce i sintomi di ansia, stress e depressione
8. diminuisce il rischio di obesità
9. previene, specialmente tra i bambini e i giovani, i comportamenti a rischio come l'uso di tabacco, alcol, diete non sane e atteggiamenti violenti
10. favorisce il benessere psicologico attraverso lo sviluppo dell'autostima, dell'autonomia e facilità la gestione dell'ansia e delle situazioni stressanti

*Completa le frasi:*

Fare attività fisica ha molti benefici:

* C’è meno rischio di morire di ………..
* C’è meno rischio di soffrire di …….
* Si rischia meno di diventare …………
* I giovani ……………………e ………………. meno e sono meno …………
* Incoraggia …………….
* Sviluppa ……………….