



World
PT Day
2025



ATTIVITÀ PER L'INVECCHIAMENTO SANO E ATTIVO

Fare poca attività fisica è meglio che non farne nessuna

Inizia con piccole quantità e aumenta gradualmente nel tempo.

Le persone anziane dovrebbero mantenersi il più possibile fisicamente attive

Adatta l'intensità dell'attività in base al tuo livello di forma fisica e alla tua mobilità articolare.

Stai meno seduto!

Stare seduti per lunghi periodi fa male alla salute: interrompi e riduci il tempo trascorso seduto muovendoti regolarmente.

L'attività fisica riduce il rischio di:

- malattia cardiovascolare
 - diabete tipo 2
 - scarsa salute delle ossa (osteoporosi)
 - ipertensione arteriosa
 - cadute e lesioni correlate
 - declino cognitivo (ad esempio perdita di memoria, demenze)
 - alcuni tipi di cancro
- Inoltre migliorerà la tua salute generale, inclusa la salute mentale, oltre ad aiutare a muoverti meglio e a dormire meglio

Quanta attività fisica ed esercizio dovresti fare?

**150-300
minuti**

di attività aerobica ad intensità moderata durante la settimana



**75-150
minuti**

di attività aerobica ad alta intensità durante la settimana



OPPURE

—INOLTRE—

2 giorni

a settimana fai attività di rinforzo muscolare per tutti i gruppi muscolari



Per almeno 3 giorni

a settimana svolgi attività fisica varia che si concentri su equilibrio e forza - questo ti aiuterà a raggiungere tutti i tuoi obiettivi di attività fisica.

Il tuo fisioterapista potrà suggerirti un programma di esercizi adatto a te.

Partecipa alle attività di gruppo che si concentrano su equilibrio e allungamento, ad esempio yoga, tai chi, e Pilates.

Limita il tempo che trascorri seduto/o e sostituiscilo con qualsiasi tipo di attività:

- alzati e muoviti durante la pubblicità in TV
- stai in piedi o cammina quando telefoni
- usa il più possibile le scale
- dedicati a hobby come il giardinaggio
- partecipa ad attività comunitarie come corsi di danza o gruppi di camminata
- occupati attivamente dei nipoti, se li hai
- svolgi la maggior parte delle faccende domestiche



In quanto specialisti del movimento e dell'esercizio fisico, i fisioterapisti possono aiutarti a rimanere attivo con l'avanzare dell'età



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 settembre

www.world.physio/wptday