

# 10 REGOLE D'ORO

PERCHÉ FARE ESERCIZIO FISICO  
REGOLARMENTE:

## OBIETTIVO

Trasformare l'esercizio fisico  
in un'abitudine:

- camminare
- muoversi
- dedicare tempo alla propria salute



**Piccoli passi, grandi benefici.**



SCdU Centro Universitario di Eccellenza  
per le Malattie Nefrologiche,  
Reumatologiche e Rare  
CMID  
Ospedale San Giovanni Bosco

# 10

## REGOLE D'ORO

PERCHÉ  
FARE ESERCIZIO FISICO  
REGOLARMENTE

Salute • Movimento • Prevenzione



## TENNIS AND FRIENDS

La prevenzione scende in campo

Torino • 11-12-13 settembre 2026

# Le 10 regole d'oro

1

## Migliora la salute cardiovascolare:

- Rafforza il muscolo cardiaco e ottimizza la circolazione sanguigna.
- Abbassa la pressione arteriosa.

2

## Aiuta a controllare il peso:

- Brucia le calorie in eccesso e riduce il tessuto adiposo.
- Stimola il metabolismo lipidico.

3

## Rafforza muscoli e ossa:

- Incrementa la massa magra.
- Stimola la densità ossea e contrasta osteoporosi e sarcopenia.

4

## Previene il diabete di tipo 2:

- Regola la glicemia e ottimizza il metabolismo glucidico.
- Aumenta la sensibilità all'insulina.

5

## Riduce stress e ansia:

- Libera endorfine e serotonina e abbassa i livelli di cortisolo.
- Allevia le tensioni mentali.

# Le 10 regole d'oro

6

## Potenzia il cervello e la memoria:

- Incrementa l'ossigenazione cerebrale.
- Stimola la neuroplasticità strutturale.

7

## Migliora la qualità del sonno:

- Facilita l'addormentamento notturno e rende il riposo profondo.
- Regola i ritmi circadiani.

8

## Rafforza il sistema immunitario:

- Aumenta le difese biologiche.
- Riduce l'infiammazione sistemica.

9

## Aumenta autostima e fiducia:

- Migliora la percezione corporea.
- Insegna a gestire le emozioni.

10

## Allunga l'aspettativa di vita:

- Mantiene l'organismo biologicamente giovane.
- Previene alcune neoplasie.



## ESERCIZIO FISICO PER LA SALUTE DEI RENI

I pazienti con MALATTIA RENALE CRONICA presentano:

1. una ridotta tolleranza all'esercizio fisico
2. un elevato rischio cardiovascolare
3. una tendenza alla riduzione della massa muscolare

Un'attività fisica opportunamente prescritta può:

1. migliorare il controllo della pressione arteriosa
2. preservare la massa muscolare
3. migliorare il benessere psicosociale