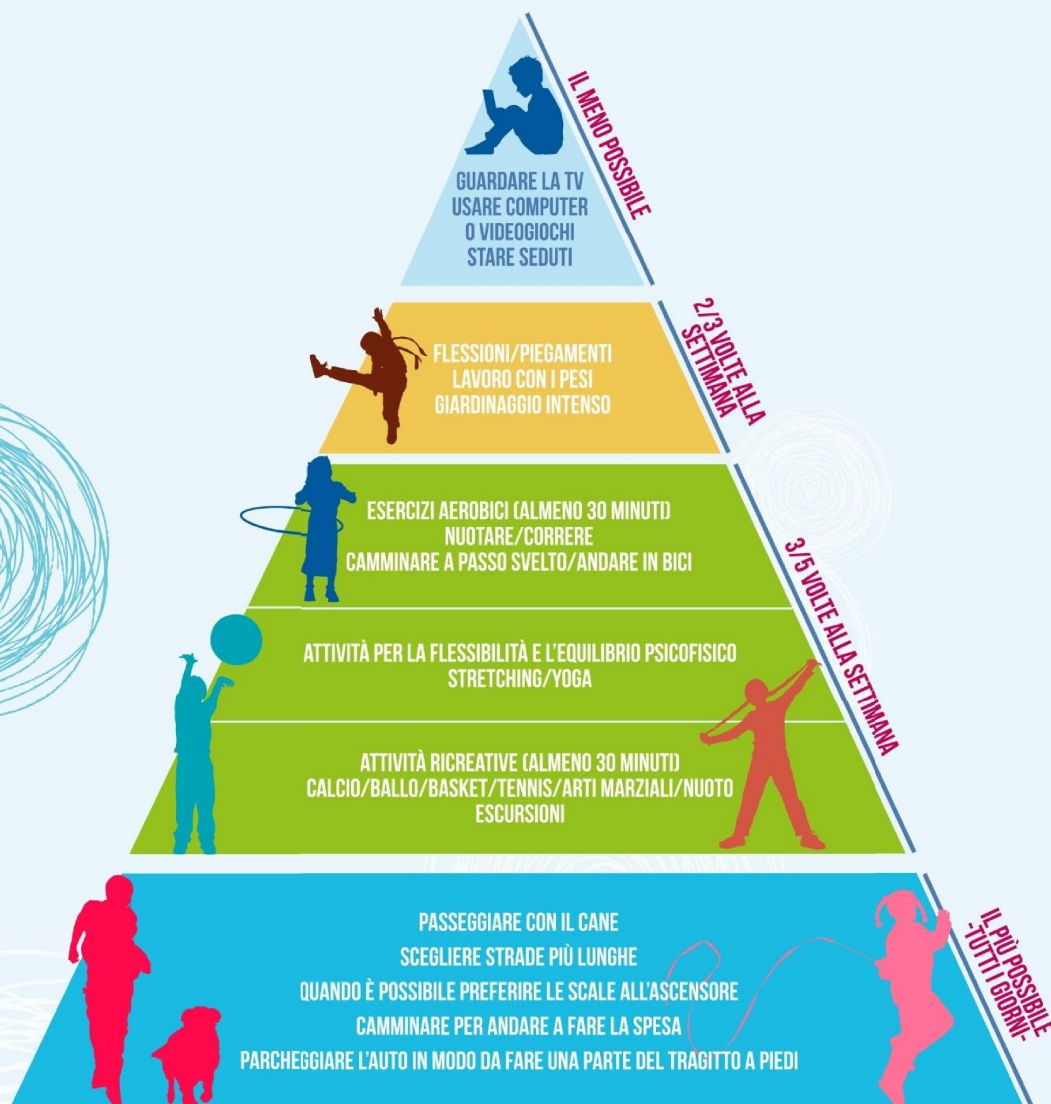


# PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ FISICA

## UN'ATTIVITÀ FISICA REGOLARE MIGLIORA LA TUA SALUTE



### RACCOMANDAZIONI DELL'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ:

**DAI 5 AI 17 ANNI:** almeno 60 minuti al giorno di attività moderata-vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive

**DAI 18 AI 64 ANNI:** almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 minuti di attività vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana

**DAI 65 ANNI IN POI:** le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute. Chi fosse impossibilitato a seguire in pieno le raccomandazioni deve fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni.

Tratto da <https://www.luoghidiprevenzione.it/>