



*Sport è salute*



# Sport è Salute

Uno degli aspetti maggiormente negativi per la nostra salute, causato dalla forte tecnologizzazione in atto negli ultimi anni, è la *sedentarietà*.



# Sedentarietà: *malattia Ipocinetica*

(dal greco *ipo* = meno, *chinesis* = movimento)

La *sedentarietà* è una vera malattia che può provocare gravi danni. E' una forma di pigrizia mentale e fisica che conduce ad adagiarsi sulle comodità evitando qualsiasi tipo di sforzo che non sia strettamente necessario. Non colpisce solo gli adulti, ma ultimamente in fenomeno è in aumento anche tra bambini e adolescenti.

Avviare i bambini e i ragazzi ad una attività sportiva ludica polivalente e di tipo multilaterale.

(quanto manca il vecchio cortile!!)



# Danni provocati dalla Sedentarietà:

- **Obesità:** accumulo di grasso in eccesso,
- **Osteoporosi:** fragilità ossea,
- **Scarsa efficienza muscolare:** affaticamento.

