

# I benefici dell'esercizio fisico

Un'attività fisica regolare migliora lo stato di salute nei seguenti modi:

- **Aiuta a controllare/ridurre il peso**
- **Aiuta a controllare la pressione del sangue**
- **Riduce il rischio di malattie cardiovascolari**
- **Aiuta a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo (aumenta il livello di colesterolo buono)**
- **Riduce il rischio di diabete**
- **Riduce il rischio di cancro al colon**
- **Riduce le sensazioni di stress, ansia e depressione**
- **Promuove un senso di benessere mentale**
- **Aiuta a costruire e mantenere ossa, muscoli e legamenti sani**
- **Aiuta la mobilità nelle persone anziane e riduce il rischio di cadute**
- **Riduce il rischio di morte prematura**
- **Migliora la circolazione del sangue**
- **Può aiutare a smettere di fumare**
- ...

**... insomma, l'esercizio fisico è la miglior pillola che puoi prendere per prevenire, direttamente o indirettamente, i principali fattori di rischio per la tua salute. Cosa aspetti? Muoviti!**

