



**Vantaggi
dello sport**

Vantaggi dello sport

Praticare sport fa bene alla salute, eppure la società moderna ne fa sempre meno. Secondo i dati ISTAT, infatti, in Italia il 38% delle persone da 3 anni in su ha dichiarato di non praticare, nella vita quotidiana, né sport né altre forme di attività fisica.

È importante sottolineare quanto il corpo umano abbia bisogno di movimento: infatti, una regolare attività fisica aiuta a diminuire il rischio di patologie ed ha, nello stesso tempo, effetti positivi sulla salute psichica della persona.

Invece, la scarsa attività fisica incide in modo esponenziale sulla salute delle persone, oltre ad essere un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete ed i tumori.

Diversi studi scientifici confermano che fare sport ha molteplici vantaggi sulla salute:

- 1) migliora la tolleranza al glucosio e riduce il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2
- 2) previene l'ipercolesterolemia e l'ipertensione e riduce i livelli della pressione arteriosa e del colesterolo
- 3) diminuisce il rischio di sviluppo di malattie cardiache e di diversi tumori, come quelli del colon e del seno
- 4) riduce il rischio di morte prematura, in particolare quella causata da infarto e altre malattie cardiache
- 5) previene e riduce l'osteoporosi e il rischio di fratture, ma anche i disturbi muscolo-scheletrici (per esempio il mal di schiena)
- 6) riduce i sintomi di ansia, stress e depressione
- 7) previene, specialmente tra i bambini e i giovani, i comportamenti a rischio come l'uso di tabacco, alcol, diete non sane e atteggiamenti violenti e favorisce il benessere psicologico attraverso lo sviluppo dell'autostima, dell'autonomia e facilita la gestione dell'ansia e delle situazioni stressanti
- 8) produce dispendio energetico e la diminuzione del rischio di obesità