

DONNA E ATTIVITÀ FISICA, QUALI VANTAGGI?



Nel mese dedicato alla prevenzione della salute femminile, è fondamentale soffermarsi sull'importanza dell'attività fisica.

I benefici per la salute comprendono, specialmente nella donna, un minor rischio di contrarre malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione arteriosa fino a limitare l'insorgenza di patologie tumorali in particolar modo a seno e colon retto.

Importate anche il miglioramento della mineralizzazione ossea.

L'attività fisica migliora inoltre la funzione digestiva e la regolazione del ritmo intestinale, svolgendo così una funzione determinante per il dispendio energetico ed il controllo del peso corporeo.

L'attività fisica, riducendo stress ed ansia, migliora la qualità del sonno favorendo l'ottimale mantenimento delle funzioni cognitive, allontanando così anche il rischio di depressione.

Il beneficio dell'attività fisica emerge anche durante la fase pre-concezionale e durante la gravidanza, favorendo lo sviluppo del feto e mantenendo il benessere cardio-circolatorio della gestante.

Numerosi i benefici anche in età più avanzata: rispetto ai soggetti più sedentari, le donne fisicamente attive presentano tassi inferiori di mortalità totale, di malattia coronarica, di ipertensione, di ictus, di diabete di tipo 2 e di cancro del colon e del seno.

Presentano inoltre una maggiore efficienza cardiorespiratoria, una massa muscolare più tonica e un profilo lipidico compatibile con una sensibile diminuzione della predisposizione alle malattie cardiovascolari.

Il miglioramento della mineralizzazione ossea permette di allontanare nel tempo lo spettro dell'osteoporosi.

Fonte: salute.gov.it