



**World  
PT Day  
2025**



## ATTIVITÀ PER L'INVECCHIAMENTO SANO E ATTIVO

### Fare poca attività fisica è meglio che non farne nessuna

Inizia con piccole quantità e aumenta gradualmente nel tempo.

### Le persone anziane dovrebbero mantenersi il più possibile fisicamente attive

Adatta l'intensità dell'attività in base al tuo livello di forma fisica e alla tua mobilità articolare.

### Stai meno seduto!

Stare seduti per lunghi periodi fa male alla salute: interrompi e riduci il tempo trascorso seduto muovendoti regolarmente.

### L'attività fisica riduce il rischio di:

- malattia cardiovascolare
  - diabete tipo 2
  - scarsa salute delle ossa (osteoporosi)
  - ipertensione arteriosa
  - cadute e lesioni correlate
  - declino cognitivo (ad esempio perdita di memoria, demenze)
  - alcuni tipi di cancro
- Inoltre migliorerà la tua salute generale, inclusa la salute mentale, oltre ad aiutare a muoverti meglio e a dormire meglio

### Quanta attività fisica ed esercizio dovresti fare?

**150-300  
minuti**

di attività aerobica ad intensità moderata durante la settimana



**75-150  
minuti**

di attività aerobica ad alta intensità durante la settimana



OPPURE

### Limita il tempo che trascorri seduta/o e sostituiscilo con qualsiasi tipo di attività:

- alzati e muoviti durante la pubblicità in TV
- stai in piedi o cammina quando telefoni
- usa il più possibile le scale
- dedicati a hobby come il giardinaggio
- partecipa ad attività comunitarie come corsi di danza o gruppi di camminata
- occupati attivamente dei nipoti, se li hai
- svolgi la maggior parte delle faccende domestiche



### — INOLTRE —

**2 giorni**

a settimana fai attività di rinforzo muscolare per tutti i gruppi muscolari



Per almeno **3 giorni**

a settimana svolgi attività fisica varia che si concentri su equilibrio e forza - questo ti aiuterà a raggiungere tutti i tuoi obiettivi di attività fisica.

Il tuo fisioterapista potrà suggerirti un programma di esercizi adatto a te.

Partecipa alle attività di gruppo che si concentrano su equilibrio e allungamento, ad esempio yoga, tai chi, e Pilates.



In quanto specialisti del movimento e dell'esercizio fisico, i fisioterapisti possono aiutarti a rimanere attivo con l'avanzare dell'età



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

**8 settembre**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)