



World
PT Day
2026

MALATTIE NON TRASMISSIBILI

Le malattie non
trasmissibili
colpiscono persone di
ogni età e nazionalità



Nel 2021 **43 milioni** di persone sono decedute a causa di una **malattia non trasmissibile (MNT)**

18 milioni di persone decedute per MNT avevano **meno di 70 anni**

Il 73% dei **decessi per MNT** si registra **nei paesi a basso e medio reddito**



Che cosa sono le malattie non trasmissibili?

Le MNT sono patologie croniche, non contagiose, che spesso si sviluppano lentamente nel corso di molti anni.

Le **MNT più comuni** sono:



malattie cardiovascolari (come infarto e ictus)



tumori



malattie polmonari croniche (come l'asma e la broncopneumopatia cronica ostruttiva - BPCO)



diabete

Che cosa aumenta il rischio di MNT?

Le malattie croniche sono spesso legate alle abitudini quotidiane e all'ambiente in cui viviamo, tra cui:



la
sedentarietà
(mancanza
di attività
fisica)



un'alimentazione
scorretta
(eccesso di sale,
zuccheri e grassi)



il fumo o
l'esposizione
al fumo
passivo



l'abuso
di alcol



l'inquinamento
atmosferico

Questi fattori possono causare:



ipertensione
(pressione alta)



glicemia alta



colesterolo alto



**sovrappeso o
obesità**

Perché la prevenzione è importante

La maggior parte delle malattie croniche può essere prevenuta o ritardata. Piccole abitudini quotidiane possono fare una grande differenza:



muoviti di più
e siediti di
meno



seguì
un'alimentazione
sana e bilanciata



non
fumare



limita il
consumo
di alcol



fai controlli
medici
regolari

La diagnosi precoce, il supporto terapeutico e le cure tempestive

aiutano le persone a vivere più a lungo e in salute, riducendo la necessità di interventi medici più importanti in futuro.

La maggior parte delle MNT può essere prevenuta o ritardata.

Un **fisioterapista** può aiutarti a fare scelte salutari e a mantenerti attivo, per vivere una vita più lunga, sana e dinamica.



I benefici dell'esercizio fisico

La maggior parte delle MNT può essere prevenuta o ritardata. Piccole abitudini quotidiane possono fare una grande differenza:



potenziamento
dei livelli
energetici e
ottimizzazione
del sonno



controllo
del peso
corporeo



miglioramento
della capacità
cardiorespiratoria
in modo che
cuore e polmoni
lavorino in modo
più efficiente



riduzione della
pressione
arteriosa e del
colesterolo
per diminuire il
rischio di MCV



riduzione degli
stati di stress e
stabilizzazione
del tono
dell'umore



diminuzione
del rischio di
sviluppare
diabete mellito
di tipo 2



riduzione
del rischio di
insorgenza
di specifiche
neoplasie



ottimizzazione
del controllo
posturale e
riduzione del
rischio di caduta



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Settembre
www.world.physio/wptday