

### **3) LATTE, SPORT & MOVIMENTO**

## **Approfondimento:**



Cibo e movimento sono un binomio inscindibile per promuovere il benessere e la salute.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel suo rapporto mondiale sulle malattie non trasmissibili, afferma che l'impatto delle malattie cardiovascolari, dei tumori, del diabete di tipo 2 e delle malattie respiratorie croniche può essere sensibilmente ridotto migliorando l'alimentazione e aumentando l'attività fisica.

Muoversi a sufficienza fin dalla prima infanzia è importante per:

- ▶ Prevenire il sovrappeso e migliorare la condizione fisica, ma soprattutto è importante per stimolare la formazione del tessuto osseo, visto che la massa ossea aumenta fino all'età di circa 20-25 anni. Una volta raggiunto l'apice poi inizia a diminuire gradualmente. Si tratta di un processo inevitabile, quindi è importantissimo costituire un buon capitale osseo dalla nascita ai 20 anni perché ritarda il rischio di osteoporosi, fratture, ecc..
- ▶ I suoi effetti sulle funzioni cognitive e sulle prestazioni scolastiche, poiché migliorano le prestazioni del cervello e la capacità di concentrazione.
- ▶ I suoi effetti sull'umore: i bambini si sentono meglio, migliora la loro autostima, aumenta la socializzazione e diminuiscono malumore, depressione e stress.

Tutte le attività che aumentano leggermente il battito cardiaco e la frequenza del respiro, come ad esempio camminare, ballare, saltare o andare in bicicletta, contribuiscono al mantenimento di un buono stato di salute.

Bambini ed adolescenti hanno bisogno di almeno 1 ora al giorno di attività fisica, che potrà essere continuativa o spezzata in periodi di 15-20 minuti.