



*Il movimento stimola il sistema immunitario contro le infezioni e previene malattie croniche e depressione. Il decalogo degli esperti dell'Istituto Europeo di Oncologia*



Milano, 27 marzo 2020 - L'attività fisica non è un passatempo, ma una protezione importante della propria salute, accanto ad un'alimentazione corretta, soprattutto in questi giorni di permanenza a casa. Parole di Smartfood, il programma dell'Istituto Europeo di Oncologia dedicato ad alimentazione e salute, che ha messo a punto un decalogo di semplici regole da seguire per fare "la giusta dose" di movimento. Si legge nel sito Smartfood (<https://smartfood.ieu.it/food-science/evidenze-e-news/attivita-fisica-coronavirus/>):

“La letteratura scientifica ha dimostrato che svolgere quotidianamente attività fisica moderata esercita una potente funzione preventiva nei confronti dell'insorgenza di numerose patologie croniche (malattie oncologiche, cardiovascolari, diabete di tipo 2, osteoporosi, patologie neurodegenerative) ma anche di depressione e ansia patologica. Inoltre, essere attivi favorisce il mantenimento di un corretto peso corporeo, riducendo l'insorgenza di sovrappeso e obesità, noti fattori di rischio per lo sviluppo delle malattie più diffuse

nei paesi occidentali. Infine, è opportuno tenere presente che l'attività fisica regolare di moderata entità sembra in grado di stimolare il sistema immunitario, esercitando sull'organismo effetti protettivi. Si è, infatti, osservato che i soggetti moderatamente attivi, rispetto ai sedentari, sono meno a rischio di incorrere in infezioni di varia natura”.

Su queste basi gli studiosi hanno preparato una serie di consigli per muoversi anche in casa, mentre si fanno le attività domestiche, e per fare esercizio fisico nei modi e i tempi corretti per la nostra salute, con tanto di suggerimento di alcuni tutorial istituzionali.

[decalogo-attivita-fisica-in-casa-smartfood-ieo](#)