|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Logo_RegCal_AspKrlogo_regione_calabria copia | AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE  CROTONE  DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  Direttore : Dr. Domenico TEDESCO  U. O. DI EDUCAZIONE SANITARIA  U. O. DI MEDICINA DELLO SPORT |  |



**BENEFICI DELL’ATTIVITA’ FISICA NELLA TERZA ETA’**

RIDUCE I FATTORI DI RISCHIO DELLE MALATTIE CRONICHE

AUMENTA LA DENSITA’ DELLE OSSA

RIDUCE L’ISOLAMENTO SOCIALE

MIGLIORA L’EQUILIBRIO

MIGLIORA IL TONO DELL’UMORE

RIDUCE LE CADUTE ACCIDENTALI

AUMENTA L’AUTONOMIA

CONTROLLA IL PESO