|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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