

QUANTO DOVREMMO MUOVERCI

LINEE GUIDA OMS

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) a fine 2020 ha emanato le nuove Linee Guida per l'attività fisica e la prevenzione della sedentarietà, che forniscono raccomandazioni per la salute pubblica basate su evidenze scientifiche. I livelli raccomandati differiscono sulla base dei sottogruppi della popolazione. L'infografica offre un quadro sintetico per 4 di tali sottogruppi.



Per tutti si raccomanda di limitare il tempo trascorso in sedentarietà in tutte le fasi della vita (es. bambini e adolescenti, adulti, adulti maturi, etc.). È infatti comprovato che sostituire comportamenti sedentari con attività fisica di qualsiasi intensità genera benefici per la salute.

PER SAPERNE DI PIÙ: <https://www.sportesalute.eu/primo-piano/2345-organizzazione-mondiale-della-sanita-nuove-linee-guida-per-stare-attivi-e-in-salute.html>