

CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI SEMPRE ATTIVO

PESO E BILANCIO ENERGETICO

Il peso corporeo rappresenta il risultato misurabile del bilancio energetico tra quanta **energia entra** e quanta **energia esce**



AUMENTO DI PESO E SALUTE: OBESITÀ

Lo sviluppo di obesità favorisce, ad esempio, l'insorgenza di **diabete di tipo 2**, malattie **cardiovascolari**, malattie del **fegato**, malattie **osteo-articolari**, malattie dell'apparato **respiratorio** e persino alcuni tipi di **cancro**.



ATTIVITÀ FISICA E SPORT

Attività fisica ed **esercizio fisico** contribuiscono a mantenere un **buono stato di salute** generale



Si raccomanda per gli adulti di svolgere **almeno 1-2 e ½ ore** di **esercizio moderato/vigoroso a settimana** e **almeno 2 volte a settimana** di allenamento di **forza**



Miti da sfatare

- 1** L'eccesso di peso non deriva da un'ossatura grande
- 2** La sola predisposizione genetica non è sufficiente per lo sviluppo di obesità
- 3** Svolgere un po' di attività fisica non significa che possiamo o dobbiamo mangiare di più