

# Oggi vado a passeggio, ma... con il cuore!

Amo passeggiare nel verde, lo faccio sempre appena posso, lontano dal caos e dalla frenesia. E' il mio momento terapeutico. Sì, avete capito bene... 'terapeutico'!

Camminare mi fa bene alla mente, mi rilassa, e fa bene alla salute prevenendo molti disturbi!

Forza... la pigrizia è cattiva compagnia! Cinque chilometri al giorno tolgono il medico di turno... o quasi! ☐

Vi ricordate quella canzone che diceva: *"basta un poco di zucchero e la pillola va giù, e la pillola va giù, e la pillola va giù..."* Ebbene, vorrei che la pillola andasse giù il meno possibile! I farmaci possono molto, ma non sono l'unica risposta a tutti i mali.

Ecco le indicazioni terapeutiche per convincerci a camminare di più.

L'esercizio fisico influisce positivamente su ipertensione, dislipidemie, obesità e non solo... e fin qui direi che ci siamo.

Ciò che però mi preme sottolineare di più, è che non fare esercizio fisico, influisce negativamente causando alcune malattie croniche, metaboliche, e cardiocircolatorie come:

- Diabete
- Obesità
- Malattie cardiovascolari
- Osteoporosi
- Ipertensione

Lo so, sono cose trite e ritrite, ma io insisto!

**L'attività fisica è come un farmaco naturale**, che, con una

corretta alimentazione, permette di riequilibrare i meccanismi del nostro organismo tenendoci in forma.

La dose consigliata? Trenta minuti al giorno che possiamo fare durante la giornata semplicemente evitando di frequentare una brutta compagnia: "*la pigrizia*"! ☐