

## Prevenzione e salute: l'importanza dell'attività fisica

**Pubblicato:** Martedì 14 Febbraio 2017



In un'epoca così ricca di stimoli che inducono alla vita sedentaria è sempre più importante riscoprire il ruolo strategico che ha il movimento per la salute di ognuno di noi. Quando, infatti, si parla di attività fisica **non bisogna subito pensare a grande imprese sportive** o a traguardi che solo atleti professionisti potrebbero raggiungere. Spesso, per dare benefici al proprio corpo è sufficiente “volare più bassi”: un po’ di esercizio fisico, ma anche una passeggiata, i lavori domestici, l’attività di giardinaggio o, per i bambini, il semplice giocare possono risultare fondamentali per ridurre il rischio di malattie e stare bene.

**Movimento e benessere: quanta attività fisica bisogna praticare?** Perché l’attività fisica fa stare meglio e quali sono i benefici per il corpo? Quali sono le patologie che aiuta a prevenire? Sono queste alcune delle domande alle quali il dottor **Raffaele Pacchetti, medico di Medicina dello sport e di Stili di vita dell’Ast Insubria**, darà risposta durante l’ultimo appuntamento delle Serate della Scienza, in programma **giovedì 16 febbraio, alle ore 21 nell’Aula Auditorium dell’Insubrias Biopark di via Lepetit a Gerenzano**.

Pacchetti, durante la serata, spiegherà anche la differenza tra attività fisica e sport strutturato **e anche sulla base di una serie di ricerche scientifiche**, illustrerà l’importanza di “muoversi” e soprattutto cosa si intende per attività fisica, ovvero qualunque movimento del corpo, prodotto dai muscoli, utilizzando energia. Durante l’incontro Raffaele Pacchetti darà anche una serie di consigli utili su come, quando e quanta attività fisica bisognerebbe quotidianamente fare, a secondo delle fasce di età, per garantire alle persone un adeguato equilibrio psico-fisico.

Con l’appuntamento di giovedì **si chiude il primo ciclo 2016-2017** delle Serate della scienza, iniziativa organizzata dalla Fiirv, in collaborazione con **ScientificaMente – Associazione Scientifica di Cislago**. Negli incontri precedenti sono stati affrontati temi di grande attualità relativi a corretta alimentazione, robotica, il medico 2.0, l’autismo e la micologia. Argomenti affrontati ogni volta da un esperto, sotto l’aspetto scientifico e con un taglio divulgativo e coinvolgente per un ampio pubblico. **L’ingresso alla serata di giovedì è gratuito.**

**Manuel Sgarella**

manuel.sgarella@varesenews.it