

# SEDENTARIETÀ

## 4 consigli per combatterla

Quando si parla di sedentarietà si intende uno stile di vita caratterizzato da un insieme di abitudini in cui sono scarsamente presenti o del tutto assenti il moto e una sana attività fisica, non necessariamente sportiva. In altre parole, ciò si verifica quando il corpo passa la maggior parte del tempo nell'arco della giornata seduto o sdraiato, quindi inattivo.



### MANTIENI UNA POSTURA CORRETTA

È noto che lo studio porti a stare seduti per molto tempo. Per evitare problemi dovuti ad una postura scorretta, se si trascorrono tante ore davanti al pc o sui libri, è necessario stare seduti dritti, evitando di appoggiarsi alla tastiera e curvarsi.

### FAI PICCOLE PAUSE SALTUARIAMENTE

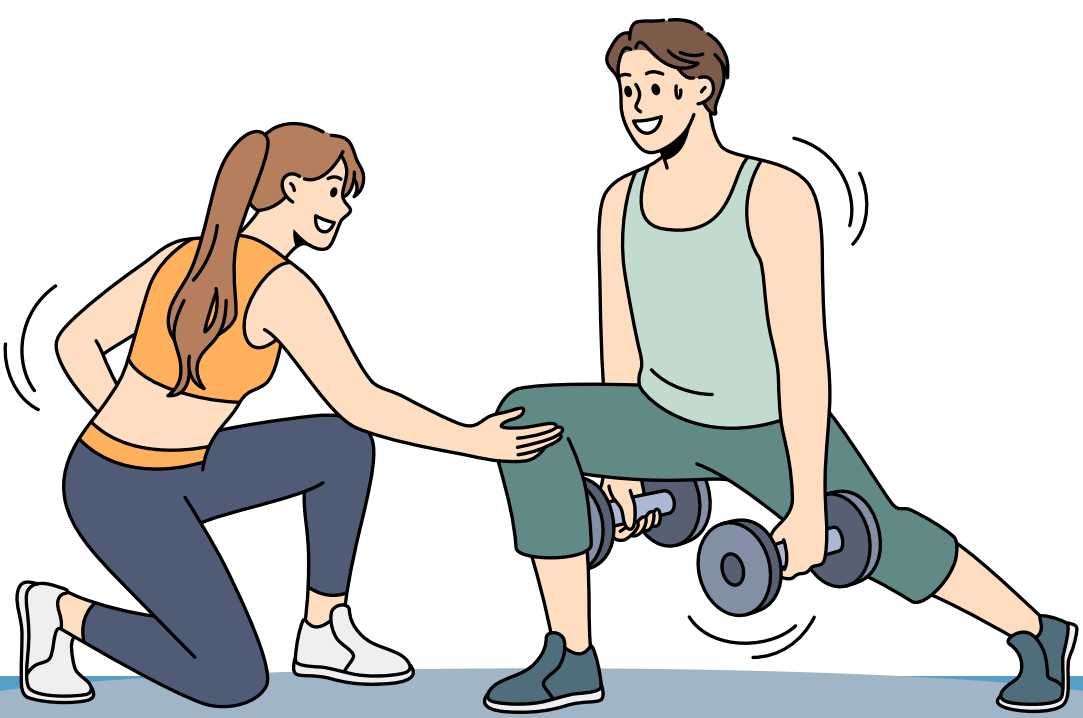
Prenditi una pausa ogni tanto. Cambiare aria, fare una passeggiata, alimentarsi ed idratarsi, può giovare non solo a livello mentale ma anche fisico.

### TROVA IL TUO EQUILIBRIO

Sicuramente, fare troppe pause, come anche rimanere seduti per ore non è salutare. Nel primo caso è il vostro studio ad essere danneggiato, nel secondo la vostra salute, bisogna quindi trovare un giusto equilibrio.

### PRATICA ATTIVITÀ FISICA

Oltre alle pause, in cui alzarsi e camminare, è molto utile praticare uno sport, fare dell'attività fisica, o anche semplicemente passeggiare: tutto può essere utile a mantenere uno stile di vita sano.



### Fonti

- Every move counts. Le linee guida 2020 OMS su attività fisica e sedentarietà