

11 ottobre 2010 9:00

## Attività fisica. Dopo le vacanze, per rimanere in forma

di [Primo Mastrantoni](#)



Tornati dalle vacanze, riprese le attività lavorative molti vorrebbero mantenere le buone condizioni fisiche acquisite. Non ci vuole molto, basta una passeggiata di mezz'ora al giorno. L'iscrizione alle palestre o l'intensa attività sportiva non servono alle nostre tasche e tutto sommato non servono al nostro corpo. Una passeggiata, anche distribuita nel corso della giornata, mantiene in forma e protegge da una serie di affezioni, quali le malattie cardiovascolari, l'obesità, il cancro dell'intestino crasso, l'artrite e l'osteoporosi. Unica avvertenza è quella di passeggiare nel verde; camminare o, peggio, correre in mezzo alle automobili (come vediamo spesso nelle nostre città) non fa che aumentare la quantità di inquinanti assorbiti dal nostro organismo.