

- **Oggetto:** Scuola dello Sport - corso online "Attività fisica e stile di vita nella gestione del sovrappeso e dell'obesità in età evolutiva" - evento gratuito
- **Data ricezione email:** 05/04/2022 15:21
- **Mittenti:** Scuola Attiva Friuli Venezia Giulia - Gest. doc. - Email: scuolattiva.friuliveneziagiulia@sportosalute.eu
- **Indirizzi nel campo email 'A':**
- **Indirizzi nel campo email 'CC':**
- **Indirizzo nel campo 'Rispondi A':** Scuola Attiva Friuli Venezia Giulia <scuolattiva.friuliveneziagiulia@sportosalute.eu>

## Allegati

File originale	Bacheca digitale?	Far firmare a Firmato da	File firmato	File segnato
Outlook-b4sqlyud.png SI			NO	NO
<b>Testo email</b>				

Buongiorno

per opportuna conoscenza, Vi segnaliamo il corso gratuito organizzato della Scuola dello Sport di Sport e Salute **"Attività fisica e stile di vita nella gestione del sovrappeso e dell'obesità in età evolutiva"** che si svolgerà giovedì **21 aprile 2022 dalle 17.30 alle 19.30 Online** su Microsoft Teams.

L'obesità può essere definita come una patologia multifattoriale a componente multigenica, sulla quale intervengono fattori ambientali che incidono in modo rilevante sul manifestarsi dell'obesità. Fra questi un ruolo fondamentale è svolto dall'adozione di uno stile di vita sedentario. La riduzione dell'attività fisica quotidiana (movimento spontaneo) è ormai un dato di fatto ampiamente acquisito. L'obesità infantile risente della sempre più frequente abitudine a praticare giochi sedentari e a trascorrere il tempo libero dalle attività scolastiche guardando la televisione e/o usando videogiochi e computer. La pratica regolare di attività fisica è una parte fondamentale del protocollo terapeutico e delle azioni preventive dell'obesità e del sovrappeso, ma non solo. Le evidenze scientifiche confermano che l'adozione di corretti stili di vita ha un ruolo primario nella prevenzione e nel trattamento di malattie cronico degenerative, ad esempio l'obesità, il diabete, la sindrome metabolica, la depressione e le malattie neurologiche degenerative, i tumori, l'osteoporosi. In particolare, assumere un comportamento attivo già in età evolutiva, e praticare sport, oltre a prevenire i diversi fattori di rischio delle patologie sopracitate, sembra essere efficace nella creazione di uno stile di vita ottimale e "attivo" che perdura nel tempo. Infatti, l'abitudine alla pratica regolare di attività fisica, assieme all'adozione di corrette abitudini alimentari, consente di migliorare la qualità della vita anche in età avanzata portando così benefici sia individuali che sociali.

### Iscrizioni e informazioni:

[https://scuoladello sport.sportosalute.eu/scuoladello sport/formazione-sds/corsi/corso/3743-Attivit%C3%A0\\_fisica\\_e\\_stile\\_di\\_vita\\_nella\\_gestione\\_del\\_sovrappeso\\_e\\_dell%E2%80%99obesit%C3%A0\\_in\\_et%C3%A0\\_evolutiva.html?layout=sdscorso](https://scuoladello sport.sportosalute.eu/scuoladello sport/formazione-sds/corsi/corso/3743-Attivit%C3%A0_fisica_e_stile_di_vita_nella_gestione_del_sovrappeso_e_dell%E2%80%99obesit%C3%A0_in_et%C3%A0_evolutiva.html?layout=sdscorso)

Cordiali saluti

La segreteria