

I benefici sulla salute del camminare e del pedalare



RIDUCE:

- Tutte le cause di morte
- Fratture dell'anca
- Sentimenti di ansia e depressione
- Diabete di tipo 2
- Mortalità cardiovascolare
- Iperensione
- Tumori
polmoni, pancreas, seno, colon, gastroesofageo, renale, vescica, prostata, esofago endometri, reni, stomaco e ovaie.
- Sindrome metabolica
- Rischio di demenza

MIGLIORA:

- Stato del peso
- Funzioni cognitive
- Fitness muscolare e cardiorespiratorio
- Salute mentale
- Ossa e salute funzionale
- Qualità del sonno