



## Alzarsi in piedi è semplice, è molto efficace e può essere facilmente integrato nelle attività giornaliere:

Oltre il 70 per cento della popolazione svizzera pratica attività fisica nel tempo libero, migliorando così la propria salute. Eppure molti stanno seduti fino a 15 ore al giorno. Studi recenti indicano che interrompere regolarmente i lunghi periodi trascorsi in posizione seduta è importante per la salute e completa ottimamente le attività nel tempo libero.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Segreteria di Stato dell'economia SECO

Swiss Confederation

Suggerimenti e informazioni:  
[www.bag.admin.ch/alzarsi](http://www.bag.admin.ch/alzarsi)



### Cervello e psiche

Alzarsi in piedi previene la formazione di coaguli nei vasi sanguigni e quindi gli ictus cerebrali e ha un effetto positivo sulla psiche, mette di buon umore e aumenta la percezione, la concentrazione e le prestazioni mnemoniche del cervello.

### Sistema immunitario

Alzarsi in piedi fa bene al sistema immunitario.

### Polmone

Alzarsi in piedi riduce il pericolo di embolie polmonari, del peggioramento della funzione polmonare o la probabilità di contrarre un tumore ai polmoni.

### Cuore e vasi sanguigni

Alzarsi in piedi riduce il rischio di contrarre malattie cardiovascolari o un'ipertensione arteriosa.

### Colonna vertebrale

Alzarsi in piedi protegge la colonna vertebrale, contrasta le contrazioni come anche l'insorgenza di ernie discali e contusioni.



### Pancreas e metabolismo

Alzarsi in piedi riduce il rischio di ammalarsi di disfunzioni metaboliche come il diabete di tipo II o l'obesità.

### Organi addominali

Alzarsi in piedi diminuisce il rischio di contrarre tumori intestinali o altre malattie tumorali, stimola il metabolismo (lipidico), riduce la circonferenza della vita e previene il sovrappeso.

### Ossa e articolazioni

Alzarsi in piedi è salutare per le ossa e le articolazioni – una maggiore attività fisica mantiene e migliora la densità ossea e la mobilità delle articolazioni.

### Muscolatura

Alzarsi in piedi mantiene l'efficienza dei muscoli e impedisce la riduzione della massa muscolare.

### Vasi sanguigni

Alzarsi in piedi protegge dagli edemi alle gambe e dalle trombosi.