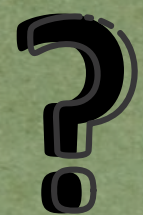


I benefici dello sport per il corpo

Qiu Qiao Li, Venegoni Leonardo,
Hrabazhey Anastasiia, Wahab Tamim



Indice



Perché lo sport è
importante per la salute?



I benefici per il corpo



I rischi e infortuni nello sport



La salute mentale



Perché lo sport è importante per la salute?

Lo sport è fondamentale per la salute perché migliora il benessere fisico e mentale: rinforza il sistema cardiovascolare e muscolo-scheletrico, aiuta a mantenere un peso sano e previene malattie croniche come diabete e ipertensione. A livello psicologico, riduce stress, ansia e depressione grazie al rilascio di endorfine



I benefici per il corpo

Lo sport aiuta il corpo non solo fisicamente ma anche psicologicamente, e per questo motivo delle persone cammineranno naturalmente dal profondo dei pensieri e ottengono anche: cuore più forte, Ossa e articolazioni resistenti, Metabolismo attivo, Meno stress e ansia, rafforza i muscoli e ossa.



I rischi e infortuni nello sport

Lo sport Aiuta molto il nostro corpo ma allo stesso tempo lo danneggia, perché ci sono sempre i rischi e infortuni e sono due tipi , l'infortuni muscolari che sono: crampi, contrattura, stiramento e strappo. e l'infortuni ossei: Fratture, contusione ossea, fratture da stress e fratture patologiche



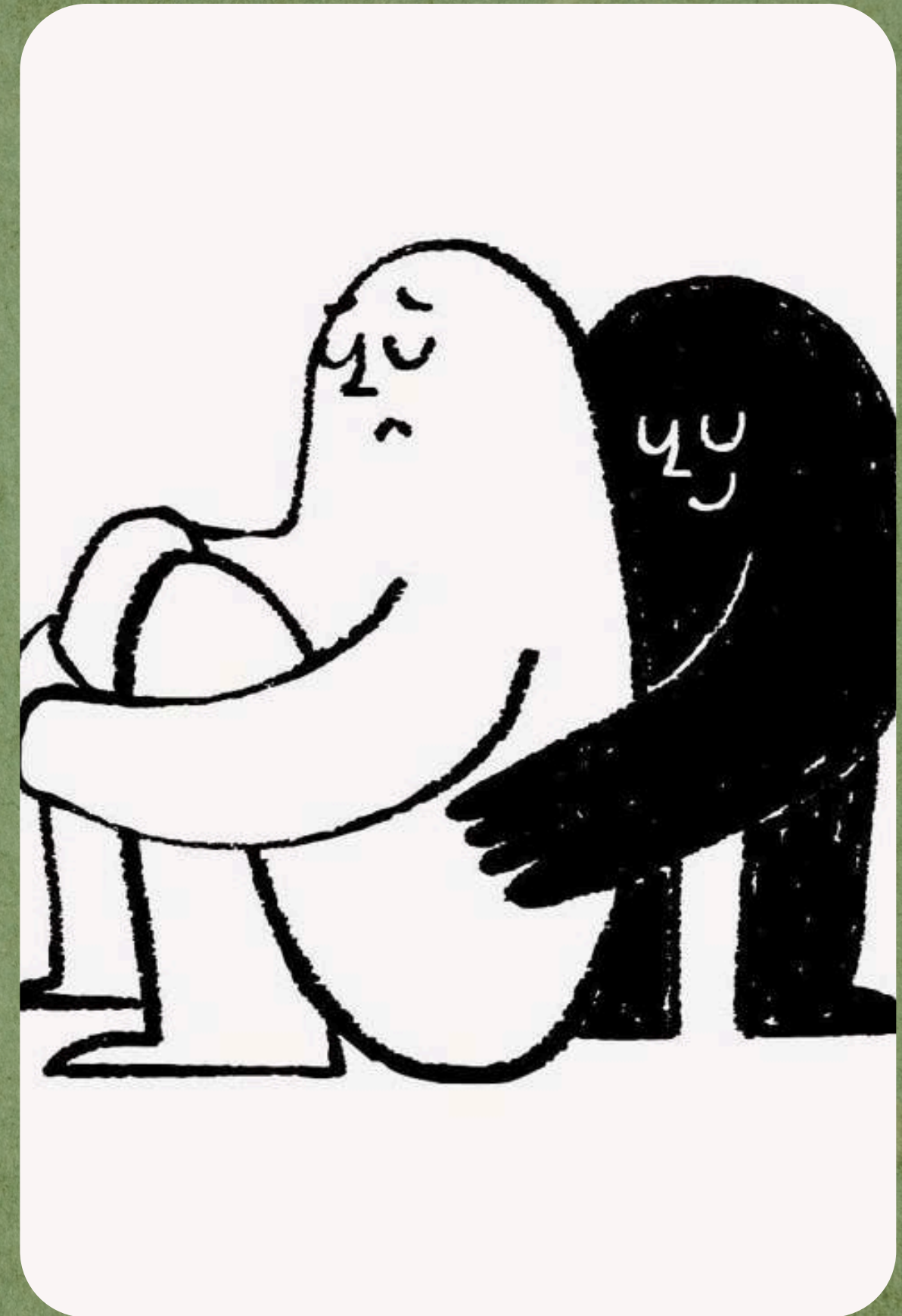
La salute mentale

i tre livelli per cui l'attività fisica agisce come una "farmacia" naturale:

Chimico (Benessere Interno): Il movimento produce endorfine, serotonina e dopamina, agendo come antidolorifici naturali e migliorando l'umore contro tristezza e apatia.

Ormonale (Scudo anti-stress): L'allenamento riduce il cortisolo, insegnando al sistema nervoso a gestire meglio stress e fatica.

Psicologico (Palestra del carattere): Migliora l'autostima e la resilienza, agendo come forma di meditazione attiva e distrazione positiva.



GRAZIE PER
L'ATTEZIONE