

## **Attività fisica per i bambini**

Rimanere attivi fisicamente è una parte importante di uno stile di vita sano. L'esercizio fisico regolare aiuta i bambini a sviluppare muscoli e ossa più forti, mantenere un peso equilibrato, migliorare l'autostima, ridurre lo stress e l'ansia e dormire meglio. Nonostante tutti i vantaggi offerti da capacità fisiche adeguate, meno del 35% dei bambini svolge la quantità consigliata di attività fisica, secondo i dati dell'osservatorio sanitario. Questa mancanza di esercizio regolare impedisce ai bambini di sviluppare pienamente il potenziale di una buona salute, riduce la disponibilità di energia per la scuola e li espone al rischio di malattie croniche come l'obesità, il diabete e l'ipertensione.