

# L'esercizio vigoroso può ridurre il rischio di malattie gravi - Beginner - IT

[Health](#)[Italian](#)

## Article

Un nuovo studio dice che conta l'intensità dell'esercizio, non solo il tempo totale. Anche pochi minuti di attività vigorosa ogni giorno possono ridurre il rischio di malattie gravi.

Lo studio ha trovato legami tra esercizio più intenso e minore rischio di diabete di tipo 2, malattie cardiache, demenza e altri problemi. Attività vigorosa significa respirare forte e riuscire a dire solo poche parole.

I ricercatori hanno usato dati della UK Biobank su persone con fitness tracker e altre che hanno riferito il proprio esercizio. Le persone che facevano più attività vigorosa avevano un rischio più basso, anche con una quantità totale di attività simile.

Gli esperti dicono che non servono allenamenti estremi. Camminare più in fretta, salire le scale velocemente o portare borse pesanti può aiutare. È importante iniziare lentamente e costruire una routine, soprattutto se ci sono problemi di salute.

## Elenco di parole del vocabolario

UK Biobank — parola o frase utile di salute dell'articolo routine — parola o frase utile di salute dell'articolo Un nuovo — parola o frase utile di salute dell'articolo studio dice — parola o frase utile di salute dell'articolo che conta — parola o frase utile di salute dell'articolo l'intensità dell'esercizio — parola o frase utile di salute dell'articolo non solo — parola o frase utile di salute dell'articolo il tempo — parola o frase utile di salute dell'articolo totale. Anche — parola o frase utile di salute dell'articolo pochi minuti — parola o frase utile di salute dell'articolo di attività — parola o frase utile di salute dell'articolo vigorosa ogni — parola o frase utile di salute dell'articolo giorno possono — parola o frase utile di salute dell'articolo ridurre il — parola o frase utile di salute dell'articolo rischio di — parola o frase utile di salute dell'articolo

## Esercizio di ascolto con spazi vuoti

\_\_\_\_\_ che conta l'intensità dell'esercizio, non solo il tempo totale. Anche pochi minuti di attività vigorosa ogni giorno possono ridurre il rischio di malattie gravi.

Lo studio ha trovato legami tra esercizio più intenso e minore \_\_\_\_\_ diabete di tipo 2, malattie cardiache, demenza e altri problemi. Attività vigorosa significa respirare forte e riuscire a dire solo poche parole.

I ricercatori hanno usato dati della UK Biobank su persone con fitness tracker e altre che hanno riferito il proprio esercizio. Le persone che facevano più attività vigorosa avevano un rischio più basso, anche con una quantità totale di attività simile.

Gli esperti dicono che non servono allenamenti estremi. Camminare più in fretta, salire le scale velocemente o portare borse pesanti può aiutare. È importante iniziare lentamente e costruire una routine, soprattutto se ci sono problemi di salute.

## Quiz di memorizzazione del vocabolario

1. Che cosa dice il nuovo studio che conta oltre al tempo totale di esercizio?
2. Quali sono due malattie collegate a un rischio più basso con esercizio vigoroso?
3. Quali sono due modi semplici per aggiungere attività vigorosa?

## Domande di discussione

Pensi che pochi minuti intensi di esercizio sembrano più facili di allenamenti lunghi?

Quale attività vigorosa potresti aggiungere alla tua settimana?

Prova questo articolo in altre lingue e livelli:

English (Beginner) , English (Intermediate) , Spanish (Beginner) , Spanish (Intermediate) , French (Beginner) , French (Intermediate) , Italian (Intermediate) , German (Beginner) , German (Intermediate)