

# **Sport e menopausa: numerosi benefici per le donne**

La menopausa è un periodo delicato per le donne. Ma l'attività fisica può aiutare a combattere alcune delle problematiche che insorgono. "L'esercizio fisico – dice il maestro Roberto Dell'Aquila – è importante. Esercizi mirati in menopausa apportano numerosi benefici: miglioramento delle funzioni cerebrali, incremento di forza muscolare e minore ansia e depressione".