

CONSIGLI PER L'ATTIVITÀ FISICA

La regolare attività fisica migliora la capacità di lavoro, riduce il grasso corporeo, aumenta la massa magra e la densità ossea, riduce l'incidenza di malattia coronarica, diabete mellito, ipertensione e cancro.

L'aumento dell'attività fisica è anche associato ad una maggiore longevità.

Un'attività fisica giornaliera corrispondente a 30 minuti di camminata sostenuta al giorno per 7 giorni alla settimana, comporta una dispendio energetico di 1050 calorie/settimana. Studi epidemiologici dimostrano che un consumo energetico di 1000 calorie/settimana può avere effetti benefici sulla malattia ischemica cardiaca.

Per arrivare a 30 minuti di attività fisica moderata è sufficiente:

- andare a lavorare a piedi o in bicicletta;
- evitare la macchina per piccoli spostamenti;
- fare le scale invece di prendere l'ascensore;
- scendere prima dall'autobus;
- dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa.

Gli adulti di età compresa tra 18 e 65 anni sani o con patologie croniche che non precludono la possibilità di praticare attività fisica, dovrebbero fare almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità o almeno 75 minuti a settimana di attività fisica aerobica vigorosa o una combinazione equivalente di attività fisica vigorosa e moderata.

Questi soggetti possono raggiungere 30 minuti di attività aerobica di intensità moderata (equivalente ad una camminata veloce che acceleri il battito cardiaco) eseguendo serie di camminate di 10 minuti o più.

Per avere ulteriori benefici per la salute, dovrebbero aumentare la loro attività aerobica di intensità moderata a 300 minuti per settimana o impegnarsi in 150 minuti per settimana di attività fisica aerobica di intensità vigorosa o una combinazione delle due modalità.

Per promuovere e mantenere la salute muscolo-scheletrica, questi soggetti dovrebbero svolgere in aggiunta all'attività fisica minima raccomandata, esercizi di sollevamento pesi e attività che richiedono maggiore sforzo (jogging) se le loro condizioni di salute lo permettono, per almeno due giorni non consecutivi alla settimana.

Per prevenire l'aumento del peso corporeo, dovrebbero praticare attività fisica oltre i livelli minimi raccomandati.

Gli anziani dovrebbero svolgere attività fisica aerobica di intensità moderata per almeno 30 minuti, 5 giorni la settimana o di intensità vigorosa per almeno 20 minuti 3 giorni la settimana

-LINEE GUIDA ITALIANE PER LA LOTTA ALLA SEDENTARIETÀ
E PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA 2011

- PROGETTO CUORE - AIFA

