



SALUTE E FITNESS

QUEST'ANNO SI TENGA IN FORMA



L'inattività fisica è il quarto più importante fattore di rischio di mortalità nel mondo e causa il 6% di tutti i decessi.

Al contrario, l'attività fisica, insieme ad un'alimentazione corretta, aiuta a tenersi in forma e apporta benefici significativi alla salute. Le persone fisicamente attive tendono a vivere più a lungo, mantengono un peso salutare e riducono il rischio di malattie croniche quali patologie cardiovascolari, diabete di tipo 2, depressione e alcuni tipi di tumore.

Questo mese approfondiamo l'argomento dell'attività fisica, analizzandone i benefici e i livelli consigliati e fornendo alcuni suggerimenti su come passare ai livelli più intensi.

Attività fisica ed esercizio

L'attività fisica è ogni movimento corporeo prodotto dai muscoli che comporti un dispendio energetico. Il termine "attività fisica" non andrebbe confuso con il termine "esercizio", che è solo un tipo di attività fisica caratterizzato dal fatto di essere pianificato, strutturato e volto a mantenere o migliorare la forma fisica.

L'attività fisica include l'esercizio e altre attività quotidiane, ad esempio fare una passeggiata, sbrigare le faccende domestiche, salire e scendere le scale o curare il giardino.

BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA PER LA SALUTE

Un'attività fisica regolare è di fondamentale importanza per mantenersi in buona salute, poiché aiuta a:

Controllare il peso

Un'alimentazione corretta e l'attività fisica sono i fattori principali per raggiungere e mantenere un peso salutare. L'inattività porta infatti a un dispendio calorico inferiore e chi conduce una vita sedentaria può facilmente assimilare ogni giorno più calorie di quelle utilizzate per le normali attività quotidiane o l'esercizio.

Il sovrappeso e l'obesità rappresentano un fattore di rischio molto elevato per numerose malattie non trasmissibili e problemi di salute, tra cui le patologie cardiovascolari e muscolo-scheletriche, il diabete di tipo 2, l'ipertensione e il colesterolo alto.

Ridurre il rischio di diabete di tipo 2

Un'attività fisica e un esercizio regolari aiutano a ritardare o impedire l'insorgere del diabete di tipo 2. Per i malati di diabete, l'attività fisica regolare può aiutare a regolare il peso ed i livelli di glicemia.

Rafforzare l'apparato scheletrico e muscolare

L'attività fisica è di fondamentale importanza per la salute di ossa e muscoli. La forza muscolare e la densità delle ossa diminuiscono con l'aumentare dell'età. Un'attività aerobica moderata e l'allenamento di forza possono irrobustire i muscoli e rallentare la perdita di densità ossea.

Ridurre il rischio di malattie cardiovascolari

Una maggiore attività fisica aiuta ad abbassare la pressione sanguigna e a migliorare i livelli di colesterolo, apportando così notevoli benefici al muscolo cardiaco. Nelle persone fisicamente attive il rischio di malattie cardiovascolari è inferiore del 35%.

Migliorare il sonno

Le ricerche mediche mostrano che le persone fisicamente attive dormono meglio di notte e sono più vigili durante il giorno.

Inoltre, lo stress ha ripercussioni molto negative sulla qualità del sonno e una maggiore attività fisica aiuta a schiarire la mente, contribuendo così a ridurre i livelli di stress.

Ridurre il rischio di alcuni tumori

Un'attività fisica più intensa è associata a un rischio minore per diversi tumori. Gli studi condotti indicano che nelle persone attive il rischio di sviluppare un tumore del colon è inferiore del 50% rispetto a chi conduce una vita sedentaria.

Inoltre, il rischio di tumore della mammella è inferiore del 20% nelle donne fisicamente attive rispetto a quelle inattive.

Aumentare la longevità

Una maggiore attività fisica è associata a un aumento dell'aspettativa di vita.

Migliorare la salute mentale

L'attività fisica stimola la produzione di sostanze chimiche nel cervello che possono aiutare la salute e il benessere mentale, migliorando l'autostima e l'autocontrollo.

Le persone fisicamente attive possono sentirsi più felici e rilassate e alleviare così i sintomi di ansietà o depressione.

ATTIVITÀ FISICA MODERATA E VIGOROSA

Affinché vi siano benefici per la salute, l'attività fisica deve essere di intensità sufficiente ad aumentare il battito cardiaco, la frequenza respiratoria e la sudorazione. In base all'intensità, l'attività fisica può essere classificata come moderata o vigorosa. Un'attività moderata causa un leggero aumento del battito cardiaco e un respiro appena accentuato.

Tra gli esempi di attività moderata vi sono:

Andare a scuola a piedi	Portare a passeggio il cane	Svolgere lavori domestici
Giocare al parco	Andare sui pattini	Passeggiare in bicicletta

Un'attività vigorosa causa un aumento pronunciato del battito cardiaco e un respiro molto più accentuato.

Tra gli esempi di attività vigorosa vi sono:

Jogging	Escursionismo	Sollevamento pesi
Nuoto	Sport di squadra, ad esempio calcio o rugby	Ciclismo

QUANTA ATTIVITÀ FISICA È NECESSARIA?

Il tipo e l'intensità di attività fisica consigliati dipendono dall'età e dalle condizioni generali di salute di una persona.

I suggerimenti riportati di seguito sono validi per tutte le persone in buona salute nella fascia di età specificata e in assenza di condizioni mediche che sconsiglino queste attività.

Indipendentemente dall'età, un aumento dell'attività fisica apporterà benefici per la salute di una persona fisicamente inattiva.

Si ricordi di consultare il suo medico prima di aumentare significativamente i livelli di attività fisica, in particolare se è rimasto inattivo per periodi prolungati, ha problemi di salute o preoccupazioni di altro tipo.

I seguenti consigli sull'attività fisica sono contenuti nella nota informativa "Raccomandazioni globali sull'attività fisica per la salute" dell'Organizzazione mondiale della sanità.



Neonati e bambini fino a 5 anni

L'attività fisica quotidiana è essenziale per lo sviluppo e la crescita di neonati e bambini piccoli.

È importante incoraggiare i movimenti della testa, del corpo e degli arti di un neonato in un ambiente sicuro e controllato.

Anche le attività di gioco su un tappetino contribuiscono a soddisfare le esigenze di attività fisica dei bambini più piccoli.

Per chi ha già imparato a camminare, si consigliano almeno 3 ore al giorno di attività fisica sia moderata (giocando per terra, stando in piedi o camminando) sia vigorosa (correndo o saltando).

A questa età è anche possibile cominciare ad avvicinarsi al mondo dello sport (giochi con la palla, bicicletta, ecc.) e della danza.



LO SAPEVA?

Ogni anno circa 3,2 milioni di decessi sono attribuibili ad un'attività fisica insufficiente.

Un modo pratico per misurare l'intensità dell'attività fisica è il cosiddetto "talk test". In generale, una persona impegnata in un'attività fisica moderata sarà comunque capace di sostenere una conversazione, mentre durante un'attività vigorosa dovrà riprendere il fiato prima di parlare.



LO SAPEVA?

Si ritiene che l'inattività fisica sia la causa principale di circa il 21-25% dei tumori della mammella e del colon.



Dai 5 ai 18 anni

Per i bambini ed i giovani di età compresa tra 5 e 18 anni si consigliano almeno 60 minuti di attività fisica moderata o vigorosa al giorno, con attività aerobiche quotidiane e attività più vigorose di rafforzamento dei muscoli e delle ossa tre volte a settimana. I periodi di attività maggiori di 60 minuti possono portare ulteriori benefici per la salute.

I giovani fisicamente attivi sono più propensi ad adottare comportamenti salutari, per esempio evitando alcol e tabacco. Inoltre, possono controllare meglio i sintomi di ansietà e depressione, in virtù dei benefici psicologici dell'attività fisica, e in generale favoriscono il proprio sviluppo sociale.



Dai 19 ai 64 anni

Per gli adulti in questa fascia di età, si consigliano almeno 150 minuti di attività fisica aerobica di intensità moderata o almeno 75 minuti di attività fisica aerobica di intensità vigorosa nel corso di una settimana. È anche possibile una combinazione equivalente di attività fisiche di intensità moderata o vigorosa. Ogni sessione di attività aerobica deve essere di almeno 10 minuti.

Per trarre maggiori benefici, è possibile aumentare l'attività fisica aerobica di intensità moderata fino a 300 minuti a settimana, oppure l'attività vigorosa fino a 150 minuti a settimana, o anche una combinazione delle due. In generale, un minuto di attività vigorosa apporta gli stessi benefici di due minuti di attività moderata.

Si consigliano inoltre esercizi di rafforzamento dei muscoli almeno due giorni a settimana.



Dai 65 anni

In questa fascia di età, si consigliano ogni settimana almeno 150 minuti di attività fisica aerobica di intensità moderata, oppure almeno 75 minuti di attività fisica aerobica di intensità vigorosa, o anche una combinazione equivalente delle due.

Ogni sessione di attività aerobica deve essere di almeno 10 minuti.

Per trarre maggiori benefici, è possibile aumentare l'attività fisica aerobica di intensità moderata fino a 300 minuti a settimana, oppure l'attività vigorosa fino a 150 minuti a settimana, o anche una combinazione delle due.

Inoltre, è importante che almeno tre giorni a settimana le persone più anziane con mobilità ridotta si dedichino ad attività fisiche per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute.

Si consiglia infine di eseguire attività di rafforzamento dei principali gruppi di muscoli almeno due giorni a settimana.

Se, a causa dei problemi di salute tipici della terza età, non è possibile eseguire attività fisiche ai livelli consigliati, è importante rimanere comunque il più possibile fisicamente attivi.



LO SAPEVA?

Solo un adulto su tre svolge l'attività fisica consigliata ogni settimana.

Stili di vita sedentari

In base a stime globali, il 23% degli adulti (dai 18 anni in poi) è fisicamente inattivo. Ciò è dovuto ad attività fisiche insufficienti durante i periodi di svago e a un aumento dei comportamenti sedentari nel lavoro e nelle attività domestiche.

Una persona con uno stile di vita sedentario passa molto tempo seduta o sdraiata, ad esempio utilizzando uno smartphone o un computer, lavorando alla scrivania, leggendo, sui mezzi di trasporto, guardando la televisione o giocando ai videogiochi. Gli stili di vita sedentari contribuiscono all'insorgere di molte patologie croniche prevenibili, ad esempio disturbi cardiovascolari e diabete di tipo 2, e sono associati all'aumento di peso e all'obesità.

Oltre a provare ad aumentare i livelli di attività fisica, è molto importante ridurre il tempo che si passa seduti.



LO SAPEVA?

A parità di peso, il tessuto muscolare consuma calorie tre volte di più del tessuto adiposo.

L'ATTIVITÀ FISICA NELLA VITA QUOTIDIANA

Per molte persone, il modo più facile per aumentare l'attività fisica è integrarla consapevolmente nella vita quotidiana. Più tempo si dedica a tale scopo, migliori saranno i risultati. Chi pratica sport ed esercizi fisici con regolarità potrà trarre benefici anche maggiori.

È più facile mantenersi attivi se si pianifica un periodo della giornata da dedicare all'attività fisica. La prima settimana, può ad esempio prendere nota di come trascorre una giornata tipica per identificare il momento più adatto per l'esercizio fisico per Lei e la sua famiglia.

Spesso è più facile sentirsi motivati se un familiare o un amico decide di partecipare; in questi casi è consigliabile praticare l'attività fisica con una persona con un livello di fitness simile al suo.

Alcuni consigli pratici:

Per andare a lavoro, provi a camminare, anche a passo svelto, o ad usare la bicicletta per una parte del tragitto.

Dedichi 20 minuti a una passeggiata ogni sera dopo la cena.

Pianifichi un'attività fisica ogni fine settimana, ad esempio una lunga passeggiata a piedi o in bicicletta con la sua famiglia.

Parcheggi la macchina più lontano e raggiunga a piedi l'ufficio o i negozi.

Scenda dall'autobus o dal treno una fermata prima.

Faccia le scale o cammini sulle scale mobili.

Resti in piedi quando parla al telefono.

Faccia esercizio fisico mentre guarda la televisione.

Se viaggia per lavoro, sfrutti la piscina e la palestra dell'albergo.

Durante la pausa pranzo, faccia una passeggiata con un collega.

Se ne ha la possibilità, accompagni i bambini a scuola o a casa senza usare la macchina (è importante dare l'esempio: se i genitori sono attivi fisicamente, lo saranno anche i bambini).

Se suo figlio pratica uno sport, passeggi sul bordo del campo di calcio o della piscina mentre lo osserva.

Provi a fare nuoto una volta a settimana.

Si iscriva ad un gruppo di fitness, ciclistico o escursionistico.



LO SAPEVA?

Si ritiene che l'inattività fisica sia la causa principale di circa il 27% dei casi di diabete.

Mantenersi attivi e in forma porta numerosi benefici alle persone di tutte le età indipendentemente dalle abilità o da altri fattori, ma è importante consultare il medico di fiducia prima di passare alle attività fisiche più vigorose. Se è rimasto inattivo a lungo, inizi lentamente e passi gradualmente a livelli di maggiore intensità.

Questo mese le offre l'opportunità ideale per esplorare nuovi livelli di attività fisica che la aiuteranno a migliorare la sua salute ed il suo benessere.