

# ATTIVITÀ FISICA E SALUTE: un'alleanza senza età

Età

Le raccomandazioni  
dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (\*)

Attività consigliata

**5-17**



in media  
**60 minuti**  
al giorno

attività fisica,  
da moderata  
a vigorosa,  
prevalentemente  
aerobica

**3 volte**  
a settimana

integrare con attività  
aerobica vigorosa,  
così come con attività  
per il potenziamento  
muscolo-scheletrico

**18-64**



**150 - 300 minuti** a settimana  
di attività fisica aerobica di moderata intensità

✓ oppure

**75 - 150 minuti** a settimana  
di attività fisica aerobica vigorosa

✓ oppure

**un mix delle due modalità**

inoltre

**almeno 2 GIORNI** a settimana  
attività di rinforzo muscolare a intensità moderata  
o superiore che coinvolga tutti i principali  
gruppi muscolari

**>64**



**150 - 300 minuti** a settimana  
di attività fisica aerobica di moderata intensità

✓ oppure

**75 - 150 minuti** a settimana  
di attività fisica aerobica vigorosa

✓ oppure

**un mix delle due modalità**

inoltre

**almeno 2 GIORNI** a settimana  
attività di rinforzo muscolare a intensità moderata  
o superiore che coinvolga tutti i principali  
gruppi muscolari

**almeno 3 GIORNI** a settimana  
attività fisica, a intensità moderata  
o superiore, che combini esercizi per migliorare  
equilibrio e forza

# TUTTI

dovrebbero limitare la quantità di tempo trascorso in modo sedentario



## Bambini e adolescenti

Dovrebbero ridurre la quantità di tempo libero trascorso davanti a uno schermo



## Adulti e anziani

Otterrebbero benefici per la salute sostituendo con attività fisica di qualsiasi intensità, anche leggera, il tempo trascorso in modo sedentario.

Praticare più attività fisica contribuirebbe a ridurre gli effetti dannosi sulla salute dovuti ad alti livelli di sedentarietà

## Cos'è l'attività fisica

Qualsiasi movimento corporeo prodotto dall'apparato muscolo-scheletrico che richieda dispendio energetico. È attività fisica ogni movimento della vita quotidiana come camminare, fare le scale, giocare, andare a scuola o al lavoro a piedi o in bicicletta, ballare, portare a spasso il cane, ma anche fare giardinaggio e lavori domestici



## Perché fare attività fisica

**favorisce il benessere del corpo e della mente**

**aiuta a prevenire diverse malattie**

**aiuta a tenere sotto controllo il peso**

**migliora l'umore**

**riduce lo stress**

**favorisce le relazioni sociali**

**migliora la qualità del sonno**

**è divertente**



## Attività fisica aerobica...

Attività in cui i grandi muscoli del corpo si muovono in modo ritmico per un periodo di tempo prolungato. L'attività aerobica, detta anche attività di resistenza, migliora la capacità cardiorespiratoria. Camminare, correre, nuotare e andare in bicicletta sono esempi di attività aerobica



## ...a diverse intensità (\*)

Durante lo svolgimento di attività fisica aerobica di lieve intensità è possibile cantare

Durante lo svolgimento di attività fisica aerobica di moderata intensità è possibile parlare ma non più cantare

Durante lo svolgimento di attività fisica aerobica di intensità vigorosa non è più possibile neanche parlare

(\*) Fonte: Linee di indirizzo sull'attività fisica. Ministero della Salute, 2021