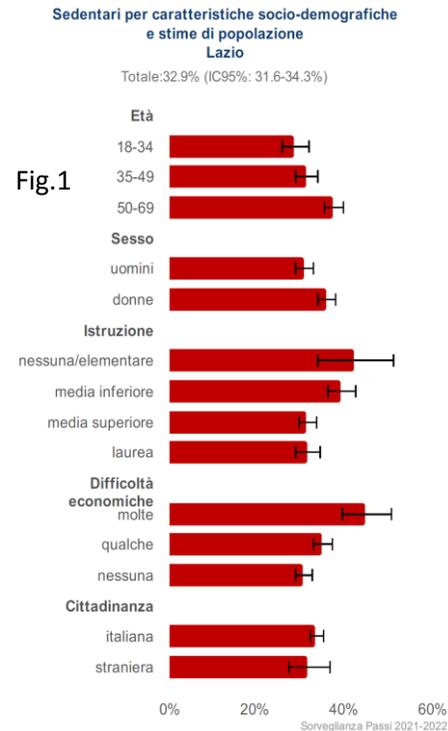


ATTIVITA' FISICA

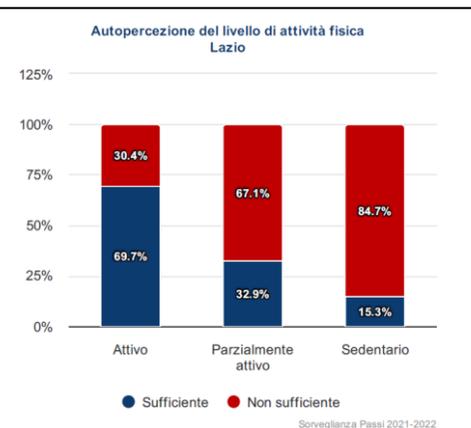
Nel periodo 2021-22, nel Lazio il 45% degli adulti con età compresa tra i **18 e i 69 anni**, ha uno stile di vita attivo: conduce infatti un'attività lavorativa pesante o pratica l'attività fisica moderata o intensa raccomandata; il 22% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (parzialmente attivo) ed il **33% è completamente sedentario**. (Passi 2021-22 - Fig 1)

Nello stesso periodo, i **sedentari tra gli ultra 65enni sono il 39%** (Passi d'Argento 2021-22)

La sedentarietà cresce all'aumentare dell'età ed è più diffusa tra le donne e nelle persone con livello d'istruzione medio-basso e con maggiori difficoltà economiche; Tra gli ultra65enni è maggiore tra chi vive da solo (48% vs 36%)



Non sempre la percezione soggettiva del livello di attività fisica praticata corrisponde a quella effettivamente svolta: **1 adulto su 3 fra i parzialmente attivi, e quasi 1 su 6 fra i sedentari, percepiscono come sufficiente il proprio impegno.**(Fig.2)



Consigli utili per mantenersi attivi e in salute

Praticare regolarmente attività fisica fa bene a ogni età. Fare sport, ginnastica, ma anche solamente svolgere attività quotidiane come camminare, andare in bicicletta, aiuta a sentirsi meglio, riducendo lo stress, tonificando i muscoli e aiutando il sonno notturno e contribuendo a prevenire e/o limitare le principali malattie croniche (Obesità, diabete, ipertensione, malattie oncologiche..)

Livelli di Attività Fisica consigliati(OMS):

Adulti (18-64 anni):

Un minimo di 150 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata*

oppure

un minimo di 75 minuti di attività vigorosa** più esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari due o più volte a settimana.

Adulti (ultra 65enni)

almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di intensità moderata * o almeno 75 minuti di attività fisica aerobica a intensità vigorosa** ogni settimana o una combinazione equivalente di attività con intensità moderata e vigorosa al fine di migliorare la salute cardiorespiratoria muscolare, ridurre il rischio di malattie croniche non trasmissibili depressione e declino cognitivo.

Anche poca attività fisica è meglio di niente, più se ne fa più aumentano i benefici

* attività con lieve aumento del battito cardiaco in cui uno sforzo moderato, consente solitamente di poter parlare agevolmente ma non cantare. L'esempio classico è quello della marcia a passo sostenuto.

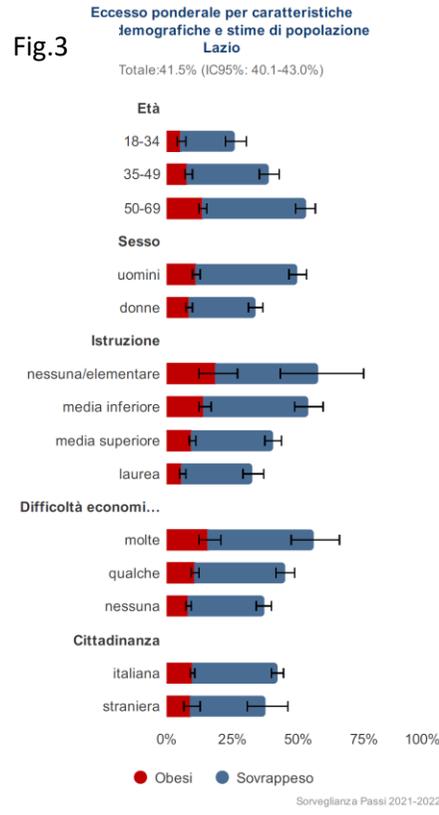
** attività con dispendio energetico più elevato e quindi un maggiore e sostanziale incremento della frequenza cardiaca e della ventilazione polmonare. A tale intensità normalmente diventa più difficoltoso conversare, tanto da non riuscire a pronunciare che poche parole prima di riprendere fiato. Un esempio di tale forma di attività fisica è quello della corsa a ritmo lento (Jogging).

ECESSO PONDERALE

Fig.2

Nel Lazio, nel periodo 2021-22, secondo i dati Passi, il 32% degli **adulti di 18-69 anni** risulta in sovrappeso e il 10% risulta obeso, complessivamente quindi **una persona su 4 risulta essere in eccesso ponderale**. Questa condizione aumenta al crescere dell'età, è più frequente negli uomini, tra le persone con più bassi livelli d'istruzione, tra quelle economicamente più svantaggiate. (Fig.2)

Tra gli **ultra65enni**, il 39% risulta in sovrappeso e il 13% risulta obeso, complessivamente quindi **la metà risulta essere in eccesso ponderale**. Dopo i 75 anni, si assiste ad un calo ponderale legato a fattori biologici e patologici (Passi d'Argento 2021-22)



Consigli per una corretta alimentazione

Mangiare è considerato uno dei piaceri della vita, ma “mangiare bene” non significa solo saziarsi.

Un corretto stile alimentare contribuisce a costruire, rafforzare, mantenere il corpo e a fornire l'energia quotidiana indispensabile al buon funzionamento dell'organismo. Una giusta alimentazione è dunque determinante per rimanere in salute a tutte le età

Mangiare sano, insieme ad uno stile di vita sano, aiuta mantenere un peso corporeo adeguato e a prevenire e/o limitare molte malattie croniche come l'obesità e il sovrappeso, l'ipertensione arteriosa, le malattie dell'apparato cardiocircolatorio, le malattie metaboliche, il diabete tipo 2, alcune forme di tumori. Inoltre, una sana alimentazione fortifica il sistema immunitario contribuendo a proteggere l'organismo da alcune malattie non direttamente legate alla nutrizione.

Regole importanti sono:

- ✓ consumo regolare di frutta e verdura più volte al giorno (Almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura)
- ✓ consumo di legumi – anche con la pasta - più volte a settimana, alternare le fonti proteiche di origine animale (carne, formaggi, pesce, uova ecc)
- ✓ consumo di pane e/o pasta ad ogni pasto (attenzione alle porzioni)
- ✓ consumo limitato di grassi e preferire l'olio extravergine di oliva (attenzione ai condimenti)
- ✓ consumo limitato di sale, dolci e bevande caloriche
- ✓ evita le diete fai da te, ma parlane con il tuo medico

La tipologia, la frequenza e la quantità degli alimenti da consumare giornalmente o settimanalmente è sintetizzata nella “Piramide della dieta mediterranea” (Fig4)

Fig.4

