

Attività fisica

Industrializzazione, urbanizzazione e trasporti meccanizzati hanno ridotto l'attività fisica, anche nei Paesi in via di sviluppo; così attualmente più del 60% della popolazione mondiale non è sufficientemente attiva. L'esercizio fisico contribuisce ad aumentare l'aspettativa di vita, indipendentemente dai fattori genetici: può ridurre significativamente il rischio di cardiopatia coronarica, diabete, pressione arteriosa elevata e obesità; aiuta a ridurre lo stress, l'ansia e la depressione, e migliora il profilo lipidico. Inoltre riduce il rischio di ictus ischemico, di tumore del colon-retto e della mammella. Praticare l'attività fisica raccomandata dalle Linee Guida (30 minuti di attività fisica moderata al giorno per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni alla settimana per gli adulti e almeno un'ora ogni giorno per la fascia 8-17anni), può ridurre il rischio di cardiopatia coronarica del 30% circa.

Associare un'alimentazione equilibrata a un'adeguata attività fisica è sicuramente importante per sviluppare e mantenere salute, benessere, efficienza, ma può non bastare: occorre anche controllare altre fattori di rischio, primi fra tutti il fumo di sigaretta, il consumo eccessivo di alcol, la dipendenza da droghe.

Tratto da: WHO-The Atlas of Heart Disease and Stroke

Test: quale sport fa per te?

Che tipo di lavoro fai?

- A Sedentario: sto seduto molte ore al giorno
- B Abbastanza attivo: sto in piedi e faccio brevi spostamenti a piedi
- C Movimentato: Devo camminare molto o compiere sforzi fisici

Quando hai del tempo libero preferisci...

- B Stare all'aria aperta, magari in compagnia
- C Nuotare, correre, andare in bicicletta
- A Rilassarmi

Quando sei stanco...

- C Divento nervoso e irascibile
- B Cerco di isolarmi dal mondo
- A A volte mi coglie una grande tristezza

A = 1 punto B = 2 punti C = 3 punti

Risultati

Da 3 a 5 punti: Sedentaria: ci vuole una sprint!

E' ora di muoversi! Per te ci vuole qualcosa di divertente e coinvolgente, che ti dia la carica e cancelli la tensione accumulata dopo tante ore passate alla scrivania. Perfette per te sono le attività aerobiche

Da 6 a 8 punti: Attivo: sciogli le tensioni

Ti piace l'attività fisica, a patto che non sia troppo stressante. Per godere dei benefici dello sport senza stancarti troppo scegli attività che coniugano attività aerobica e meditazione.

9 Punti: Impegnatissima: recupera le energie

Quello che ti serve a fine giornata è svuotare la mente e liberarti della stanchezza. Perfette per te sono le attività meditative.

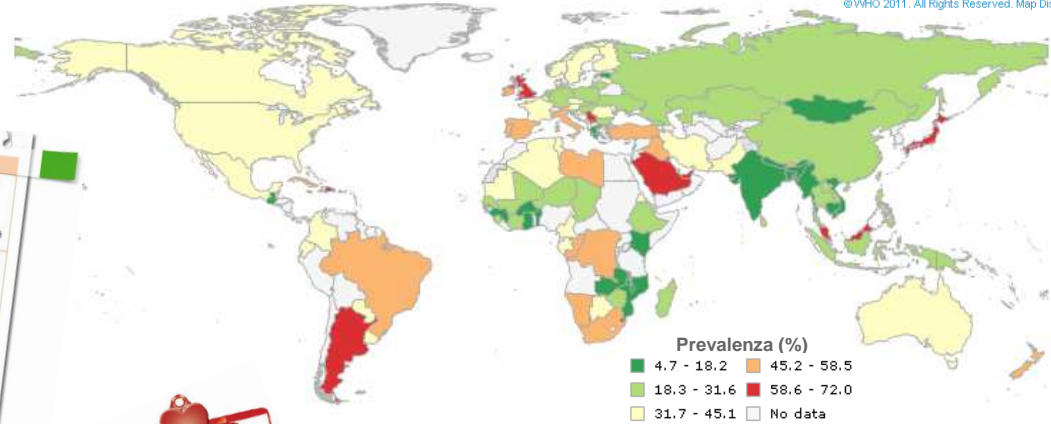
Per bruciare ...	Calore	Dormire	Studiare	-- Si dovrebbe --			
				Camminare svelto	Andare in bicicletta	Nuotare	Correre
Un caffè zuccherato (1 cucchiaino e 1/2 o 2 zollette)	31	28 minuti	16 minuti	6 minuti	5 minuti	4 minuti	3 minuti
Una mela (gr 250 peso medio)	105	95 minuti	55 minuti	19 minuti	17 minuti	12 minuti	10 minuti
Una porzione di patate fritte (gr 150 e pato) o un quarto di pollo arrosto	270	517 minuti	299 minuti	103 minuti	92 minuti	65 minuti	55 minuti
Una porzione di pasta (gr 80) e pomodoro	367	334 minuti	193 minuti	67 minuti	59 minuti	42 minuti	35 minuti
Una pizza (gr 210 peso medio margherita)	569	245 minuti	142 minuti	49 minuti	44 minuti	31 minuti	26 minuti
Calorie bruciate al minuto da una persona di 68 Kg	1,1	1,9	5,5	6,2	8,7	10,4	



Insufficiente attività fisica, 2008

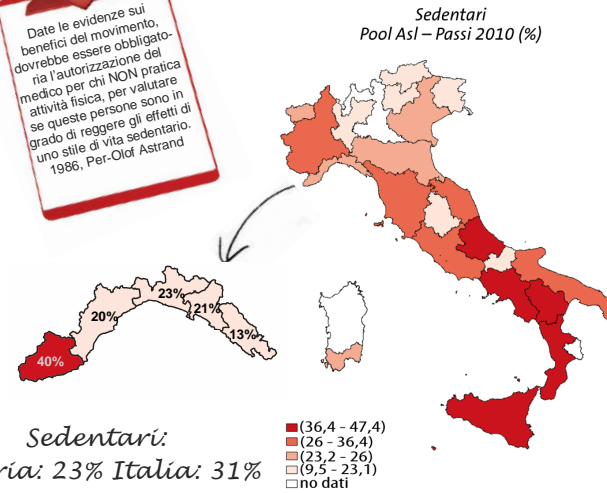
Prevalenza di insufficiente attività fisica*, ultra 15enni, età standardizzata, uomini e donne

©WHO 2011, All Rights Reserved. Map Disclaimer.



Pool Asl - Passi 2010 (%)

Date le evidenze sui benefici del movimento, dovrebbe essere obbligatorio l'autorizzazione del medico per chi NON pratica attività fisica, per valutare se queste persone sono in grado di reggere gli effetti di uno stile di vita sedentario. 1986, Per-Olof Astrand



I cambiamenti nello stile di vita dell'infanzia, in particolare, scolare, dieta scorretta e scarso esercizio fisico stanno conducendo ad un aumento di prevalenza del diabete di tipo 2 nei bambini.

Tra i bambini di 8-9 anni liguri solo il 15% fa almeno un'ora di attività fisica da 5 a 7 giorni alla settimana. Tra i ragazzi liguri risultano attivi il 7% degli 11enni, il 9% dei 13enni e il 7% dei 15enni.

OK!to alla salute - Liguria 2010
HSC - Liguria 2009-2010

Livelli di evidenza del rapporto positivo fra attività fisica e alcune fra le più diffuse patologie

PATOLOGIE	EFFETTI PREVENTIVI
Malattie cardiovascolari	
Coronaropatie	●●●
Ictus occlusivo	●●●
Ictus emorragico	●●
Obesità e sovrappeso	●●
Diabete tipo 2	●●●
Patologie muscolo scheletriche	
Osteoporosi	●●●
Mal di schiena	●●
Neoplasie	
Colon	●●●
Retto	●●
Mammella	●●●
Prostata	●●

Volume e qualità dei dati (livello di evidenza):
●●● alto
●● medio



A cura del Gruppo Tecnico PASSI-Liguria