

Attività fisica e salute: un'alleanza senza età!

Le Raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità

5 - 17 anni



minuti cumulabili al GIORNO

almeno

60

attività aerobica
da MODERATA

a INTENSA

+

Rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico
almeno 3 volte a settimana

18 - 64 anni



minuti cumulabili a SETTIMANA

almeno

150

oppure

almeno

75

attività aerobica
MODERATA

attività aerobica
INTENSA

in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi

+

Rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari
2 o più volte a settimana

oltre **64** anni



minuti cumulabili a SETTIMANA

almeno

150

oppure

almeno

75

attività aerobica
MODERATA

attività aerobica
INTENSA

in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi

+

Rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari
2 o più volte a settimana

+

Attività per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute
per le persone con mobilità ridotta
3 o più volte a settimana

IL MENO POSSIBILE

Stare seduti
Guardare la televisione
Usare computer e videogiochi

IL PIÙ POSSIBILE

Fare le scale e non prendere l'ascensore
Parcheggiare la macchina lontano
Andare in bicicletta e a piedi





A chi si rivolgono le Raccomandazioni

A bambini, adolescenti, adulti e anziani che non abbiano specifiche controindicazioni legate alla salute

Cos'è l'attività fisica

Per attività fisica si intende qualunque movimento che comporta dispendio di energia, come le attività che fanno parte della vita quotidiana: giocare, camminare, fare i lavori domestici, ballare, fare le scale, portare a spasso il cane, ecc.

Perché fare attività fisica

- contribuisce a mantenere la salute
- aiuta a socializzare
- è fonte di divertimento
- migliora il tono dell'umore
- tiene sotto controllo il peso
- migliora la qualità del sonno

Cosa significa attività fisica cumulabile

Significa fare attività fisica in sessioni più brevi che possono essere sommate per raggiungere il livello raccomandato nella fascia d'età

Differenza tra attività aerobica moderata e intensa

MODERATA: quando respiro e battito cardiaco sono accelerati, ma è possibile parlare durante l'attività (camminata veloce, giardinaggio, lavori domestici, giochi all'aperto, andare in bicicletta su tratti pianeggianti)

INTENSA: quando respiro e battito cardiaco sono molto accelerati, tanto da non poter parlare durante l'attività (corsa, calcio, nuoto veloce, andare in bicicletta su percorsi in salita, tennis)

Come ridurre la sedentarietà

In tutte le fasce d'età si dovrebbe iniziare a praticare attività fisica in modo graduale, aumentando durata, frequenza e intensità di volta in volta

È possibile superare i livelli minimi raccomandati

Per ottenere benefici aggiuntivi di salute, bambini e adolescenti possono superare i 60 minuti raccomandati al giorno, mentre adulti e anziani possono incrementare l'attività fisica settimanale moderata fino a 300 minuti o quella intensa fino a 150 minuti

**Praticare attività fisica è sempre utile,
anche al di sotto dei livelli raccomandati
MEGLIO POCO CHE NIENTE!**

