



# ATTIVI AD OGNI ETÀ

## Introduzione

### Che cos'è l'attività fisica?

L'attività fisica è ogni forma di esercizio o movimento del corpo che disperde energia come, ad esempio, praticare alcune delle comuni attività quotidiane: lavorare in giardino, portare a passeggio il cane, fare le scale...

Per migliorare la propria salute sono raccomandati esercizi che fanno respirare più profondamente e che aumentano i battiti del cuore. Questi esercizi, denominati AEROBICI, comprendono il camminare a passo spedito, correre, ballare, nuotare o giocare a calcio.

Anche attività di rinforzo della muscolatura, come il sollevamento pesi, servono a migliorare la forma fisica e la salute.

Lo sapevi che...

- Anche una attività fisica leggera è meglio di niente!
- Più ti muovi, maggiori saranno i benefici sulla tua salute!

## 1ª Parte. Chi ben comincia...

### Inizia con calma

Pensa a come puoi rendere la tua vita quotidiana più attiva. Se hai sempre avuto una vita sedentaria, inizia lentamente a renderla più attiva e incrementa nel tempo.

### Che cosa ti trattiene?

Prenditi il tempo per riflettere sul perché non sei mai stato fisicamente attivo. Scrivi i motivi che ti hanno trattenuto dallo svolgere attività fisica e prova a trovare delle soluzioni. Per esempio:

“Non so da che parte cominciare”

Scegli di fare qualcosa che ti piace. Molte persone trovano utile iniziare con delle camminate.

“Non ho tempo”

Inizia con 10 minuti un paio di giorni la settimana. Cammina durante una pausa lavorativa, danza in salotto al ritmo della tua musica preferita. Tutto serve.

“Costa troppo”

Non devi necessariamente iscriverti in palestra o comprare un equipaggiamento costoso. Gioca con i tuoi figli, vai a correre nel parco, fai delle escursioni in montagna o porta più spesso il tuo cane a fare una passeggiata.

### In che cosa l'attività fisica può aiutarti?

- Ad essere più in salute
- A vivere più a lungo
- A sentirti meglio con te stesso
- A ridurre il rischio di depressione
- A dormire meglio la notte
- Ad essere in forma
- A sentirti più sicuro di te stesso
- A mantenere il peso forma
- A conoscere nuovi amici
- A divertirti



### *Lo sapevi che...*

La sedentarietà aumenta il rischio di:

- Malattie cardiache
- Diabete
- Pressione alta
- Colesterolo alto
- Ictus



### *Qualche consiglio....*

Inizia a fare ciò che riesci, poi cerca il modo per fare sempre di più.

Se non svolgi attività fisica da molto tempo, inizia lentamente.

Dopo qualche settimana o qualche mese, incrementa la frequenza e/o l'intensità dei tuoi esercizi. Ad esempio, inizia a camminare 10 minuti un paio di giorni la settimana per qualche settimana, poi prova a camminare per 15 minuti consecutivi, ed infine fallo per più giorni la settimana.

Una volta che ti viene naturale, prova a camminare più velocemente.

Dopo un paio di mesi, prova ad andare in bicicletta nel week end, anche per cambiare attività, e avanti così.

### *Quanta attività fisica dovrei fare durante la settimana?*

#### **Esercizio AEROBICO**

- Gli adulti dovrebbero fare almeno 2 ore e mezza di attività fisica aerobica a settimana (a moderata spesa energetica)
- Perché sia efficace, l'attività dovrebbe essere fatta per almeno 10 minuti consecutivi

#### **Esercizi di RAFFORZAMENTO**

- Gli adulti dovrebbero svolgere attività di rinforzo muscolare almeno 2 giorni a settimana
- L'attività include esercizi addominali, trazioni e sollevamento pesi



#### **Esercizi a moderata spesa energetica**

- Pedalare lentamente
- Danzare
- Giardinaggio
- Tennis
- Usare la cyclette
- Camminare velocemente
- Acquagym
- Etc....



## 2ª Parte. Rendere l'attività fisica parte della vita quotidiana

Ora che pratichi una regolare attività fisica settimanale, è arrivato il momento di fare qualcosa di più! Senti già qualche beneficio? Dormi meglio? Ti senti più in forma?

### Ecco qualche suggerimento per incrementare la tua attività.

“Cammini 30 minuti 3 volte alla settimana?”

Prova con 50 minuti!

“Vai in bicicletta 25 minuti per 3 volte la settimana?”

Prova ad aumentare il numero di giorni in cui pedali, sino ad arrivare a 5 giorni su 7.

“Non hai tempo?”

Prova a sostituire le attività a spesa energetica moderata con qualcosa di più intensivo!

### Rinforza i muscoli e le ossa...

Scegli esercizi che rinforzano diverse parti del corpo: le gambe, la schiena, i glutei, il torace, l'addome, le spalle e le braccia. Ogni esercizio deve essere ripetuto 10-20 volte.

*Suggerimento: non devi per forza comprare dei pesi, puoi anche usare materiale comune come bottiglie riempite di acqua o sacchetti di riso.*

### Per riuscire meglio....

- Trovati con degli amici: ciò aiuterà a mantenere la motivazione e ti divertirai di più
- Scegli attività che ti piacciono
- Tieni traccia dei tuoi tempi e dei progressi che fai, potrà esserti d'aiuto
- Incrementa nel tempo l'intensità dei tuoi esercizi, senza mai esagerare

## 3ª Parte. Sempre di più

### Più tempo!

“Stai già praticando 2 ore e mezza di attività aerobica la settimana?” Ottimo!

Se vuoi incrementare ulteriormente i benefici, aumenta gradualmente il tempo che dedichi all'attività fisica. Lavora con pazienza per arrivare fino a 5 ore la settimana. Questo livello di attività può ridurre il rischio di cancro del colon e della mammella!

### Più fatica!

Invece di praticare solo esercizi a spesa energetica media e moderata, prova con esercizi aerobici che aumentano il battito del tuo cuore. In questo modo potrai ottenere gli stessi o maggiori benefici in minore tempo. Generalmente 15 minuti di attività aerobica danno gli stessi effetti di 30 minuti di attività moderata.

Ad esempio, stai camminando per 30 minuti 5 giorni a settimana? Per due giorni prova a correre per 15 minuti e continua a camminare negli altri 3 giorni.

Ricordati che puoi anche mischiare diverse attività, dalle più leggere alle più impegnative. Ad esempio, puoi pedalare velocemente per 30 minuti 2 o 3 volte a settimana; un giorno puoi fare una partita a pallavolo di un'ora, e 2 giorni puoi fare sollevamento pesi. In questo modo avrai mischiato un'attività aerobica intensa con una moderata e con un'attività di rinforzo muscolare!

Esempi di attività aerobiche intensive:

- Danza
- Basket
- Saltare la corda
- Arti marziali
- Correre o marciare
- Pedalare velocemente o in salita
- Nuotare velocemente
- Giocare a tennis

Chi è fisicamente attivo e tonico ha meno probabilità di avere incidenti rispetto a una persona fuori forma! Nello svolgere attività fisica, ci sono alcune cose che devi considerare:

- Se è tanto tempo che non ti muovi più, inizia lentamente
- Informati sul tipo di attività più adeguata per te
- Scegli attività adatte al tuo stato di preparazione atletica
- Aumenta il tempo dedicato ad un'attività prima di passare ad una più impegnativa
- Se richiesto, usa i dispositivi di protezione individuale (casco in bicicletta, ginocchiere nel pattinaggio)
- Pratica attività fisica in luoghi sicuri
- Chiedi al medico se ci sono attività controindicate per te



#### *4ª Parte. Attivi per la vita*

Consulta spesso questa scheda e tieni traccia dei tuoi progressi! Non abbatterti al primo insuccesso, ma continua a impegnarti per la tua salute!

##### **Attività Aerobica**

MODERATA: 2 ore e 30 minuti a settimana

INTENSA: 1 ora e 15 minuti a settimana

Aumenta lentamente il tempo da dedicare all'attività fisica. Più tempo spendi più benefici otterrai in termini di salute!

Ricordati di dedicare non meno 10 minuti per volta.

Combina attività intense e moderate.

##### **Rinforzo Muscolare**

Pratica degli esercizi almeno 2 volte a settimana.

Rinforza i muscoli delle gambe, del bacino, gli addominali, i dorsali e le spalle. Ripeti ogni esercizio 8-12 volte a sessione.

---

**RIFERIMENTI:** <http://www.uptodate.com/patients>

**PROGETTO:** "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2015.

**TRADUZIONE:** Barbara Leoncini

**NOTE:** Questo documento ha solo valore informativo e non intende sostituire quanto affermato dal medico. Inoltre, come ogni documento, richiede un aggiornamento periodico.