

ATTIVITÀ FISICA

Da sempre l'essere umano è alla ricerca dell'Elisir di lunga vita"... oggi la scienza ci ha dimostrato che questo elisir esiste veramente: è l'esercizio fisico!

Nessuna strategia è infatti in grado di fornire così tanti benefici per la nostra salute come lo svolgere con regolarità attività fisica, in particolare se abbinata ad una corretta alimentazione e a un sano stile di vita. Dalla riduzione della mortalità per tutte le cause, alla terapia/prevenzione di moltissime patologie come quelle cardiometaboliche (infarto, ipertensione arteriosa, scompenso di cuore, diabete, obesità, ecc.), quelle oncologiche (soprattutto tumore al seno, colon, prostata), quelle osteomuscolari (mal di schiena, osteoporosi, ecc.), quelle reumatologiche (come ad esempio la fibromialgia), o psichiatriche/psicologiche (ad esempio la depressione). Un dato importante è che l'esercizio fisico non solo aiuta a prevenire/gestire patologie, ma soprattutto è fondamentale per favorire nell'immediato il benessere, per migliorare la qualità della vita e la performance scolastica/lavorativa.

Attenzione però che l'esercizio fisico non è tutto uguale! A seconda di quello che si vuole ottenere bisognerà utilizzare una modalità di esercizio diversa.

PRINCIPALI MODALITÀ DI ESERCIZIO

Tipo endurance aerobico: risulta dal movimento delle grosse masse muscolari, solitamente con lo spostamento di tutto il corpo nello spazio, come ad esempio camminare, nuotare, andare in bicicletta. L'energia necessaria viene prodotta da fibre muscolari che utilizzano ossigeno e glucosio (o acidi grassi).

Tipo forza: il muscolo deve produrre una determinata forza per vincere una resistenza (come ad esempio un peso da sollevare).

Tipo stretching: prevede un allungamento del muscolo ed esercita le articolazioni.

OBIETTIVI CHE SI POSSONO RAGGIUNGERE

- Riduzione della mortalità per tutte le cause.
 - Riduzione della massa grassa.
 - Prevenzione/terapia delle principali patologie cardiometaboliche, oncologiche, ecc.
 - Miglioramento del benessere e della performance.
- ➔ Miglioramento della massa e forza muscolare.
- ➔ Rilassamento del muscolo e miglioramento della flessibilità articolare.

ATTIVITÀ FISICA Cosa fare

Ridurre la sedentarietà, cercando di limitare il tempo in cui si sta fermi o seduti e approfittando di qualsiasi ragione per muoversi (fare le scale e non prendere l'ascensore, quando si parla al telefono non stare seduti ma alzarsi e camminare, ecc.), come indicato nella piramide dell'attività fisica (vedi figura), che suggerisce cosa fare di più (alla base della piramide) e cosa di meno (al vertice).

Vi sono numerose evidenze scientifiche che mostrano come essere completamente sedentari non solo peggiori lo stato di salute, ma vanifichi anche tutti gli eventuali benefici ottenuti dall'aver svolto esercizio strutturato.



ATTIVITÀ FISICA Cosa fare

Inserire nella propria vita dell'esercizio fisico strutturato, come indicato dalla figura che riporta cosa è bene fare (per ogni età) se l'obiettivo è ridurre la mortalità per tutte le cause, migliorare il benessere psicofisico e prevenire moltissime patologie cardiometaboliche, oncologiche, ecc.



| | Infanti (meno di 1 anno) | 1-2 anni | 3-4 anni | 5-17 anni | 18-65 anni | 65 anni o più |
|--------------------|--|--|---|---|---|---|
| E. AEROBICO | Essere fisicamente attivi più volte al giorno in vario modo. Più si fa e meglio è. Per i bimbi non ancora in grado di muoversi, metterli in posizione prona (da svegli) per almeno 30 min, varie volte al giorno. | Almeno 180 min durante la giornata di vari tipi di attività a qualsiasi intensità (incluso esercizi ad intensità moderata-vigorosa). Più si fa e meglio è. | Almeno 180 min durante la giornata di vari tipi di attività a qualsiasi intensità (di questi almeno 60 min di esercizi ad intensità moderata-vigorosa). Più si fa e meglio è. | Almeno 60 min al giorno di esercizi ad intensità moderata-vigorosa, soprattutto esercizi di tipo endurance aerobico. Esercizi aerobici ad intensità vigorosa dovrebbero essere svolti almeno in 3 giorni alla settimana | Almeno 150-300 min di esercizio di tipo endurance aerobico ad intensità moderata; o 75-150 min ad intensità vigorosa; o una equivalente combinazione di esercizi aerobici ad intensità moderata-vigorosa eseguiti durante la settimana. | Almeno 150-300 min di esercizio di tipo endurance aerobico ad intensità moderata; o 75-150 min ad intensità vigorosa; o una equivalente combinazione di esercizi aerobici ad intensità moderata-vigorosa eseguiti durante la settimana. Esercizi comprendenti varie modalità (equilibrio, forza ed endurance) (multicomponent) svolti ad intensità moderata o più dovrebbero essere presenti in 3 o più giorni alla settimana al fine di migliorare la capacità funzionale e prevenire le cadute. |
| E. FORZA | | | | Esercizi di rinforzo muscolare ed osseo dovrebbero essere svolti almeno 3 giorni /sett | Esercizi di rinforzo muscolare ad intensità moderata o più, coinvolgenti tutti i principali gruppi muscolari, dovrebbero essere svolti 2 o più giorni/sett. | Esercizi di rinforzo muscolare ad intensità moderata o più, coinvolgenti tutti i principali gruppi muscolari, dovrebbero essere svolti 2 o più giorni /sett. |
| | World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of sports medicine 2020, 54, 1451-1462. World Health Organization, (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization. https://apps.who.int/iris/handle/10665/311864 . | | | | World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of sports medicine 2020, 54, 1451-1462. (ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 11 th Ed), 2021 | |

ATTIVITÀ FISICA

Bibliografia e riferimenti utili

- World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. Br J Sports Med 2020;54:1451-1462.
- World Health Organization. 2019. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>
- Linee di Indirizzo sull'Attività fisica: revisione per le raccomandazioni per le differenti fasce di età e situazioni fisiologiche e nuove raccomandazioni per specifiche patologie. Ministero della Salute. 03.11.2021. https://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=5693