

## Attività fisica

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, per attività fisica si intende **“qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo”**. In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive ma anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici.

La **sedentarietà** è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete e i tumori. Quindi un'attività fisica regolare è uno degli elementi più importanti per mantenersi in buona salute.

**Con la pratica di un'attività fisica regolare il cuore diventa più robusto e resistente alla fatica.** L'attività aerobica aumenta la richiesta di ossigeno da parte del corpo e il carico di lavoro di cuore e polmoni, rendendo la circolazione più efficiente. Un cuore allenato pompa una quantità di sangue maggiore senza dispendio supplementare di energia: 10 battiti cardiaci in meno al minuto significano 5.256.000 battiti all'anno risparmiati.

Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi, non c'è un livello minimo per avere dei benefici: un po' di attività è meglio di niente. E i benefici cominciano non appena si inizia a essere più attivi.

### Praticare esercizio fisico in modo regolare e moderato:

- ▶ aiuta a perdere il sovrappeso
- ▶ migliora la pressione arteriosa
- ▶ brucia i grassi e migliora il tasso di colesterolo nel sangue
- ▶ aiuta a prevenire e controllare il diabete
- ▶ è un ottimo antistress
- ▶ fa diminuire la voglia di fumare
- ▶ è un buon modo per socializzare
- ▶ è il miglior cosmetico.

### Per arrivare a **30 minuti di attività fisica moderata al giorno** è sufficiente:

- ▶ andare a lavorare a piedi o in bicicletta
- ▶ evitare la macchina per piccoli spostamenti
- ▶ organizzare una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco
- ▶ fare le scale invece di prendere l'ascensore
- ▶ scendere prima dall'autobus
- ▶ dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa
- ▶ andare a ballare o giocare con i bambini.





Ogni settimana prova ad aumentare il livello della tua attività fisica. Ecco come cominciare...

**Se sei inattivo** (raramente svolgi attività fisica)

Aumenta il numero di attività giornaliere che sono alla base della piramide:

- ▶ fai le scale invece di prendere l'ascensore
- ▶ nascondi il telecomando e alzati dalla poltrona ogni volta che cambi canale
- ▶ cammina di più: attorno alla casa, in giardino
- ▶ fai stretching mentre sei in fila
- ▶ sfrutta ogni occasione per camminare.

**Se sei discontinuo** (svolgi attività fisica non regolare)

Cerca di diventare più costante dedicandoti alle attività indicate al centro della piramide:

- ▶ trova attività che ti piacciono
- ▶ pianifica le attività da svolgere nell'arco della giornata
- ▶ poniti obiettivi realistici.

**Se sei costante** (fai attività fisica almeno quattro volte a settimana)

Scegli attività dall'intera piramide e, se ti annoi:

- ▶ cambia la tue attività quotidiane
- ▶ prova nuove attività.