

I BENEFICI DEL MOVIMENTO

L'attività fisica regolare è un noto **fattore protettivo** per la prevenzione e la gestione di malattie non trasmissibili come malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, tumore al seno e al colon, e, ha benefici sulla salute mentale, ritarda l'insorgenza della demenza e può contribuire al mantenimento di un peso sano e del benessere generale.



PIÙ SALUTE

“OGNI MOVIMENTO CONTA”



 il progetto cuore

www.cuore.iss.it

PIÙ SALUTE “Ogni movimento conta”

L'OMS RACCOMANDA

Per avere sostanziali benefici sulla salute, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di praticare regolarmente attività fisica aerobica per:

Almeno 150-300 minuti a settimana

Attività fisica aerobica d'intensità **MODERATA** come camminare a passo svelto, andare in bicicletta, fare aerobica

Almeno 75-150 minuti a settimana

Attività fisica aerobica d'intensità **VIGOROSA** come praticare sport individuali (es. nuoto) o di squadra (es. calcio, pallavolo, basket)

o una combinazione equivalente delle due

MEGLIO TARDI CHE MAI

Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi: un po' di attività è meglio di niente. Gli adulti e gli anziani dovrebbero iniziare gradualmente aumentando la frequenza, l'intensità e la durata nel tempo. Gli anziani dovrebbero essere fisicamente attivi quanto consentito dalle loro capacità funzionali e adattare il loro livello di sforzo fisico in relazione al loro livello di forma fisica.

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
- fai stretching mentre sei in fila
- sfrutta ogni occasione per camminare (scegliere strade più lunghe, posteggiare lontano da casa).

Se sei discontinuo

(svolgi attività fisica non regolarmente)

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 e poniti obiettivi realistici.

Se sei costante

(fai attività fisica secondo raccomandazioni)

Scegli attività dall'intera piramide e se ti anni: cambia le tue attività quotidiane e prova nuove attività.

