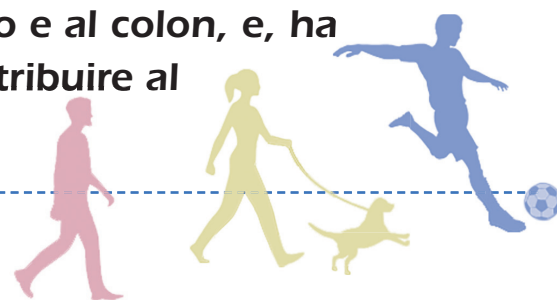


PIÙ SALUTE “Ogni movimento conta”

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.



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

- 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 annoi: cambia le tue attività quotidiane e prova nuove attività.

