

ATTIVITÀ FISICA E SALUTE: un'alleanza senza età

Età

Le raccomandazioni
dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (*)

Attività consigliata

5-17



60 minuti
al giorno

attività fisica,
soprattutto aerobica,
da moderata
a vigorosa

3 volte
a settimana

attività fisica aerobica
vigorosa ed esercizi
per rafforzare l'apparato
muscolo-scheletrico

18-64



150 - 300 minuti a settimana
di attività fisica aerobica di moderata intensità

✓ oppure

75 - 150 minuti a settimana
di attività fisica aerobica vigorosa

✓ oppure

un mix delle due modalità

inoltre

almeno 2 GIORNI a settimana
attività di rinforzo muscolare a intensità moderata
o superiore che coinvolga tutti i principali
gruppi muscolari

>64



150 - 300 minuti a settimana
di attività fisica aerobica di moderata intensità

✓ oppure

75 - 150 minuti a settimana
di attività fisica aerobica vigorosa

✓ oppure

un mix delle due modalità

inoltre

almeno 2 GIORNI a settimana
attività di rinforzo muscolare a intensità moderata
o superiore che coinvolga tutti i principali
gruppi muscolari

almeno 3 GIORNI a settimana
attività fisica per migliorare l'equilibrio,
per aumentare la capacità funzionale
e prevenire le cadute accidentali

TUTTI

dovrebbero limitare la quantità di tempo trascorso in modo sedentario



Bambini e adolescenti

Dovrebbero ridurre la quantità di tempo libero trascorso davanti a uno schermo



Adulti e anziani

Otterrebbero benefici per la salute sostituendo con attività fisica di qualsiasi intensità, anche leggera, il tempo trascorso in modo sedentario.

Praticare più attività fisica contribuirebbe a ridurre gli effetti dannosi sulla salute dovuti ad alti livelli di sedentarietà

Cos'è l'attività fisica

Qualsiasi movimento corporeo prodotto dall'apparato muscolo-scheletrico che richieda dispendio energetico. È attività fisica ogni movimento della vita quotidiana come camminare, fare le scale, giocare, andare a scuola o al lavoro a piedi o in bicicletta, ballare, portare a spasso il cane, ma anche fare giardinaggio e lavori domestici



Perché fare attività fisica

favorisce il benessere del corpo e della mente

aiuta a prevenire diverse malattie

aiuta a tenere sotto controllo il peso

migliora l'umore

riduce lo stress

favorisce le relazioni sociali

migliora la qualità del sonno

è divertente



Attività fisica aerobica...

Attività in cui i grandi muscoli del corpo si muovono in modo ritmico per un periodo di tempo prolungato. L'attività aerobica, detta anche attività di resistenza, migliora la capacità cardiorespiratoria. Camminare, correre, nuotare e andare in bicicletta sono esempi di attività aerobica



...a diverse intensità (*)

Durante lo svolgimento di attività fisica aerobica di lieve intensità è possibile cantare

Durante lo svolgimento di attività fisica aerobica di moderata intensità è possibile parlare ma non più cantare

Durante lo svolgimento di attività fisica aerobica di intensità vigorosa non è più possibile neanche parlare

(*) Fonte: Linee di indirizzo sull'attività fisica. Ministero della Salute, 2021