



## CORRETTA ALIMENTAZIONE E ATTIVITA' FISICA



Com'è il tuo stile di vita?  
Attivo o sedentario?

### CORRETTA ALIMENTAZIONE E 30 MINUTI DI ATTIVITÀ FISICA PER VIVERE IN SALUTE



È riconosciuto ormai a livello mondiale che l'alimentazione scorretta e la mancanza di attività fisica sono tra le maggiori cause di malattie evitabili (obesità, malattie cardiovascolari, diabete, cancro, osteoporosi) e di decessi prematuri, responsabili di casi di cattiva salute più grandi di quelli attribuiti al tabacco. Al contrario, una modica attività fisica produce un benessere sia fisico che mentale, con una riduzione dei rischi collegati all'obesità e al sovrappeso e delle conseguenze psicologiche della vita sedentaria (ansietà, depressione, senso di solitudine).



L'attività fisica, assieme ad una corretta alimentazione, dovrebbe essere alla base delle abitudini di tutti e perfettamente integrata nella routine quotidiana. Il segreto è racchiuso in 30 minuti di movimento al giorno: bastano solo 30 minuti giornalieri di attività fisica moderata (una passeggiata a passo sostenuto, andare in bicicletta), anche se effettuati in due riprese, per prevenire importanti malattie.



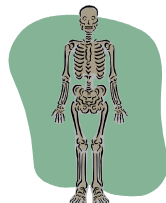
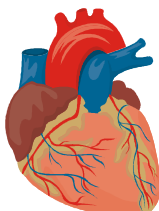
È importante mantenere costante nel tempo un moderato esercizio fisico, invece di intraprendere attività sportive vere e proprie per poi abbandonarle.

Se fai almeno 30' di attività fisica ogni giorno sei una persona con uno stile di vita attivo.



### A COSA SERVE IL MOTO

- ◆ Aiuta il controllo del peso corporeo
- ◆ Aiuta il controllo della pressione sanguigna
- ◆ Aiuta il controllo del livello di colesterolo nel sangue
- ◆ Migliora la circolazione del sangue e l'attività del cuore
- ◆ Aiuta a tenere sotto controllo il livello degli zuccheri nel sangue
- ◆ Aiuta a mantenere in buono stato ossa, muscoli e articolazioni
- ◆ Favorisce il benessere emotivo e psicologico
- ◆ Migliora il tono dell'umore
- ◆ Riduce lo stress
- ◆ Si invecchia meglio e più lentamente



L'attività fisica apporta numerosi benefici psicologici: una regolare attività fisica aiuta ad eliminare la stanchezza e a normalizzare il ritmo sonno-veglia.

## ATTIVITÀ FISICA MODERATA

I benefici maggiori per la salute si hanno con l'aumento del livello di attività fisica da sedentario a moderato: sono molto più importanti quindi la **durata** e la **frequenza** dell'attività piuttosto che l'intensità. L'attività fisica consigliata è quella **moderata**, perché più di altre, se effettuata per un periodo continuativo di 10 minuti o più, permette di bruciare i grassi presenti nel corpo.

Ecco come riconoscere l'attività fisica moderata.

- ◆ Lo sforzo deve avere una intensità sufficiente ad **aumentare moderatamente la frequenza cardiaca** (50-70% della frequenza cardiaca massima). Ecco come si calcola la frequenza cardiaca massima:  $220 - \text{età della persona}$ ; es. persona di 50 anni =  $220 - 50 = 170$  battiti al minuto. Per questa persona l'attività fisica moderata è quella che porta ad un aumento della frequenza cardiaca tra 85 e 119 battiti al minuto.
- ◆ Mentre la si svolge è possibile parlare, ma non si riesce invece a cantare (Talk test).



### I VANTAGGI DEL CAMMINO

- ◆ **È alla portata di tutti a qualsiasi età**; attività come calcio, pallacanestro e altre sono adatte alla minoranza delle persone limitatamente a particolari periodi della vita.
- ◆ **È facile**: camminare è un'attività naturale, non richiede abilità particolari né tempi di apprendimento.
- ◆ **Si può fare ovunque**: per camminare non è necessario andare in una palestra né in un luogo particolare.
- ◆ **Non ha costi**: a differenza di altre attività fisiche camminare non fa spendere soldi, ma solo calorie.
- ◆ **È piacevole**: camminando si possono vedere molte cose, si può ascoltare musica, si può chiacchierare con un amico.
- ◆ **È socializzante**: camminare in compagnia è un modo piacevole per creare legami e amicizie.



## ALCUNI SUGGERIMENTI PER RENDERE IL VOSTRO STILE DI VITA PIÙ ATTIVO

### A casa

- ◆ Se avete una casa a più piani, fate più volte le scale.
- ◆ Occupatevi del giardino e dell'orto.
- ◆ Lavate la macchina a mano.

### Nel tempo libero

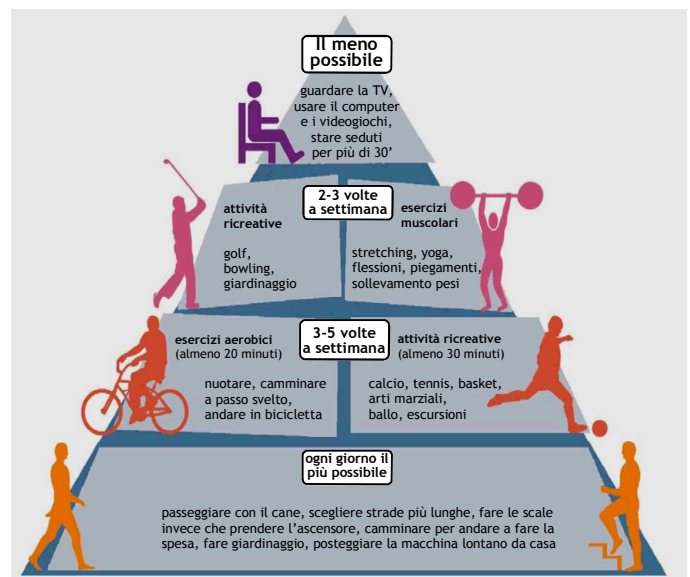
- ◆ Portate a passeggio il cane.
- ◆ Fate sport con un amico regolarmente.
- ◆ Andate a ballare.
- ◆ Organizzate vacanze attive.

### Al lavoro

- ◆ Usate le scale invece dell'ascensore: le scale sono uno dei più efficaci mezzi per bruciare calorie.
- ◆ Durante la pausa di metà mattina o metà pomeriggio, anziché andare al bar, fate una passeggiata di 5'.
- ◆ Se state seduti per molte ore al giorno, sollevate più volte il corpo facendo forza sulla sedia con le braccia.

### Negli spostamenti

- ◆ Usate l'auto il meno possibile, quando potete andate in bicicletta o a piedi.
- ◆ Quando vi spostate a piedi, se potete, allungate il vostro percorso con qualche deviazione.



Piramide dell'Attività Fisica: indica il numero di volte a settimana in cui è consigliato praticare determinate attività. (Fonte: Istituto Superiore di Sanità - 2008)