

Corretta alimentazione ed attività fisica

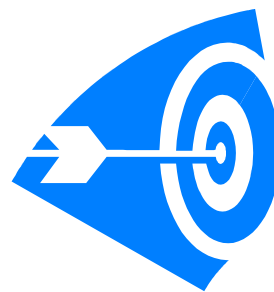
Nei paesi sviluppati la sedentarietà è il secondo fattore di rischio per la salute, dopo il fumo di tabacco; al contrario, una modica attività fisica produce un benessere sia fisico che mentale, con una riduzione dei rischi collegati all'obesità ed al sovrappeso (malattie cardiovascolari, diabete negli adulti, ipertensione) 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 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.

Questo principio è particolarmente stimolante in quanto fornisce un modo semplice ed economico per eseguire una moderata attività fisica. È importante mantenere costante nel tempo un moderato esercizio fisico, invece di intraprendere attività sportive vere e proprie per poi abbandonarle.

A cosa serve il moto:

- Aiuta il controllo del peso corporeo
- Aiuta il controllo della pressione arteriosa
- 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 ed articolazioni
- Favorisce il benessere emotivo e psicologico
- Migliora il tono dell'umore
- Riduce lo stress



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

I vantaggi del cammino:

- **È alla portata di tutti a qualsiasi età**: attività come il calcio, la pallacanestro ed altre sono adatte alla minoranza delle persone limitatamente a particolari periodi della vita
- **È facile**: camminare è una attività naturale, che 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 ed amicizie



Alcuni suggerimenti per rendere il vostro stile di vita più attivo:

A casa

- Se avete una casa su più piani, **fate più volte le scale**
- **Occupatevi del giardino**
- **Lavate la macchina a mano** e non al lavaggio automatico



Al lavoro

- **Usate le scale** invece dell'ascensore: le scale sono uno dei più efficaci esercizi per bruciare calorie
- Durante la pausa di metà mattina e di metà pomeriggio, **anziché andare al bar, fate una passeggiata di 5 minuti**
- Se siete seduti per molte ore al giorno, sollevate più volte il capo facendo forza sulla sedia con le mani e con le braccia

Negli spostamenti

- **Usate l'auto il meno possibile**: quando potete andate in bicicletta o a piedi
- Se usate la macchina, **parcheggiate almeno a 500 metri di distanza** dalla vostra meta
- Quando vi spostate **a piedi, se potete, allungate il vostro percorso** con una deviazione

In Italia oggi:

Attività fisica



La percentuale di persone inattive in media è del 37,5% (43% donne e 32% uomini); la percentuale di persone che praticano attività fisica è del 33,2%; la percentuale di persone che praticano attività sportiva è del 28,4%.

Più del 30% delle distanze percorse in auto è inferiore a 3 km ed il 50% al di sotto dei 5 km.

Tali tragitti possono essere effettuati in 15-20 minuti di bicicletta o in 30-50 minuti di cammino veloce.

In media solo il 5% di tutte le distanze è percorso in bicicletta.

Obesità

La prevalenza di obesità a 13 anni è del 25.2%. Nel meridione negli ultimi 10 anni la prevalenza dell'obesità è cresciuta dal 22 al 27%. Nel settentrione negli ultimi 10 anni la prevalenza dell'obesità è cresciuta dal 17 al 19.5%.

