



Importanza dell'attività fisica

A cura della SSD Epidemiologia

Responsabile: Dott. Maurizio Bacchi

L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) raccomanda, per la fascia di età compresa fra i 18 e i 64 anni, di svolgere, nel corso di una settimana, almeno 150 minuti di attività fisica aerobica di intensità moderata oppure almeno 75 minuti a settimana di attività fisica aerobica vigorosa o una combinazione equivalente di attività fisica moderata e vigorosa.

Gli adulti che svolgono attività fisica, secondo i livelli raccomandati, ottengono benefici in termini di salute fisica e di benessere psicologico e sociale.

I livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS sono formulati sulla base dei seguenti **parametri**:

- **Tipo (quale attività fisica)**. E' la modalità di partecipazione all'attività fisica. Il tipo di attività fisica può assumere molte forme: aerobica, di forza, di flessibilità e di equilibrio corporeo.
- **Durata (per quanto tempo)**. Il periodo di tempo in cui l'attività o l'esercizio viene eseguito. La durata è generalmente espressa in minuti.
- **Frequenza (quante volte)**. Il numero di volte che l'esercizio o l'attività è svolto. La frequenza è generalmente espressa in sessioni, momenti o incontri a settimana.
- **Intensità (quanta fatica)**. L'intensità si riferisce alla velocità con cui l'attività è eseguita o all'entità dello sforzo richiesto per svolgere l'attività o l'esercizio.
- **Volume (quanta attività fisica in totale)**. La pratica di esercizio aerobico può essere caratterizzata da un'interazione di attività di diversa intensità, frequenza e durata. Il prodotto di queste caratteristiche può essere pensato come il volume.
- **Attività fisica di moderata intensità**. Su una scala assoluta, l'intensità moderata si riferisce all'attività che viene eseguita da 3,0 a 5,9 volte l'intensità di uno stato di riposo. Su una scala riferita alla capacità funzionale di un individuo, l'attività fisica di moderata intensità è di solito riferita alla pratica di 5 o 6 volte su una scala da 0 a 10.
- **Attività fisica di vigorosa intensità**. Su una scala assoluta, l'intensità vigorosa si riferisce all'attività che viene eseguita da 6.0 o più volte l'intensità di uno stato di riposo per gli adulti e da 7.0 o più volte per bambini e giovani. Su una scala riferita alla capacità funzionale di un individuo, l'attività fisica di vigorosa intensità è di solito riferita alla pratica di 7 o 8 su una scala da 0-10.
- **Attività fisica aerobica**. L'attività aerobica, chiamata anche attività di resistenza, migliora le funzioni cardiorespiratorie. Esempi di attività fisica aerobica sono: camminare a ritmo sostenuto, correre, andare in bicicletta, saltare la corda, nuotare.

Le raccomandazioni per fascia d'età

I livelli di attività fisica raccomandati per i bambini e i ragazzi di età compresa fra i 5 e i 17 anni

1. Bambini e ragazzi di età compresa fra i 5 e i 17 anni dovrebbero compiere **giornalmente almeno 60 minuti** di attività fisica di intensità variabile fra moderata e vigorosa.
2. Lo svolgimento di attività fisica **superiore ai 60 minuti** fornisce **ulteriori benefici per la salute**.
3. La maggior parte dell'attività fisica quotidiana dovrebbe essere **aerobica**. **Attività di intensità vigorosa**, che comprendano quelle che **rafforzano muscoli e ossa**, dovrebbero essere previste, almeno **tre volte la settimana**.

4. Le attività da proporre a bambini e ragazzi dovrebbero **supportare il naturale sviluppo fisico**, essere **divertenti** e svolte in **condizioni di sicurezza**.

I livelli di attività fisica raccomandati per gli adulti di età compresa fra i 18 e i 64 anni

1. Gli adulti di età compresa fra i 18 e i 64 anni dovrebbero fare **almeno 150 minuti alla settimana** di attività fisica aerobica di moderata intensità attraverso o fare **almeno 75 minuti a settimana** di attività fisica **aerobica vigorosa** o una combinazione equivalente di attività fisica moderata e vigorosa.
2. L'attività aerobica dovrebbe essere eseguita in **sessioni** della durata di **almeno 10 minuti**.
3. Per avere **ulteriori benefici per la salute** gli adulti dovrebbero aumentare la loro attività fisica aerobica di **intensità moderata a 300 minuti per settimana**, o impegnarsi in **150 minuti per settimana** di attività fisica aerobica di **intensità vigorosa**.
4. Le attività di **rafforzamento muscolare** dovrebbero essere fatte **due o più giorni alla settimana** includendo il maggior numero di gruppi di muscoli.

I livelli di attività fisica raccomandati per gli adulti over65 anni

1. Gli adulti over65 anni dovrebbero fare **almeno 150 minuti alla settimana** di attività fisica aerobica di moderata intensità o fare **almeno 75 minuti di attività fisica aerobica** con intensità vigorosa ogni settimana o una combinazione equivalente di attività con intensità moderata e vigorosa.
2. L'attività aerobica dovrebbe essere pratica in **sessioni** della durata di **almeno 10 minuti**.
3. Per avere ulteriori benefici per la salute gli over65 anni dovrebbero aumentare la loro **attività fisica aerobica** di intensità **moderata a 300 minuti per settimana**, o impegnarsi in **150 minuti di attività fisica aerobica di intensità vigorosa ogni settimana**, o una combinazione equivalente di attività fisica di intensità moderata e vigorosa.
4. Gli adulti di questa fascia di età, **con una mobilità scarsa**, dovrebbero svolgere **attività fisica per tre o più giorni alla settimana** al fine di migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute.
5. Le attività di **rafforzamento muscolare** dovrebbero essere fatte **due o più giorni alla settimana** includendo il maggior numero di gruppi di muscoli.
6. Quando gli adulti di questa fascia di età non possono seguire totalmente il livello previsto raccomandato di attività fisica, a causa delle loro condizioni di salute, essi dovrebbero adottare **uno stile di vita attivo adeguato alle loro capacità e condizioni**.

La Carta di Toronto (Global Advocacy for Physical Activity, 2010) nasce come strumento di advocacy per la promozione di uno stile di vita attivo e sostenibile per tutti. Dors ha coordinato il processo di traduzione in lingua italiana della Carta.

Al link seguente è disponibile il testo integrale.

https://www.dors.it/documentazione/testo/201202/CartaToronto_Investimenti_completa_web.pdf

La Rete Attività fisica Piemonte (RAP) ha recentemente presentato la guida: **“Quando i Comuni promuovono l’attività fisica. I progetti realizzati e i vantaggi ottenuti, raccontati dalle Amministrazioni che hanno aderito alla Carta di Toronto per l’attività fisica.”**

Questa guida è stata scritta **per** i decisori, **con** i decisori, perché aderiscano ai principi e al modello d’azione proposti da La Carta di Toronto per l’attività fisica. Il documento offre una serie di

raccomandazioni operative - azioni, vantaggi, strategie,... - sperimentate da Comuni che hanno già intrapreso questo percorso nei propri territori, per orientare sempre di più piani, programmi e interventi alla promozione della salute e dell'attività fisica.

Il documento, a cura di DoRS, è stato elaborato nell'ambito del Programma 2 "Guadagnare Salute Piemonte. Comunità e ambienti di vita", Azione 2.1.1, del Piano di Prevenzione della Regione Piemonte 2014-2018.

Il documento è scaricabile integralmente al seguente link:

https://www.dors.it/documentazione/testo/201809/2018_LineeGuida_CToronto.pdf