ccm
Fondazione Magnetto
il progetto cuore
AIFA
Epidemiologia e prevenzione delle malattie cerebro e cardiovascolari

Attività fisica

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, per attività fisica si intende "**qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo**". In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive ma anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici.

La **sedentarietà** è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete e i tumori. Quindi un'attività fisica regolare è uno degli elementi più importanti per mantenersi in buona salute.

Con la pratica di un'attività fisica regolare il cuore diventa più robusto e resistente alla fatica. L'attività aerobica aumenta la richiesta di ossigeno da parte del corpo e il carico di lavoro di cuore e polmoni, rendendo la circolazione più efficiente. Un cuore allenato pompa una quantità di sangue maggiore senza dispendio supplementare di energia: 10 battiti cardiaci in meno al minuto significano 5.256.000 battiti all'anno risparmiati.

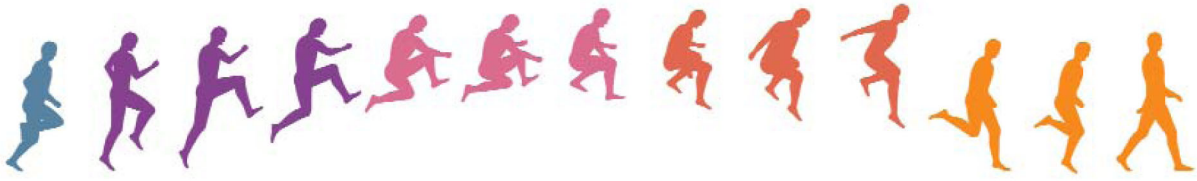
Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi, non c'è un livello minimo per avere dei benefici: un po' di attività è meglio di niente. E i benefici cominciano non appena si inizia a essere più attivi.

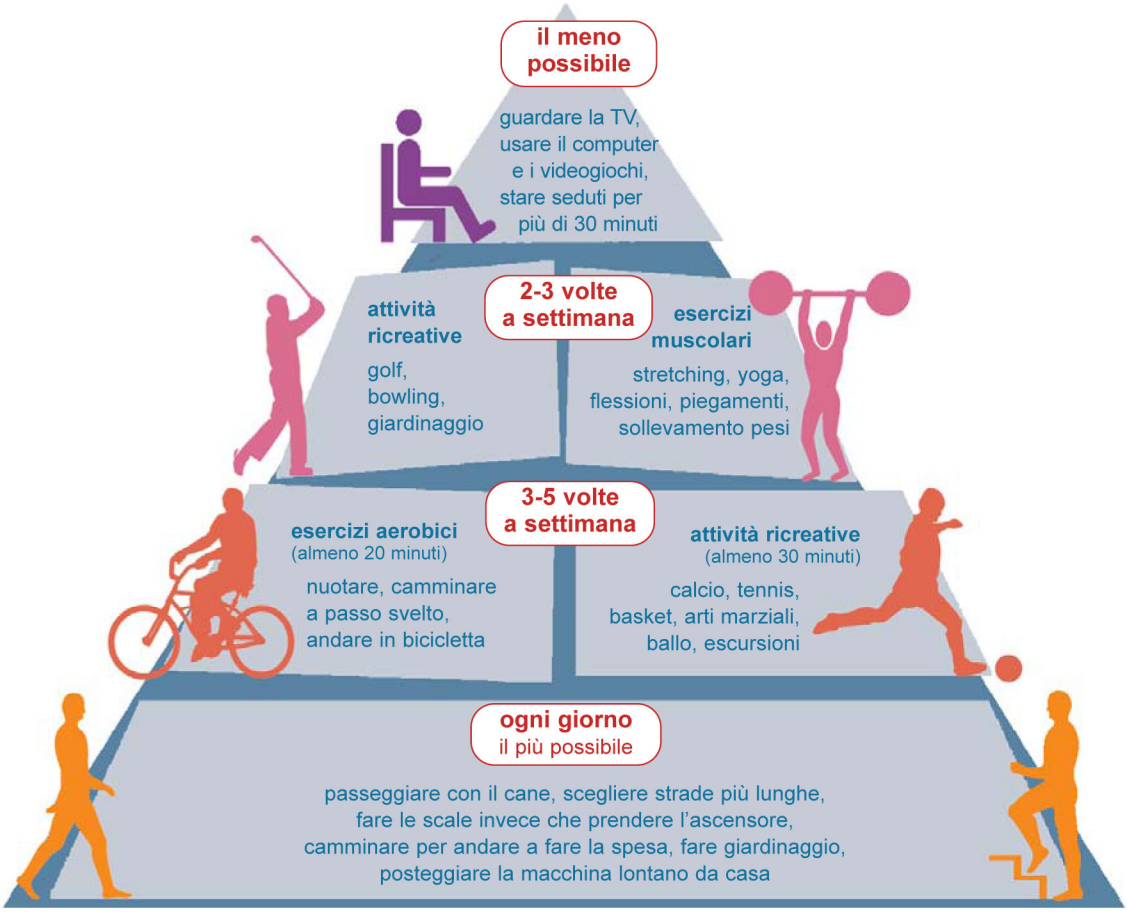
Praticare esercizio fisico in modo regolare e moderato:

- aiuta a perdere il sovrappeso
- migliora la pressione arteriosa
- brucia i grassi e migliora il tasso di colesterolo nel sangue
- aiuta a prevenire e controllare il diabete
- è un ottimo antistress
- fa diminuire la voglia di fumare
- è un buon modo per socializzare
- è il miglior cosmetico.

Per arrivare a **30 minuti di attività fisica moderata al giorno** è sufficiente:

- andare a lavorare a piedi o in bicicletta
- evitare la macchina per piccoli spostamenti
- organizzare una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco
- fare le scale invece di prendere l'ascensore
- scendere prima dall'autobus
- dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa
- andare a ballare o giocare con i bambini.





Ogni settimana prova ad aumentare il livello della tua attività fisica.
Ecco come cominciare…

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
- nascondi il telecomando e alzati dalla poltrona ogni volta che cambi canale
- cammina di più: attorno alla casa, in giardino
- fai stretching mentre sei in fila
- sfrutta ogni occasione per camminare.

Se sei discontinuo (svolgi attività fisica non regolare)

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
- poniti obiettivi realistici.

Se sei costante (fai attività fisica almeno quattro volte a settimana)

Scegli attività dall'intera piramide e, se ti annoi:

- cambia la tue attività quotidiane
- prova nuove attività.