



*Dipartimento di Prevenzione*

## **Giornata mondiale dell'attività fisica**

Anche nel **2015**, il **6 aprile**, si celebra la **Giornata mondiale dell'attività fisica**. L'OMS invita, in questo giorno, tutti gli Stati membri a diffondere il messaggio che muoversi è salute ed è benessere. L'evento richiama i livelli di attività fisica raccomandati per fascia di età (Global recommendations on physical activity for health – OMS, 2010).

*Lo slogan del 2015 è:*

*“La sedentarietà = malattia, l'attività fisica = salute!*

*Ogni giorno metti insieme 30 minuti di attività fisica” (\*)*

### **Proposte per contrastare la sedentarietà (\*)**

1. Affiggere il poster sul posto di lavoro in prossimità di 'punti strategici' – quali ascensori, distributori automatici, ingresso mensa – o inviarlo, attraverso la posta elettronica, ai colleghi, ai diversi portatori d'interesse con cui lavorate o metterlo a disposizione su sito web e intranet aziendali.
2. Realizzare o partecipare a eventi in cui: diffondere informazioni e messaggi sui benefici e sull'importanza di svolgere attività fisica, usare le scale, prevedere esercizi di mobilità, di riscaldamento, di stretching nelle pause lavorative sui luoghi di lavoro e in quelle ricreative a scuola, camminare, ad esempio, organizzare gruppi di cammino, di fit o nordic walking, camminare per visitare il centro storico cittadino, partecipare a giochi di movimento da svolgere da soli o in squadra, fare sport.
3. Spostarvi a piedi o in bicicletta.

(\*) da **Cambia il tuo passo!** di Luisa Dettoni, Alessandra Suglia – DoRS Piemonte  
<http://www.dors.it/pag.php?idcm=5546>

## Attività fisica, ecco i livelli raccomandati per le fasce di età

di Marina Penasso, Alessandra Suglia – DoRS (<http://www.dors.it/pag.php?idcm=3336>)



### Le caratteristiche delle raccomandazioni

L'OMS ha pubblicato **Global recommendations on physical activity for health** <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>

Questo documento indica i **livelli di attività fisica raccomandati** per la salute nelle **fasce d'età 5-17 anni, 18-64 anni e over65**. Le **raccomandazioni** sono orientate alla **prevenzione primaria** delle malattie cardiorespiratorie, metaboliche, muscolo-scheletriche, tumorali e dei disturbi depressivi. Le raccomandazioni **si rivolgono principalmente ai decisori** e vogliono essere uno strumento di orientamento per le politiche nazionali di sanità pubblica.

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

di Marina Penasso, Alessandra Suglia – DoRS (<http://www.dors.it/pag.php?idcm=3336>)

### *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**.

**In appendice alla pubblicazione dell'OMS** si possono consultare esempi di **messaggi**, formulati **ad hoc** da alcuni Enti internazionali, per la **promozione dell'attività fisica** nelle **diverse fasce d'età**.

(aggiornamento: 1 aprile 2015)