

# DALLE PAROLE AI PASSI

*Consigli utili per un trekking consapevole*



Scheda n° 03 – Esercizio fisico ed età

L'attività fisica è fondamentale per il benessere di chiunque e la sua importanza non deve essere sottovalutata, anzi va sostenuta nel tempo. Per la nostra salute, svolgere con regolarità dell'attività fisica è importante come assumere correttamente una terapia farmacologica, sottoporsi a un intervento chirurgico o seguire un programma riabilitativo.

Vista l'importanza dell'argomento, nel 2010, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha pubblicato il documento "Global Recommendations on Physical Activity for Health", che 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.

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

- **Tipo** (quale attività fisica). È 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.

In base agli studi condotti dall'OMS, per ciascuna fascia di età sono raccomandati i seguenti livelli di attività fisica.

**BAMBINI E RAGAZZI:** i livelli di attività fisica raccomandati 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.

**ADULTI:** i livelli di attività fisica raccomandati 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.



**ADULTI SENIOR:** i livelli di attività fisica raccomandati per gli over 65

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.

Per approfondire:

- Global recommendations on physical activity for health (Who, 2010)
- Le raccomandazioni Oms per l'attività fisica (Gottin M, 2010)
- Linee di indirizzo italiane sull'attività fisica (Ministero della Salute, 2019)

