

Attività motoria: quali benefici?



Gli italiani sono il popolo più sedentario d'Europa, a causa di un eccesso di dipendenza dall'automobile e una bassa propensione al movimento: attività sportive occasionali o nulle, cattive abitudini a tavola, troppo tempo seduti durante il giorno, ma soprattutto poca strada a piedi.

Perché l'attività motoria è così importante? Semplice: perché favorisce il controllo del peso, migliora la respirazione, tonifica la muscolatura, aumenta la densità ossea e l'elasticità articolare, aiuta a ridurre lo stress. Inoltre, se praticato regolarmente, riduce il rischio d'infarto cardiaco, diabete, osteoporosi, cancro e depressione, prolunga la vita migliorandone la qualità.

Per "attività fisica" si intende *"qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che comporti un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo"*.

E' bene sapere che per mantenersi in forma non è necessario passare ore in palestra o fare diete severe; come per l'alimentazione, anche per l'attività fisica esistono alcune linee guida che, se seguite con regolarità, ci aiutano a trovare un equilibrio e a mantenerlo.

Con quale frequenza dobbiamo fare attività motoria per avere i primi benefici? Scopriamolo con la "Piramide del movimento".



Anche nella vita quotidiana è possibile fare attività fisica: basta fare le scale a piedi, portare a spasso il cane, limitare l'uso dell'automobile e camminare circa mezz'ora al giorno, a passo spedito.

Se pensiamo invece ad un'attività motoria più "strutturata" e non abbiamo molto tempo libero, cosa scegliamo? Occorre precisare non esiste un allenamento universale capace di soddisfare tutte le esigenze: meglio fare un bilancio tra i nostri obiettivi e le nostre possibilità, tenendo conto non solo del tempo a disposizione, ma anche dell'età e delle condizioni di salute.

Importante è comunque precisare che le attività aerobiche (a bassa intensità e lunga durata) come camminare o andare in bicicletta, sono quelle più efficaci per il nostro benessere rispettando la giusta "dose" di esercizio:

- 1) **frequenza**: almeno 3 volte la settimana, in giorni non consecutivi.
- 2) **intensità**: l'attività fisica deve provocare un leggero affanno, ma consentire di chiacchierare o canticchiare durante il suo svolgimento.
- 3) **durata**: almeno 30-45 minuti.

I benefici arrivano in fretta: se si ha la costanza di allenarsi per 3 mesi consecutivi, si avverte un benessere tale non poter più rinunciare all'allenamento!

di *Silvia Celada*, U.O. medicina dello sport

tratto da *ASL NOTIZIE Il Giornale della ASL di Monza e Brianza*, Periodico di

