

# Attività fisica e salute: un'alleanza senza età!

Le Raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità

**5 - 17 anni**



minuti cumulabili al GIORNO

almeno

**60**

attività aerobica  
da MODERATA

a INTENSA



Rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico  
almeno 3 volte a settimana

**18 - 64 anni**



minuti cumulabili a SETTIMANA

almeno

**150**

oppure

almeno

**75**

attività aerobica  
MODERATA

attività aerobica  
INTENSA

in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi



Rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari  
2 o più volte a settimana

oltre **64 anni**



minuti cumulabili a SETTIMANA

almeno

**150**

oppure

almeno

**75**

attività aerobica  
MODERATA

attività aerobica  
INTENSA

in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi



Rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari  
2 o più volte a settimana



Attività per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute  
per le persone con mobilità ridotta  
3 o più volte a settimana



## IL MENO POSSIBILE

Stare seduti  
Guardare la televisione  
Usare computer e videogiochi

## IL PIÙ POSSIBILE

Fare le scale e non prendere l'ascensore  
Parcheggiare la macchina lontano  
Andare in bicicletta e a piedi





## A chi si rivolgono le Raccomandazioni

A bambini, adolescenti, adulti e anziani che non abbiano specifiche controindicazioni legate alla salute

### Cos'è l'attività fisica

Per attività fisica si intende qualunque movimento che comporta dispendio di energia, come le attività che fanno parte della vita quotidiana: giocare, camminare, fare i lavori domestici, ballare, fare le scale, portare a spasso il cane, ecc.

### Perché fare attività fisica

- contribuisce a mantenere la salute
- aiuta a socializzare
- è fonte di divertimento
- migliora il tono dell'umore
- tiene sotto controllo il peso
- migliora la qualità del sonno

### Cosa significa attività fisica cumulabile

Significa fare attività fisica in sessioni più brevi che possono essere sommate per raggiungere il livello raccomandato nella fascia d'età

### Differenza tra attività aerobica moderata e intensa

**MODERATA:** quando respiro e battito cardiaco sono accelerati, ma è possibile parlare durante l'attività (camminata veloce, giardinaggio, lavori domestici, giochi all'aperto, andare in bicicletta su tratti pianeggianti)

**INTENSA:** quando respiro e battito cardiaco sono molto accelerati, tanto da non poter parlare durante l'attività (corsa, calcio, nuoto veloce, andare in bicicletta su percorsi in salita, tennis)

### Come ridurre la sedentarietà

In tutte le fasce d'età si dovrebbe iniziare a praticare attività fisica in modo graduale, aumentando durata, frequenza e intensità di volta in volta

### È possibile superare i livelli minimi raccomandati

Per ottenere benefici aggiuntivi di salute, bambini e adolescenti possono superare i 60 minuti raccomandati al giorno, mentre adulti e anziani possono incrementare l'attività fisica settimanale moderata fino a 300 minuti o quella intensa fino a 150 minuti

**Praticare attività fisica è sempre utile,  
anche al di sotto dei livelli raccomandati  
MEGLIO POCO CHE NIENTE!**

