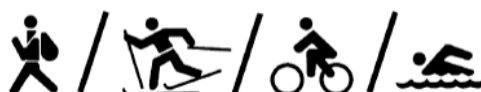


LINEE GUIDA SULL'ATTIVITÀ FISICA PER GLI AMERICANI – 07/09
LINEE GUIDA SULL'ATTIVITÀ FISICA PER GLI ADULTI
SCHEMA SINTETICA PER I PROFESSIONISTI DELLA SALUTE

Quanta attività fisica devono fare gli adulti per guadagnare salute?

Gli adulti fisicamente attivi sono più sani, hanno meno probabilità di sviluppare malattie croniche e hanno una migliore capacità aerobica e una maggiore resistenza rispetto a chi è fisicamente inattivo. È necessario praticare **due tipi** di attività fisica, durante la settimana, per apportare dei vantaggi sostanziali al proprio stato di salute: una per aumentare la capacità aerobica e una per rafforzare la capacità muscolare.



Attività Aerobica

Per ottenere un vantaggio sostanziale sulla salute degli adulti, è necessario praticare

- **2 ore e 30 minuti (150 minuti)** alla settimana di attività aerobica di **intensità moderata***
 -
 - **1 ora e 15 minuti (75 minuti)** alla settimana di attività aerobica **intensa***
 -
 - una **combinazione** di attività aerobica **intensa e moderata, equivalente** in termini di tempo
- L'attività aerobica dovrebbe essere praticata per **almeno 10 minuti di seguito** e distribuita, preferibilmente, **nell'arco della settimana**

*l'**intensità** è il livello di sforzo richiesto per svolgere un'attività.

Chi svolge un'attività aerobica **moderata** riesce a parlare, ma non a cantare, durante lo svolgimento.

Chi svolge un'attività aerobica **intensa** riesce a pronunciare poche parole nella pausa tra un respiro e l'altro.



Attività di rafforzamento muscolare

L'attività muscolare dovrebbe essere svolta **due o più giorni a settimana**.

- si dovrebbero esercitare tutti i più importanti gruppi muscolari. Questi sono: gambe, glutei, dorsali, addominali, pettorali, spalle e braccia
- andrebbero svolte almeno **8 o 12 ripetizioni** per ogni gruppo muscolare. Quando un esercizio diventa facile da fare, si deve aumentare la resistenza o il numero di ripetizioni.



CDC - US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention
Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity

disponibile su: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/PA_Fact_Sheet_Adults.pdf

traduzione provvisoria a cura di Silvia Colitti; è in corso la richiesta ai CDC di autorizzazione ufficiale alla traduzione in italiano

Come possono gli adulti guadagnare vantaggi extra per la loro salute?

Attività Aerobica

Per ottenere un vantaggio extra, gli adulti dovrebbero praticare

- **5 ore (300 minuti)** alla settimana di attività aerobica di **intensità moderata**
○
- **2 ore e 30 minuti (150 minuti)** alla settimana di attività aerobica **intensa**
○
- una **combinazione** di attività aerobica **intensa e moderata, equivalente** in termini di tempo.

Gli effetti positivi dell'Attività Fisica regolare sulla salute

La pratica regolare di Attività Fisica comporta numerosi benefici (elencati nel box) per la salute degli adulti. È vero che ridurre il rischio di alcune condizioni patologiche richiede molti anni di pratica regolare di attività fisica. È anche vero che alcuni benefici, come ad esempio il miglioramento della capacità cardiovascolare, si manifestano già dopo le prime settimane di pratica.

Forti livelli di Evidence sui vantaggi per la salute

- **Minor rischio di**
 - morte prematura
 - patologie coronariche
 - infarto
 - ipertensione
 - ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia
 - diabete tipo II
 - sindrome metabolica
 - cancro al colon
 - cancro alla mammella
- **Prevenzione dell'aumento del peso corporeo**
- **Diminuzione del peso corporeo, specialmente se in associazione con minore assunzione di calorie**
- **Aumento dell'efficienza (fitness) cardiorespiratoria (aerobica) e rafforzamento muscolare**
- **Prevenzione delle cadute**
- **Minor rischio di depressione**

Attività Aerobica e livelli di intensità

Esistono diversi modi per classificare l'intensità di un esercizio aerobico. **L'intensità assoluta** corrisponde all'ammontare di energia spesa per minuto di attività. Un'attività moderata comporta un dispendio di energia da 3.0 a 5.9 volte superiore a quello a riposo. L'attività intensa un dispendio di energia 6.0 o più volte superiore.

L'intensità relativa corrisponde allo sforzo necessario a un individuo per praticare un'attività. L'intensità relativa dell'attività aerobica è correlata all'efficienza (fitness) cardiorespiratoria. Per praticare la stessa attività, una persona poco allenata avrà bisogno di un dispendio di energia maggiore di chi è allenato. L'intensità relativa può essere misurata con una scala da 0 a 10, dove 0 corrisponde allo stare seduti e 10 al massimo sforzo possibile. Un'attività moderata/intensa corrisponde ad un valore di 5 o 6. Un'attività intensa/vigorosa a 7 o 8.



CDC - US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention
Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity

disponibile su: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/PA_Fact_Sheet_Adults.pdf

traduzione provvisoria a cura di Silvia Colitti; è in corso la richiesta ai CDC di autorizzazione ufficiale alla traduzione in italiano

Nella maggior parte dei casi, attività quotidiane di lieve intensità come cucinare, fare compere o lavare i panni non valgono nel conteggio di tempo previsto dalle linee guida. Per facilitarlo, ecco alcuni esempi di attività aerobiche con sforzo moderato e intenso a confronto:

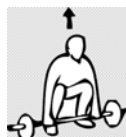
livello di intensità	Tipo di Attività Aerobica
<p>moderato</p> <p>chi svolge un'attività aerobica moderata riesce a parlare, ma non a cantare, durante lo svolgimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • camminata veloce (5 km/ora o più veloce, ma non marcia) • aerobica in acqua • bicicletta (meno di 20 km/ora) • doppio di tennis • ballo • giardinaggio generico
<p>intenso</p> <p>chi svolge un'attività aerobica intensa riesce a pronunciare poche parole nella pausa tra un respiro e l'altro</p>	<ul style="list-style-type: none"> • marcia, jogging o corsa • nuoto in corsia • singolo di tennis • aerobica • bicicletta (20 km/ora o più veloce) • saltare la corda • giardinaggio pesante (zappare o rastrellare con battito cardiaco accelerato) • fare un'escursione camminando in salita o con lo zaino in spalla

Attività Aerobica e livelli di intensità

Gli adulti hanno anche bisogno di praticare attività di rafforzamento muscolare almeno **due volte a settimana**, con una intensità da moderata ad elevata. Durante l'attività si dovrebbero far lavorare i **più importanti gruppi muscolari**: gambe, glutei, dorsali, addominali, pettorali, spalle e braccia

Non ci sono raccomandazioni sul tempo da dedicare a questo tipo di attività, l'indicazione è che ogni esercizio andrebbe svolto fino al punto in cui diventa difficile fare un'altra ripetizione. Una **ripetizione** consiste nel movimento completo di un esercizio, come ad esempio il sollevamento di un peso o un addominale. Gli adulti possono svolgere l'attività muscolare nello stesso giorno in cui praticano attività aerobica o in giorni diversi, come si preferisce. L'attività di rafforzamento muscolare non va considerata nel conteggio di minuti di attività aerobica totale.

Ecco alcuni esempi di attività fisica di rafforzamento muscolare per gli adulti.



Tipi di attività di rafforzamento muscolare

- sollevare dei pesi
- lavorare con bande elastiche
- corpo libero (addominali, flessioni)



CDC - US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention
Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity

disponibile su: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/PA_Fact_Sheet_Adults.pdf

traduzione provvisoria a cura di Silvia Colitti; è in corso la richiesta ai CDC di autorizzazione ufficiale alla traduzione in italiano

Come far praticare Attività Fisica agli adulti

Per far capire meglio agli adulti queste linee guida sull'attività fisica e per incoraggiarli a praticarla di più o ad adottarla come stile di vita, sono disponibili sul sito www.cdc.gov/physicalactivity:

- suggerimenti e piccoli trucchi per essere attivi
- video dimostrativi su attività di rafforzamento muscolare e su cosa considerare attività aerobica e attività muscolare

Vedere anche il materiale disponibile sul sito Health and Human Services (HHS) per aiutare gli adulti a diventare e rimanere fisicamente attivi:

www.health.gov/PAGuidelines



CDC - US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention
Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity

disponibile su: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/PA_Fact_Sheet_Adults.pdf

traduzione provvisoria a cura di Silvia Colitti; è in corso la richiesta ai CDC di autorizzazione ufficiale alla traduzione in italiano