

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

Quanta attività fisica devono fare i giovani per guadagnare salute?

Le linee guida per la pratica di attività fisica da parte di bambini e adolescenti dai 6 ai 17 anni, mettono in evidenza tre tipi di attività: attività aerobica, attività di rafforzamento muscolare e attività di rafforzamento delle ossa.

Ogni tipo di attività comporta notevoli vantaggi per la salute.



Attività Aerobica, di rafforzamento muscolare e di rafforzamento delle ossa

Ogni giorno, i bambini e gli adolescenti dovrebbero praticare **almeno 1 ora** di attività fisica

Attività Aerobica. L'ora di attività fisica raccomandata dovrebbe consistere soprattutto in attività aerobica moderata e/o intensa* e comunque si dovrebbe praticare attività fisica intensa almeno per 3 giorni a settimana.

Nell'ora quotidiana di attività fisica, dovrebbe essere inclusa anche:

- **Attività di rafforzamento muscolare almeno 3 giorni alla settimana.** In questo tipo di attività, i muscoli lavorano più di quanto facciano normalmente. Dovrebbe comportare un livello di sforzo da moderato ad alto e lavorare sui principali gruppi muscolari del corpo: gambe, glutei, dorsali, addominali, pettorali, spalle e braccia.
- **Attività di rafforzamento delle ossa almeno 3 giorni alla settimana.** Questo tipo di attività stimola la forza del tessuto osseo, che facilita la formazione e aumenta la densità della massa scheletrica, attraverso l'impatto con il suolo.



I ragazzi dovrebbero essere invogliati a praticare attività fisica che sia **appropriata** alla loro età, **divertente** e **varia**.

Nessun intervallo temporale di pratica è considerato troppo breve ai fini del conteggio totale previsto dalle linee guida.

*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.



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_Children.pdf

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

Quanta attività fisica devono fare i giovani per ottenere un vantaggio per la salute?

Praticare attività fisica regolare comporta numerosi benefici sulla salute per i giovani, come sintetizzato qui sotto. Ridurre il rischio di alcune di queste condizioni può richiedere lunghi periodi di pratica regolare di attività fisica. È anche vero che altri benefici, come ad esempio il miglioramento della capacità di cuore e polmoni – o cardiovascolare – possono manifestarsi già dopo poche settimane o pochi mesi di pratica.

Attività Aerobica

- Migliora:
 - efficienza cardiorespiratoria (aerobica) e rafforzamento muscolare
 - salute delle ossa
 - indicatori di salute cardiovascolare e metabolica
- Favorisce una migliore composizione corporea (percentuale di massa grassa e massa magra, ossa)

Livelli medi di Evidence sui vantaggi per la salute

- Riduzione del rischio di depressione

Attività Aerobica e livelli di intensità

I ragazzi non dovrebbero praticare solo attività di intensità moderata. La pratica di attività intensa è importante per gli effetti positivi sull'efficienza cardiorespiratoria.

L'intensità dell'attività fisica aerobica può essere misurata con una scala di valori assoluti o relativi. Entrambe le scale di valori possono essere utilizzate ai fini del monitoraggio dell'intensità di attività svolta.

- **L'intensità assoluta** è una misurazione basata sulla percentuale di energia spesa durante l'attività, senza considerare l'efficienza cardiorespiratoria
- **L'intensità relativa** utilizza l'efficienza cardiorespiratoria per valutare il livello di sforzo compiuto

Chi pratica attività moderata, noterà un battito cardiaco accelerato rispetto al normale e una respirazione più veloce. Chi fa attività intensa, invece, sentiranno i battiti del cuore molto più veloci del normale e la respirazione molto più forte.

I giovani possono seguire le raccomandazioni delle linee guida in svariati modi. Ecco alcuni esempi di diversi tipi di attività.

Esempi di Attività Aerobica moderata e intensa, Attività di rafforzamento muscolare e Attività di rafforzamento delle ossa per i giovani

Tipo di Attività Fisica	Bambini	Adolescenti
Aerobica	<ul style="list-style-type: none">• attività ricreative come escursioni, skateboard, pattini• bicicletta*• cammino veloce	<ul style="list-style-type: none">• attività ricreative come escursioni, kayak, sci di fondo, pattini• cammino veloce• bicicletta* (o cyclette)• lavori domestici o in giardino (zappettare o spingere il taglia-erba)• giochi con lanci e prese, come il baseball
Moderata		



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_Children.pdf

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

<p>Aerobica intensa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • giochi con rincorsa, come giocare ad acchiapparsi • bicicletta* • saltare la corda • arti marziali, come il karate • corsa • sport come hockey sul ghiaccio, sull'erba, pallacanestro, nuoto, tennis o ginnastica • sci di fondo 	<ul style="list-style-type: none"> • giochi con rincorsa, come palla prigioniera o rubabandiera • bicicletta* • saltare la corda • arti marziali, come il karate • corsa • sport come tennis, calcio, , pallacanestro, nuoto, hockey sul ghiaccio o sull'erba • ballo intenso • aerobica • sci di fondo
<p>Rafforzamento muscolare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • giocare ad acchiapparsi • flessioni (con le ginocchia poggiate a terra) • esercizi di resistenza usando il peso del corpo o gli elastici • arrampicarsi sugli alberi o sulla fune • addominali (curl classico o torsione) • dondolarsi sulle assi del parco giochi • saltellare 	<ul style="list-style-type: none"> • giocare ad acchiapparsi o a fare la guerra • flessioni • esercizi di resistenza usando gli elastici, le macchine o i pesi • arrampicata addominali (curl classico o torsione) • saltellare
<p>Rafforzamento delle ossa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • saltare la corda • corsa • sport come ginnastica, pallacanestro, pallavolo, tennis 	<ul style="list-style-type: none"> • saltare la corda • corsa • sport come ginnastica, pallacanestro, pallavolo, tennis

*in alcune attività, come la bicicletta, l'intensità può essere moderata o intensa a seconda del livello di sforzo praticato

Come promuovere la pratica dell'Attività Fisica nei giovani

Molti giovani sono per natura fisicamente attivi e hanno bisogno solo di opportunità per manifestarlo. Sono spinti dall'incoraggiamento ad essere attivi dei genitori e di altri adulti. Gli adulti possono promuovere l'attività fisica nei giovani con i seguenti metodi:

- **prevedendo del tempo dedicato all'attività fisica strutturata e non strutturata, durante e al di fuori dell'orario scolastico.**
I ragazzi hanno bisogno di tempo dedicato al gioco attivo: la ricreazione, dei *break* di attività fisica durante lo studio, ore curricolari di attività fisica, programmi dopo-scuola, tempo attivo speso con la famiglia e gli amici.
- **Fornendo ai giovani un riscontro positivo e un buon modello di comportamento.**
Gli adulti dovrebbero dare il buon esempio e incoraggiare uno stile di vita attivo. Lodi, ricompense e incoraggiamenti aiutano i ragazzi ad essere attivi.
- **Promuovendo attività che forniscano le basi per un futuro stile di vita attivo.**
Bambini e adolescenti dovrebbero essere esposti a molteplici attività: un modo di divertirsi dinamico, sport di squadra, sport individuali. In questo modo, si possono rendere conto di farcela sia nelle attività competitive che in quelle non competitive, e divertirsi in attività che non richiedono grandi capacità atletiche.



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_Children.pdf

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

Maggiori informazioni su come i giovani possono essere attivi

Altre fonti di informazioni su come aiutare i giovani ad aumentare in modo sicuro la pratica dell'attività fisica nella loro vita sono:

www.cdc.gov/physicalactivity:

- esempi su cosa è considerato attività fisica, attività di rafforzamento muscolare o scheletrico
- il significato di attività appropriata all'età
- suggerimenti trucchi per far essere i bambini attivi

www.cdc.gov/ncipc:

- prevenzione degli incidenti sportivi
- prevenzione di traumi al cervello (TBI), informazioni e materiali e strumenti utili per allenatori, genitori e ragazzi
- prevenzione degli infortuni in acqua

www.cdc.gov/healthyyouth:

- dati e statistiche su attività fisica, scuola e giovani
- creazione di programmi scolastici per la promozione dell'attività fisica
- buone pratiche sulla promozione dell'attività fisica nelle scuole

Oltre al sito dei CDC, vedere anche il materiale disponibile sul sito Health and Human Services (HHS) per aiutare i giovani 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_Children.pdf

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