

STILE DI VITA

## DIMAGRIRE, GIÙ DALLA POLTRONA



La sedentarietà è nemica della salute e quasi sempre induce l'aumento di peso oltre che ridurre l'aspettativa di vita. I sedentari hanno un aumentato rischio di contrarre malattie importanti e in età anziana avranno un atteggiamento meno dinamico e maggiore disabilità rispetto ai coetanei che invece hanno fatto attività fisica per tutta la vita. Nonostante la grande diffusione di questi concetti vi è ancora una percentuale molto elevata di persone sedentarie che varia dal **30 al 60%** secondo le popolazioni. Ormai tutti sanno che l'esercizio fisico aerobico e anaerobico, di media o alta intensità e proporzionato alla forza e all'allenamento di ciascuno, è uno dei maggiori fattori che fanno guadagnare salute e **rallentano l'invecchiamento** come dimostrano studi sul DNA umano. I **benefici dell'attività fisica** sono molteplici e in teoria non è difficile acquisirli trovando la **giusta quantità** d'attività motoria per ognuno. Non tutti però riescono a programmare un allenamento anche minimo per tante ragioni, prima delle quali la pigrizia. Uscire dalla sedentarietà può essere difficile a causa delle abitudini spesso radicate nel tempo e frutto di piccole comodità che via via sono diventate irrinunciabili per i sedentari. Ma per la salute è importante farlo, come smettere di fumare! Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) il **30% delle morti** per problemi cardiovascolari, diabete e alcuni tumori sono legati alla sedentarietà. Pare però che il problema maggiore del sedentario sia **il peso eccessivo e l'obesità**, fattori sentiti di più per ragioni estetiche che legate alla salute. Ben vengano comunque tutte le motivazioni che possono portare una persona ad uscire dalla sedentarietà.

### Movimento Vs Sedentarietà

Siamo abituati a pensare quanto faccia bene l'attività fisica (secondo le linee guida dell'American College of Sport and Medicine 30 minuti di attività fisica al giorno fanno guadagnare salute a tutti gli effetti) ma difficilmente si pensa a quanto faccia male la sedentarietà. Molti studi scientifici hanno concluso che essere fisicamente inattivi per 16 ore al giorno, seduti davanti al computer ecc., aumenta la mortalità per cause cardiache e rende inutili, ai fini della salute generale, anche i 30 minuti di cammino giornalieri. Il primo obiettivo del sedentario è quindi quello di conquistare una vita più attiva. Come? Fare attività che richiedano il movimento del corpo.

## 10 modi per utilizzare il corpo

1. Preferire la doccia al bagno, lavarsi e asciugarsi energicamente.
2. Non usare l'ascensore o, nel caso si abiti o lavori in un grattacielo, scendere e salire 40 o più gradini.
3. Durante il lavoro, ogni 20 minuti, alzarsi dalla sedia anche per un solo minuto e camminare un po'.
4. Parlare al telefono in piedi o, se al cellulare o al cordless, camminando su e giù.
5. Andare personalmente dal collega invece di usare il telefono interno.
6. Allontanare il cestino e alzarsi per buttare la carta.
7. Nei percorsi a piedi cercare sempre quello più lungo, anche di poche decine di metri.
8. Mentre aspettate i bambini o un amico camminate intorno alla scuola, parcheggio, ristorante.
9. Parcheggiate la macchina il più lontano possibile da casa oppure prendete o scendete dall'autobus alcune fermate prima di arrivare.
10. Cercate di fare più frequentemente i piccoli lavori casalinghi restando in piedi, per esempio lavare i piatti, mettere a posto l'armadio, lucidare le scarpe.

Il primo obiettivo è quindi quello di muoversi il più possibile alzandosi spesso dalla sedia o dalla poltrona, così facendo si è calcolato che mediamente si possono consumare circa 100-150 Kcal in più rispetto ad un atteggiamento totalmente sedentario. Infatti, un uomo di circa 70 chili e una donna di 55 mediamente per **scrivere al computer consumano 1,8 calorie al minuto** in quanto il cervello consuma parecchi zuccheri per funzionare, mentre se archiviano un documento **in piedi ne consumano 2,5**, anche in questo caso il cervello funziona ma, in più, si muove il corpo.

### Da uno stile di vita in movimento ad uno dinamico

Quando si è più inclini al movimento è più facile aumentare l'attività fisica e adottare uno stile dinamico; passaggio che conviene sempre sia graduale, senza farsi venire il fiatone. Non si tratta di iniziare un vero e proprio allenamento, ma di ampliare l'attività fisica nei momenti ripetitivi della giornata, iniziando con il risveglio muscolare:

- prima della colazione del mattino fare 10 minuti di ginnastica leggera a corpo libero (circa **3 Kcal** minuto), se non sapete cosa fare fatevi consigliare ma evitate di utilizzare la schiena in modo sbagliato, se vi piace ascoltate della musica.
- Durante la giornata cercate l'occasione per fare attività aerobica a bassa intensità camminando a piedi almeno 30 minuti o pedalando per 40 (circa **3,5 Kcal** minuto). Per esempio: andate al lavoro o accompagnate a scuola i bambini, fate fare al cane un giro più lungo del solito, andate a fare la spesa allungando la strada, ecc.
- Vi sono altre attività con le quali si può ottenere un risultato simile, come il giardinaggio, i lavori di casa, vari bricolage, ecc..

Camminando per 30 minuti mediamente si possono consumare circa **100/150 Kcal** dipende dal sesso, età, peso e intensità che potrete misurare semplicemente controllando il respiro con il [talk test](#). Con il cambiamento dell'atteggiamento quotidiano e questa modesta attività si possono consumare anche **300 Kcal** al giorno in più rispetto alla sedentarietà totale, **oltre 2.000 Kcal a settimana, 8.000 in un mese** che mediamente rappresentano un chilogrammo di peso perso in modo salutare senza modificare il proprio regime alimentare che ovviamente dovrà essere basato sui principi della [corretta alimentazione](#). Per chi deve perdere 10 o più chili, 1 chilo al mese può sembrare poca cosa, ma se si considera che si possono perdere fino a 10/12 chili in un anno il risultato è da considerarsi più che soddisfacente, in particolare se si considera il grande beneficio che ne otterrà la nostra salute grazie ai [vantaggi dell'attività fisica](#).

### Da uno stile di vita dinamico all'attività fisica

Muoversi come sopra descritto, aiuta a mantenere un peso corretto perché favorisce il raggiungimento del [bilancio energetico](#) ottimale e aiuta a guadagnare salute.

Ma per aumentare il benessere psicofisico, ridurre di parecchio il rischio di contrarre malattie importanti come quelle cardiovascolari, il diabete e alcuni tipi di tumore, oltre a garantire fino all'età più avanzata un migliore e attivo stile di vita con minori possibilità di accusare varie disabilità, occorre fare un'attività fisica veramente efficace o praticare uno sport adeguato alle proprie possibilità:

- **Fare un allenamento che consista in 40 o più minuti continuativi di attività aerobica a media intensità 4/5 volte a settimana.**
- **Eeguire esercizi di rinforzo muscolare come ginnastica a terra e altre attività che si svolgono con attrezzi o in palestra 2/3 volte a settimana.**

Come diceva il Prof. Margaria (il più grande fisiologo italiano) “L’attività fisica è come una medicina, se ne fai troppo poca non serve, se ne fai troppa fa male.” Per questo, oltre che alzarsi dalla poltrona, è auspicabile giungere ad un allenamento che diventi parte intrinseca delle abitudini di ciascuno e che sia adeguato alle possibilità e agli obiettivi che si vogliono ottenere con le dovute avvertenze.

- Prima d’iniziare l’attività sottoporsi ad una visita medica adeguata che possa misurare la nostra potenza massima e i nostri limiti fisici.
- Scegliere uno sport o attività che soddisfi anche la nostra parte ludica, la fatica forzata non aiuta e spesso fa male, invece il divertimento mantiene la motivazione e migliora l’umore.
- Ultimo, ma non l’ultimo, il miglioramento dell’aspetto estetico per via del modellamento del corpo e la perdita di brutti inestetismi dovuti ai depositi di grasso.

L’attività fisica richiede anche un’adeguata alimentazione, in particolare se si tratta di sport occorre avere alcune precauzioni che potete trovare nel manuale: “ [L’allenamento comincia a tavola](#) ”.