

STILE DI VITA

## FAI LAVORARE I TUOI MUSCOLI



### CONSIGLIO

**Fai attività fisica in modo adeguato alla tua persona, scegli l'intensità giusta per te, stabilisci la durata e la frequenza.**

Un grande fisiologo italiano il Prof. Margaria diceva: "L'attività fisica è come una medicina, se ne fai poca non serve, se ne fai troppa fa male". Quale attività fisica fare e quanta dipende dagli obiettivi che ciascuno si pone. L'obiettivo comune dovrebbe essere il raggiungimento di un'ottima forma psicofisica proporzionata all'età, che una volta raggiunta aiuta a:

- Conquistare benessere psicofisico.
- Prevenire importanti malattie.
- Avere un corpo più bello, eretto, snello, tonico.

L'attività fisica è uno dei pilastri della salute insieme all'equilibrata alimentazione, i vantaggi che si possono ottenere sono molteplici tra i quali i più importanti:

- Avere maggiori probabilità di vivere più a lungo.
- Sentirsi meglio con se stessi e migliorare l'umore.
- Diminuire le probabilità di avere episodi depressivi.
- Dormire bene e più a lungo la notte.
- Acquisire agilità e prestanza fisica anche in età avanzata.
- Avere muscoli e ossa più forti.
- Mantenere più attivo il metabolismo.

### Cosa s'intende per attività fisica?

Fare attività fisica significa muovere il corpo facendo lavorare i muscoli. Nella pratica quotidiana è bene essere

attivi e cogliere ogni occasione per battere la sedentarietà, ma essere attivi non significa conquistare i benefici che l'attività motoria può dare. L'attività fisica, per ottenere anche minimi benefici, deve essere eseguita con metodo e continuità:

- Stabilire un numero di allenamenti di 4/6 sedute settimanali.
- Eseguire allenamenti ad intensità moderata o vigorosa per un tempo minimo di 30 minuti continuativi.

Calcolando che il tempo settimanale minimo consigliato è di 150 minuti le sessioni di allenamento dovrebbero essere almeno 5 da 30 minuti ciascuna.

L'attività fisica dona benefici in ogni caso, sia quella **anaerobica che aerobica**, quest'ultima è però indispensabile per molti motivi tra i quali il buon funzionamento del sistema cardiovascolare e respiratorio. L'attività anaerobica è particolarmente utile per rinforzare la muscolatura, aumentare la forza, la resistenza e mantenere un buon livello metabolico.

Leggi anche:

**Attività aerobica e anaerobica**

### **Quanta e quale attività fisica?**

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha valutato mediamente che:

- Con attività che vanno da 150 a 299 minuti di media settimanali si possono ottenere benefici per la salute e mantenere il peso (se il **consumo di calorie giornaliero** è corretto).
- Con 300 o più minuti di attività si possono ottenere ampi benefici per la salute e perdere gradualmente peso.

Le attività fisiche ad intensità moderata includono:

- Camminare a circa 4 km l'ora in terreno pianeggiante.
- Pedalare a meno di 15 km l'ora in terreno pianeggiante.
- Giocare a Golf senza utilizzare il caddy.
- Nuotare senza sforzo o fare aquagym.
- Passeggiare in barca o canoa.
- Fare giardinaggio con attrezzi manuali e spostamento di pesi leggeri.
- Ballare.

Le attività fisiche ad intensità vigorosa includono:

- Camminare velocemente a circa 6 km l'ora.
- Pedalare a più di 15 km l'ora.
- Lavori pesanti come muratore o taglialegna.
- Nuotare in vari stili a buona velocità.
- Giocare (competizione) a pallone o Basketball, Pallavolo, ecc.
- Giocare (competizione) a Tennis o Sciare.

Leggi anche:

**Attività aerobica: camminare**

**Attività aerobica: pedalare**

**Programma Menu&Calorie**

**Quante calorie si consumano con l'attività fisica**

È possibile scegliere le attività d'intensità moderata o vigorosa, o un mix di entrambe ogni settimana e variare l'allenamento all'interno dei 150/300 minuti o più e il numero delle sedute da 4 a 6. Le attività e l'intensità di cui sopra si riferiscono a valori medi, ma ogni persona dovrebbe valutare il valore della propria intensità, cosa possibile anche senza particolari strumentazioni. Con l'attività vigorosa si ottengono benefici per la salute in metà tempo di quelli ad intensità moderata. Se si è sedentari o poco allenati è bene arrivare all'obiettivo di tempo/sessione gradualmente e partire da intensità più che moderate per poi gradualmente aumentare la durata dell'allenamento settimana dopo settimana.

In ogni caso è prudente valutare con il proprio medico eventuali rischi cardiovascolari e di conseguenza sottoporsi agli esami del caso. Anche l'alimentazione ha il suo peso si consiglia di leggere “ [L'allenamento comincia a tavola](#) ”.