

STILE DI VITA

PULIRE CASA DIVENTA SPORT



Fa freddo, piove, il sole tramonta presto: la stagione autunno-inverno scoraggia le attività sportive all'aperto. Forse non si ha tempo, voglia o soldi per andare in una palestra. Che fare allora? Rinunciare del tutto all'attività fisica, accamparsi davanti al televisore e rimandare tutto alla prossima primavera? Il rischio è di non riuscire a tenere sotto controllo il peso, scoprendo dopo qualche mese di aver preso alcuni chili.

In effetti, non c'è alcun bisogno di rinunciare all' **attività fisica** , anche se si è molto occupati o se si rimane chiusi a casa per giorni e giorni: è infatti possibile raggiungere i 150 minuti di attività fisica consigliati ogni settimana in modo abbastanza facile. Il punto è fare da sé, senza l'aiuto degli elettrodomestici, tutte le faccende domestiche, aggiungendo qualche altro accorgimento per consumare più calorie in modo da rientrare nel proprio **bilancio energetico**.

Un limite alla tecnologia

L'idea è quella di limitare l'uso della tecnologia nella vita. La tecnologia ha avuto un grande merito negli ultimi decenni, di sollevare le persone da gravosi impegni fisici. Si pensi per esempio a quanto era faticoso una volta lavare tutti i panni a mano. L'aspetto negativo degli apparecchi è che forse l'uso della tecnologia è diventato troppo pervasivo, occorre quindi ridurne l'utilizzo adottando qualche piccolo accorgimento. Tutti sappiamo che, se possibile, sarebbe meglio non prendere l'automobile e andare a piedi o in bicicletta, ma pochi sanno valutare quanta energia occorrerebbe se si rinunciasse o diminuisse l'uso degli elettrodomestici.

Energia per le faccende domestiche

Più di vent'anni fa è stato creato un catalogo delle diverse attività a seconda del consumo energetico. Questo catalogo, il "Compendium of Physical Activities" è stato aggiornato e tradotto in italiano nel 2011. Ogni attività è catalogata secondo il metabolic rate (met), in cui 1 met è il dispendio energetico a riposo, paragonabile a vedere la tv oppure dormire.

Le attività con un met da 3 a 5,9 sono di livello moderato

Quelle con un met oltre 6 sono di livello vigoroso.

Per il controllo del peso e altri vantaggi dovuti all'attività fisica, ogni settimana si dovrebbe raggiungere il traguardo minimo dei 150 minuti di attività di livello moderato (met da 3 a 5,9) oppure 75 minuti a livello vigoroso (met 6 o più). Se invece l'obiettivo è **perdere peso** i minuti settimanali dovrebbero almeno raddoppiare (300) senza ovviamente aumentare le calorie introdotte con l'alimentazione. Valori in met di alcune attività:

- Pulizie in casa in met

Spazzare il tappeto e/o pavimenti in generale	3,3
Passare lo straccio, lavare e asciugare superfici	3,5
Pulire e/o lavare finestre in generale	3,2
Lucidare i pavimenti, camminando lentamente utilizzando una lucidatrice	4,5
Spolverare e/o lucidare i mobili in generale	2,3
Strofinare pavimenti, reggendosi sulle mani e sulle ginocchia, lavare il bagno, la vasca	3,5
Passare l'aspirapolvere	3,3

- Cucina e tavola in met

Fare la spesa	2,5
Trasportare la spesa su per le scale	7,5
Attività di cucina (es. cucinare, lavare i piatti)	3,3
Servire gli alimenti, apparecchiare la tavola	2,5

- Il bucato e lavori leggeri

Fare il bucato, lavare i panni a mano	4,0
Spostare e sollevare carichi leggeri	5,0
Rifare il letto con cambio biancheria	3,3
Stirare	1,8
Lavorare a maglia, cucire, confezionare regali	1,3

- Balconi, giardino e garage

Annaffiare le piante	2,5
Seminare, rinvasare, piantine o piante	2,0
Raccogliere i frutti dagli alberi, raccogliere frutta/verdura	3,5
Pulizie, grandi o maggiori (es. lavare auto, lavare il garage)	3,5
Spalare la neve a mano	6,0

- Altro

Martellare chiodi	3,0
Seduti, giocare con i bambini	2,2
Camminare/correre, giocare con i bambini	3,5
Seduti, giocare con gli animali	2,5
Camminare/correre, giocare con gli animali	5,0
In piedi, fare il bagno al cane	3,5

Esempio di una settimana

Se ogni giorno da lunedì a venerdì si dedicano **30 minuti ad attività con met superiore a 3**, si raggiungono i 150 minuti consigliati. Per esempio, il lunedì si potrebbe passare l'aspirapolvere per mezz'ora, il martedì si potrebbe fare il bucato a mano per 40 minuti, il mercoledì si potrebbero pulire le finestre per venti minuti. Il giovedì si potrebbe dedicare un'altra mezz'ora a una pulizia vigorosa del bagno. Tra venerdì e sabato basterebbe dedicarsi a una pulizia dell'auto e del garage per altri 30 minuti per raggiungere i 150 minuti consigliati. Da notare che avere un cane, portarlo a spasso e giocarci in modo vigoroso, può aumentare in modo sensibile l'attività fisica, in quanto le attività di gioco valgono da 2,5 a 5 met e il cane ha bisogno di esercizio quotidiano.

Alcune attività sportive

Ovviamente, il modo più tradizionale di raggiungere i 150 minuti settimanali di attività fisica è praticare uno sport, all'aperto o in una palestra anche nel periodo invernale, ma se questo non è possibile si dovrà valutare quanti met richiedono queste attività per poterle sostituire con quelle "casalinghe". Questi sono i valori medi in met di alcune attività:

		Le attività sedentarie	
Aerobica, generale	7,3	A volte si crede di bruciare più calorie di quanto in effetti si stia consumando, ma spesso invece sono attività che non contano per la loro quantità di met, come guardare la tv, ma anche:	
Jogging, generale	7,0		
Pallacanestro, generale	6,5		
Ginnastica	3,8		
Calcio, ricreativo	7,0		
		Giocare a carte, seduti	1,5
		Seduti, leggere un libro, un giornale, ecc	1,3
		Seduti, scrivere, stare alla scrivania, digitare alla tastiera	1,3
		Seduti, giocare con i videogiochi tradizionali, giochi per computer	1,0
		Accendere il camino	2,5
		Attività sessuale	1,8

E' a causa del met così basso che viene consigliato di limitare il tempo passato davanti a uno schermo. Se si desidera fare un calcolo con le calorie, basta considerare che 1 met corrisponde al dispendio di 1 kcal/kg/ora. Quindi una donna di 55 kg che trascorre un'ora a giocare a carte mediamente consuma 82 Kcal, mentre la stessa donna spende 150 Kcal all'ora mentre fa la spesa.

È comunque una buona idea dividere l'attività fisica durante tutta la settimana, senza concentrarla tutta in un solo giorno. In questo modo ci sarà un rischio minore di problemi per la salute e si avranno tutti i benefici da queste attività fisiche.

Cosa dice l'Oms

Per guadagnare salute l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) consiglia agli adulti di 18-64 anni di età di svolgere almeno 150 minuti di attività fisica a intensità moderata ogni settimana, o 75 vigorosa, più due sedute di rafforzamento muscolare. L'esercizio ha un'intensità moderata quando si ha un po' di fiatone, che permette di parlare ma non di cantare ([talk test](#)). L'attività fisica include tutti gli sport, ma anche il gioco, il lavoro domestico, fare giardinaggio o camminare. Queste sono le indicazioni dell'Oms per gli adulti, tra i quali anche le donne in gravidanza e persone con patologie, che devono però chiedere il consiglio di un medico prima di intraprendere un programma di attività fisica.

Mantenere un buon livello di attività fisica è importante non solo per tenere sotto controllo il peso ma anche per prevenire alcune malattie, per ridurre lo stress e per rafforzare i muscoli. Rafforzando i muscoli il metabolismo funziona meglio, quindi anche a riposo si consumano più calorie.

Attenzione all'alimentazione

L'attività fisica aiuta a dimagrire, ma per rimanere in forma, occorre assumere quantità di calorie proporzionate al dispendio energetico. Non solo, ogni alimento fornisce differenti nutrienti alcuni dei quali essenziali, ovvero che l'organismo non è in grado di sintetizzare e quindi si debbono assumere con gli alimenti. Calcolare quante calorie necessitano ad una persona e scegliere gli alimenti che oltre ad apportare energia, consentono di raggiungere una corretta alimentazione equilibrata in macro e micronutrienti, non è semplice, ma necessario per guadagnare salute. Il programma realizzato dai nostri nutrizionisti consente di conoscere quanta energia devi introdurre ogni giorno in base alle medie calcolate sul metabolismo basale e alla quantità di attività fisica dichiarata in un semplice questionario. I menu realizzati da valenti gastronomi, utilizzando gli alimenti scelti dai nutrizionisti, ti permetteranno di seguire la corretta ed equilibrata alimentazione **molto semplicemente** e ti insegneranno come **non ingrassare** e guadagnare salute apprezzando la buona cucina italiana. Il programma ti fornirà subito **i consigli personalizzati** sullo schermo del tuo desktop o del tuo smartphone se utilizzerai la App. Consigli e menu ti saranno contemporaneamente inviati anche per e-mail, potrai così averli sempre a

portata di mano, o sempre con te se utilizzerai la App. Riceverai **8 menu** (2 per ogni stagione) composti da **5 pasti giornalieri per 35 pasti settimanali** realizzati con alimenti di stagione, equilibrati in macro e micronutrienti il tutto personalizzato sulle quantità che dovrai mangiare, comprese gustosissime ricette.