

STILE DI VITA

QUANTA ATTIVITÀ FISICA FARE



L'attività fisica è uno degli aspetti fondamentali di uno stile di vita sano, accanto alla corretta alimentazione. Tutti possiamo trarne beneficio e ottenere notevoli vantaggi per la salute, tuttavia è importante che a qualsiasi età, il movimento sia programmato con intelligenza e commisurato al proprio stato generale di salute. Non possiamo infatti improvvisarci degli atleti ma invece possiamo scegliere l'attività fisica più consona alla nostra età, peso e interessi, con l'aiuto del medico e di un personal trainer. I giovani sicuramente potranno cimentarsi in attività più vigorose mentre con l'avanzare dell'età, in base al proprio allenamento, si dovranno avere maggiori precauzioni. In caso di patologie, le attenzioni dovranno essere maggiori e il medico deve sempre essere consultato prima di cominciare.

Quando e quanto mi devo muovere?

Tanti sono i luoghi comuni che attraversano questo campo. Chi di noi non ha mai sentito parlare dei famosi 10000 passi al giorno, o dei 30 minuti di camminata al giorno?

Questi consigli "popolari" sono purtroppo superficiali e non fanno capire bene che l'attività fisica non si improvvisa! Come diceva 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** ". Fare sport deve diventare quindi un appuntamento fisso nell'arco delle nostre giornate. Va programmato in rapporto ai nostri impegni, va ritagliato del tempo per concentrarsi nelle attività sportive: deve diventare così un'abitudine a cui non possiamo rinunciare.

Pianificare l'attività sportiva con i consigli del medico e del personal trainer

È il medico che, dopo un accurato check-up, ci deve dare l'ok per partire. Una visita medica può evidenziare la propria forma, eventuali limiti e lo stato di salute degli apparati cardiocircolatorio, respiratorio, muscolare, scheletrico e digestivo.

Una volta verificata l'idoneità allo sport scelto o all'attività fisica, occorre definire quale deve essere l'allenamento, con l'aiuto di un personal trainer o un coach.

Per fare un esempio, senza entrare nello specifico di sport particolari, se ad esempio decidiamo di camminare, occorre stabilire la velocità con cui muoversi, il tempo (non meno di 30 minuti), il percorso (se in salita o pianeggiante), la frequenza settimanale, i traguardi da raggiungere (perdere peso, tonificare i muscoli, aumentare la resistenza, ecc.). **Tutto dipende, come abbiamo detto, dallo stato fisico e dagli obiettivi che vogliamo e possiamo raggiungere.** Quello che va ribadito quindi è che non basta camminare ad esempio 15 minuti al mattino e 15 il pomeriggio, ma l'attività deve essere continuativa. Inoltre per avere degli effetti sul metabolismo, sul consumo di grassi, ecc. conta anche l'intensità dello sforzo. Dietro alla parola camminare, così comune, va sviluppato un vero e proprio piano che può essere modificato e magari intensificato man mano che si prosegue con l'allenamento. In ogni caso la salute richiede di abbandonare la sedentarietà.