



"IL MOVIMENTO" ALLEATO DELLA DIETA MEDITERRANEA

*Programma Regionale F.E.D.
(Formazione - Educazione e Dieta)*

DIETISTE SIAN

EDUCATORI F.E.D.

Dott.ssa Maria Lidia Lo Prinzi

Dott.ssa Mattia Papa

Dott.ssa Noemi Vacirca

**Dip. Prevenzione UOC - SIAN
Direttore F.F. Dott. Gaetano Nicodemo
Cittadella della Salute - ex Ospedale Mandalari
Viale Giostra, Messina**

ATTIVITA' FISICA E SALUTE UN'ALLEANZA SENZA ETA'

Le Raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità rivolte a bambini, adolescenti, adulti e anziani che non abbiano specifiche controindicazioni legate alla salute.



♦ **PER BAMBINI E RAGAZZI (5 -17 ANNI):**
almeno 60 minuti al giorno di attività moderata - vigorosa,
includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza, che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive



♦ **PER GLI ADULTI (18 -64 ANNI):**
almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana.



♦ **PER GLI ANZIANI (DAI 65 ANNI IN POI):**
le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute.

Chi fosse impossibilitato a seguire a pieno le raccomandazioni deve fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni.



COS'È L'ATTIVITÀ FISICA

Per attività fisica si intende qualunque movimento che comporta dispendio di energia, come le attività che fanno parte della vita quotidiana: giocare, camminare, fare i lavori domestici, ballare, fare le scale, portare a spasso il cane, ecc.



PERCHÉ FARE ATTIVITÀ FISICA

- Contribuisce a mantenere la salute
 - Aiuta a socializzare
 - E' fonte di divertimento
 - Migliora il tono dell'umore
- Tiene sotto controllo il peso
- Migliora la qualità del sonno

È POSSIBILE SUPERARE I LIVELLI MINIMI RACCOMANDATI

Per ottenere benefici aggiuntivi di salute

- **bambini e adolescenti** possono superare i 60 minuti raccomandati al giorno
- **adulti e anziani** possono incrementare l'attività fisica settimanale moderata fino a 300 minuti o quella intensa fino a 150 minuti.

COSA SIGNIFICA ATTIVITÀ FISICA CUMULABILE

Significa fare attività fisica in sessioni più brevi che possono essere sommate per raggiungere il livello raccomandato nella fascia d'età.

DIFFERENZA TRA ATTIVITÀ AEROBICA MODERATA E INTENSA

MODERATA:

Moderata: respiro e battito cardiaco sono accelerati, ma è possibile parlare durante l'attività (camminata veloce, giardinaggio, lavori domestici, giochi all'aperto, andare in bicicletta su tratti pianeggianti)

Intensa: respiro e battito cardiaco sono molto accelerati, tanto da non poter parlare durante l'attività (corsa, calcio, nuoto veloce, andare in bicicletta su percorsi in salita, tennis)

COME RIDURRE LA SEDENTARIETÀ

In tutte le fasce d'età si dovrebbe iniziare a praticare attività fisica in modo graduale, aumentando durata, frequenza e intensità di volta in volta.



**PRATICARE ATTIVITÀ FISICA È SEMPRE UTILE,
ANCHE AL DI SOTTO DEI LIVELLI
RACCOMANDATI...**

MEGLIO POCO CHE NIENTE!

**L'ESERCIZIO FISICO QUOTIDIANO
INSIEME AD UNA SANA ALIMENTAZIONE
PERMETTONO DI RAGGIUNGERE PIÙ FACILMENTE
UN CORRETTO STILE DI VITA E
CONTRIBUISCONO AL BENESSERE PSICO-FISICO
DELL'INDIVIDUO.**