

# Muoversi fa bene alla salute degli adulti

## Raccomandazioni per la Svizzera



### Scopo delle raccomandazioni

Le presenti raccomandazioni costituiscono obiettivi guida per lo sviluppo e la valutazione delle attività volte a promuovere la salute attraverso il movimento. Non contengono istruzioni specifiche riguardanti abitudini motorie da adottare, programmare e mantenere. Per maggiori informazioni si rimanda alla sezione «Attuazione delle raccomandazioni».

### Raccomandazioni di base per un'attività fisica salutare

Fare movimento e sport regolarmente è fondamentale a qualsiasi età per migliorare la salute e il rendimento fisico. Per le persone sedentarie, attivarsi – anche poco – è decisivo e garantisce anche un beneficio diretto per la salute. Chi rimane seduto a lungo dovrebbe alzarsi e muoversi spesso. Raccomandazioni di base per donne e uomini in età lavorativa:

- muoversi almeno due ore e mezzo a settimana (attività quotidiane o sport a intensità media), o
- fare un'ora e un quarto di sport o attività fisica a intensità elevata, o
- una combinazione di attività motorie di diversa intensità; 10 minuti di attività a intensità elevata hanno lo stesso effetto benefico di 20 minuti di attività a intensità media.

Sono considerate di intensità media le attività fisiche che provocano un lieve acceleramento del respiro, ma non per forza sudorazione, come per esempio camminare a ritmo

sostenuto, andare in bicicletta, spalare la neve o fare giardinaggio, ma anche molte altre attività quotidiane, sportive e del tempo libero.

Sono considerate di intensità elevata le attività che provocano sudorazione, anche solo lieve, e accelerano il battito cardiaco: vi rientrano le discipline sportive ad alta intensità di movimento che sollecitano grandi gruppi muscolari, come per esempio correre, andare in bicicletta a ritmi sostenuti, nuotare, fare sci di fondo, ma anche fare esercizi cardiocircolari in palestra. È possibile - e del resto consigliato - combinare diverse attività, variandole.

L'ideale sarebbe ripartire l'attività fisica su più giorni della settimana. Le attività fisiche della durata di almeno 10 minuti ciascuna possono essere sommate a fine giornata. Le raccomandazioni di base possono essere combinate in diversi modi, per esempio:

- mezz'ora al giorno di attività fisica a intensità media, cinque giorni a settimana;
- mezz'ora al giorno di attività fisica a intensità media, tre giorni a settimana, più mezz'ora di attività fisica a intensità elevata una volta a settimana.

### Raccomandazioni supplementari

I benefici maggiori sul piano della salute si ottengono quando si esce da uno stile di vita sedentario e si comincia a fare

regolarmente attività fisica (raccomandazioni di base). Chi fa già sport regolarmente può trarre ulteriore giovamento sul piano della salute generale, del benessere e del rendimento fisico svolgendo attività mirate per allenare la forza, la resistenza e l'agilità.

In linea di massima le attività motorie a intensità elevata garantiscono un beneficio supplementare per la salute. In questo senso vanno intese anche le raccomandazioni che prevedono un allenamento di resistenza o cardiocircolatorio di almeno tre sessioni settimanali di esercizi a intensità elevata.

Gli esercizi per l'allenamento della forza contribuiscono a ogni età al benessere e al miglioramento della salute e sono particolarmente importanti per mantenere il rendimento fisico e l'autonomia dopo i cinquant'anni. Servono a sviluppare e mantenere la massa muscolare del tronco, ma anche delle gambe e della zona spalle-braccia. Andrebbero svolti almeno due volte in settimana e completati da esercizi di ginnastica e stretching per migliorare l'agilità.

## **I molteplici benefici dello sport e del movimento**

In linea di massima le attività sportive praticate con una frequenza superiore a quella raccomandata portano benefici supplementari per la salute, che però diminuiscono progressivamente con l'aumentare dell'intensità dell'attività fisica e si annullano con un'attività settimanale equivalente ad esempio a 50 chilometri di corsa o 5 ore di nuoto (v. anche curva dose-effetto).

Allenamenti più intensi non sono dannosi per la salute, ma si è visto che incrementando l'attività fisica è fondamentale combinare in modo mirato e bilanciato allenamento, riposo e alimentazione, nonché armonizzare le fasi di gara e allenamento, per evitare sintomi da sovraccarico.

L'attività fisica e lo sport organizzati e praticati in modo specifico possono migliorare il benessere psichico, aiutare a gestire meglio lo stress, rafforzare l'autostima e favorire l'integrazione sociale di singole persone e gruppi della popolazione. Alcune attività motorie mirate si rivelano inoltre efficaci nella cura e nelle terapie di riabilitazione di numerose malattie e disturbi.

L'attività fisica regolare porta benefici anche alle persone adulte affette da disabilità o con problemi di salute. Per determinare il tipo e l'intensità di attività fisica più adatti occorre eventualmente consultare un medico e adeguare le raccomandazioni di movimento alle esigenze individuali di concerto con il personale specializzato.

## **Attuazione delle raccomandazioni**

Le raccomandazioni di movimento destinate a singoli individui o gruppi specifici della popolazione dovrebbero basarsi sulle indicazioni formulate nel presente documento, ma essere adeguate, in contenuto e forma, al gruppo target interessato. Dovrebbero inoltre essere chiare, facilmente attuabili e analizzare motivazioni, barriere e impedimenti.

Modificare le abitudini motorie è un processo spesso lungo, generalmente a tappe, che può comportare il rischio di ricadere nei vecchi schemi. Nello sviluppare una strategia di promozione della salute basata sul movimento e sullo sport si deve tener conto della complessità di questo processo, dell'importanza dei diversi fattori di influsso sul piano comportamentale e relazionale come pure delle specificità di ciascun gruppo target.

L'apprendimento e la pratica di attività sportive impegnative dovrebbero avvenire sotto la guida di professionisti. Se opportuno, si dovrebbero adottare misure di prevenzione degli infortuni.

## Riassunto delle raccomandazioni per gli adulti

- Per le persone sedentarie, attivarsi – anche poco – è decisivo e apporta anche un beneficio diretto sul piano della salute. Chi rimane seduto a lungo dovrebbe alzarsi e muoversi spesso.
- Le donne e gli uomini in età attiva dovrebbero muoversi almeno due ore e mezzo a settimana (attività quotidiane o sport a intensità media) oppure fare un'ora e un quarto di sport o attività fisica a intensità elevata. Gli stessi benefici possono essere raggiunti combinando opportunamente attività fisiche a intensità media ed elevata.
- Le persone che adottano e mantengono abitudini motorie basate su queste raccomandazioni di base traggono benefici significativi e di vario tipo. L'ideale sarebbe ripartire le attività motorie su più giorni della settimana. Le sessioni di movimento della durata di almeno 10 minuti ciascuna possono essere sommate a fine giornata.
- Chi fa già sport regolarmente può trarre ulteriore giovamento sul piano della salute generale, del benessere e del rendimento fisico svolgendo attività mirate per allenare la forza, la resistenza e l'agilità.
- Le attività sportive praticate con una frequenza superiore a quella raccomandata portano benefici supplementari. Questi benefici non aumentano proporzionalmente all'attività sportiva praticata (v. curva dose-effetto).



ADULTI



OPPURE

RIPARTIRE L'ATTIVITÀ FISICA SU PIÙ GIORNI DELLA SETTIMANA

INTENSITÀ MEDIA



INTENSITÀ ELEVATA



Beneficio supplementare con un allenamento mirato di:

- RESISTENZA
- FORZA
- AGILITÀ



## Curva dose-effetto



Raccomandazioni del 2013, elaborate dalla Rete svizzera Salute e Movimento hepa.ch su incarico dell'Ufficio federale dello sport (UFSP) e dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e in collaborazione con le seguenti istituzioni: upi - Ufficio prevenzione infortuni, Promozione Salute Svizzera, Salute pubblica Svizzera, Società Svizzera di Medicina dello Sport (SSMS), Società svizzera di scienze dello sport (SSSS), suva.