

# L'attività fisica regolare: benefici



• migliora il tono dell'umore e diminuisce lo stress,

• favorisce il metabolismo dei grassi (riduce i trigliceridi nel sangue e aumenta il colesterolo "buono" HDL),



• migliora i valori di pressione arteriosa,



• migliora il metabolismo degli zuccheri riducendo il rischio di sviluppare diabete di tipo II o migliorando il profilo glicemico,



• aiuta a perdere peso,



• produce indubbi benefici sul sistema muscolo scheletrico e contribuisce alla prevenzione di molte patologie croniche come i tumori o l'osteoporosi,



• anche dopo un **infarto** o un **intervento chirurgico al cuore**, il movimento, adattato alle tue capacità e praticato con alcune precauzioni, deve diventare un'abitudine perché è un farmaco efficace che previene le recidive e rallenta la progressione della malattia coronarica.



## Tieni in forma il cuore



**L'attività fisica è un farmaco GRATUITO!**

**Per ottenere dei benefici è bene che l'attività fisica sia svolta con regolarità, ad una intensità moderata e per un periodo continuativo di almeno 30-45 minuti.**

# Il cuore è un muscolo

Il cuore è un muscolo e come tale ha bisogno di essere attivo! Lo svolgimento di un'attività fisica moderata, ma regolare nel tempo, lo aiuta a mantenersi in salute, incidendo sui principali fattori di rischio cardiovascolare.



Con l'allenamento, anche leggero, il tuo cuore impara gradualmente ad essere più efficiente e a proteggersi meglio da sovraccarichi di lavoro imprevisti (stress emotivi, sforzi improvvisi).



**Consulta** il tuo medico o il cardiologo se hai dei dubbi su quello che puoi fare!



Comincia con assoluta **gradualità** e senza pretendere di far fare al tuo fisico uno sforzo a cui non è abituato.



In generale, privilegia l'**esercizio fisico aerobico** come camminare, andare in bicicletta/fare cyclette, ballare, nuotare, etc.



**Scegli quella che ti piace di più:** in questo modo sarà più facile essere costante e raggiungere l'obiettivo!



# Consigli utili per iniziare

**CCM**  
Centrosinistri per la prevenzione e il Servizio alla Salute

**ATTIVITÀ FISICA E SALUTE:**  
*un'alleanza senza età*

Le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (\*)

**Attività consigliata**

**Età**

**5-17**

60 minuti al giorno

3 volte a settimana

attività fisica, soprattutto aerobica, da moderata a vigorosa

attività fisica aerobica vigorosa ed esercizi per rafforzare l'apparato muscolo-scheletrico

**18-64**

150 - 300 minuti a settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità

oppure

75 - 150 minuti a settimana di attività fisica aerobica vigorosa

oppure

un mix delle due modalità

inoltre

almeno 2 GIORNI a settimana attività di rinforzo muscolare a intensità moderata o superiore che coinvolga tutti i principali gruppi muscolari

**>64**

150 - 300 minuti a settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità

oppure

75 - 150 minuti a settimana di attività fisica aerobica vigorosa

oppure

un mix delle due modalità

inoltre

almeno 2 GIORNI a settimana attività di rinforzo muscolare a intensità moderata o superiore che coinvolga tutti i principali gruppi muscolari

almeno 3 GIORNI a settimana attività fisica per migliorare l'equilibrio, per aumentare la capacità funzionale e prevenire le cadute accidentali

(\*) Fonte: WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020

Ricorda che...

**POCO E' MEGLIO DI NIENTE!!!**