

# Quanta attività fisica fare



## INDICE

■ **L'importanza dell'attività fisica per la salute**

■ **Quando e quanto mi devo muovere?**

■ **Consigli del medico e del personal trainer, precauzioni.**

■ **Leggi anche**

## L'importanza dell'attività fisica per la salute

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 come molti studi hanno confermato, fino a stabilire che può aumentare l'aspettativa di vita. 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, tra i quali il divertimento, 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 sull'attività fisica, consigli come: bisogna fare 10000 passi al giorno, o 30 minuti di camminata al giorno, i muscoli crescono mangiando più proteine, etc.

Questi consigli "popolari" sono purtroppo superficiali e non fanno capire bene che l'attività fisica non si improvvisa! Come diceva il Prof. Rodolfo Margaria, probabilmente 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"**. Muoversi (sport o attività) deve diventare quindi un appuntamento fisso in più giorni della settimana. Va programmato in rapporto ai nostri impegni, ritagliandosi un po' di tempo per concentrarsi nelle attività sportive, deve diventare un'abitudine a cui non possiamo rinunciare. L'attività fisica va soprattutto intesa come prevenzione delle più importanti malattie e per mantenere l'organismo in forma. L'ideale è

allenarsi in diverse giornate per minimo *150 minuti a settimana, ottimali 300*, comprendendo attività aerobica ([camminare](#), [pedalare](#), nuotare), ed esercizi di rinforzo muscolare con piccoli pesi o a corpo libero.

Esempio:

- **Per 3 giornate fai aerobica per circa 30 minuti continuativi, nelle altre 3 giornate della settimana fai esercizi di rinforzo muscolare per 15 – 30 minuti.**

In ogni caso la salute richiede di abbandonare la sedentarietà, meglio poco che niente.

## Consigli del medico e del personal trainer, precauzioni.

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 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. In ogni caso la salute richiede di abbandonare la sedentarietà.

### COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

#### **Prof. Marco Bonifazi**

Specialista in Medicina dello Sport, Professore associato di Fisiologia presso il Dipartimento di Biotecnologie mediche dell'Università di Siena. Coordinatore tecnico del Centro Studi e Ricerche della Federazione Italiana Nuoto.

### AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.