

## CONSIGLI PRATICI PER TENERSI IN FORMA A CASA

**Quale attività fisica fare?** Attività aerobica, esercizi di forza e esercizi di flessibilità. Si dovrebbe praticare i tre tipi di esercizio in modo combinato per aumentare gli effetti benefici (anche sull'umore).

**Attività aerobica.** L'attività aerobica migliora principalmente l'efficienza cardiocircolatoria e quindi riduce il rischio cardiovascolare. Le varie forme di locomozione umana sono il modo principale per fare attività aerobica (camminare, correre, salire le scale, pedalare, nuotare, remare, eccetera). Naturalmente, gli esercizi si possono fare anche in casa: camminare o correre sul tappeto rotante, pedalare sulla cyclette, salire e scendere da uno scalino e così via. Per la sua intensità, nel modo più semplice, le linee guida fanno normalmente riferimento a due livelli: moderata e vigorosa. Ciò è in funzione

- **Attività aerobica di moderata intensità.** L'attività moderata è quella fatta a un ritmo che permette di parlare abbastanza facilmente ma non di cantare o fischiare in modo agevole. Ma ovviamente dipende dal grado di preparazione fisica e dall'abilità di ciascuno.
- **Attività aerobica vigorosa.** L'attività vigorosa è quella fatta a un ritmo che rende difficile parlare (e impossibile cantare o fischiare) per l'aumento della frequenza e della profondità della respirazione (fiato grosso o fiatone).

Gli adulti dovrebbero fare almeno 150 minuti di attività fisica aerobica moderata o almeno 75 minuti di attività fisica aerobica vigorosa durante la settimana. Va bene anche una combinazione di attività moderata e vigorosa. Esistono molti modi di accumulare il totale minimo. Per esempio, 90 minuti moderati e 30 vigorosi la settimana. In pratica, 20 minuti il giorno (dei quali 5 vigorosi).

*L'attività aerobica si può fare in casa in modo controllato, per esempio, anche salendo e scendendo da un gradino. L'altezza comune dei gradini di casa è di solito 18-20 cm. L'intensità dell'esercizio è data dalla frequenza di salita: per la maggior parte delle persone moderatamente attive salire a una frequenza compresa tra 20 e 25 volte al minuto significa fare un esercizio moderato mentre a 25-30 volte al minuto l'esercizio diventa vigoroso. Si dovrebbe alternare ogni minuto il piede di salita. Ovviamente tali intensità potrebbero essere eccessive per alcuni e troppo basse per i ben allenati: ognuno dovrebbe trovare l'intensità adeguata variando la velocità di salita e discesa.*

**Esercizi di forza.** Gli esercizi di forza migliorano soprattutto la capacità di lavoro nella vita quotidiana e conseguentemente la qualità della vita. Si possono fare in modo efficace anche a casa (con elastici o bande elastiche, piccoli pesi, piegamenti sulle braccia, sedersi e alzarsi dalla sedia, eccetera). Si dovrebbe iniziare cercando di fare con uno sforzo leggero alcune ripetizioni del movimento scelto, che coinvolga i gruppi muscolari principali, arrivando progressivamente a farne 10-15, per una o, pian piano, anche più serie. Almeno due volte la settimana.

**Esercizi di flessibilità.** Essi migliorano l'ampiezza del movimento che una articolazione permette e questo facilita i gesti quotidiani. Gli esercizi di flessibilità agiscono aumentando la flessibilità muscolare attraverso posizioni che, mantenute alcuni secondi, determinano uno stiramento leggero dei muscoli (che non deve essere doloroso). Almeno due volte la settimana

**Nella terza età.** Nelle persone più grandi (secondo l'OMS quelle sopra i 65 anni) le quantità e le intensità suggerite sono le stesse. Ovviamente, se queste persone non possono svolgere le quantità

suggerite di attività fisica per il loro stato di efficienza fisica o di salute, dovrebbero comunque cercare di essere fisicamente attivi per quanto le loro condizioni lo permettano.

***Ci sono rischi?*** Nel complesso, i benefici dell'attività fisica seguendo le raccomandazioni riportate sono maggiori dei danni. Una volta che una visita medica ha escluso rischi cardiovascolari, i problemi principali possono riguardare l'apparato muscolo-scheletrico. Lesioni possono avvenire ma di solito sono lievi, specialmente per le attività ad intensità moderata (camminare). Il rischio è ridotto da una progressione attenta della durata e dell'intensità degli esercizi e da un recupero adeguato fra le sessioni di esercizio per permettere gli adattamenti strutturali.

**Per approfondire**

World Health Organization. WHO guidelines approved by the Guidelines Review Committee. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization, 2010.