

BUONA PRATICA 2.0

FAVORIRE L'ADESIONE COMPETENTE E CONSAPEVOLE DI

UNO STILE DI VITA ATTIVO

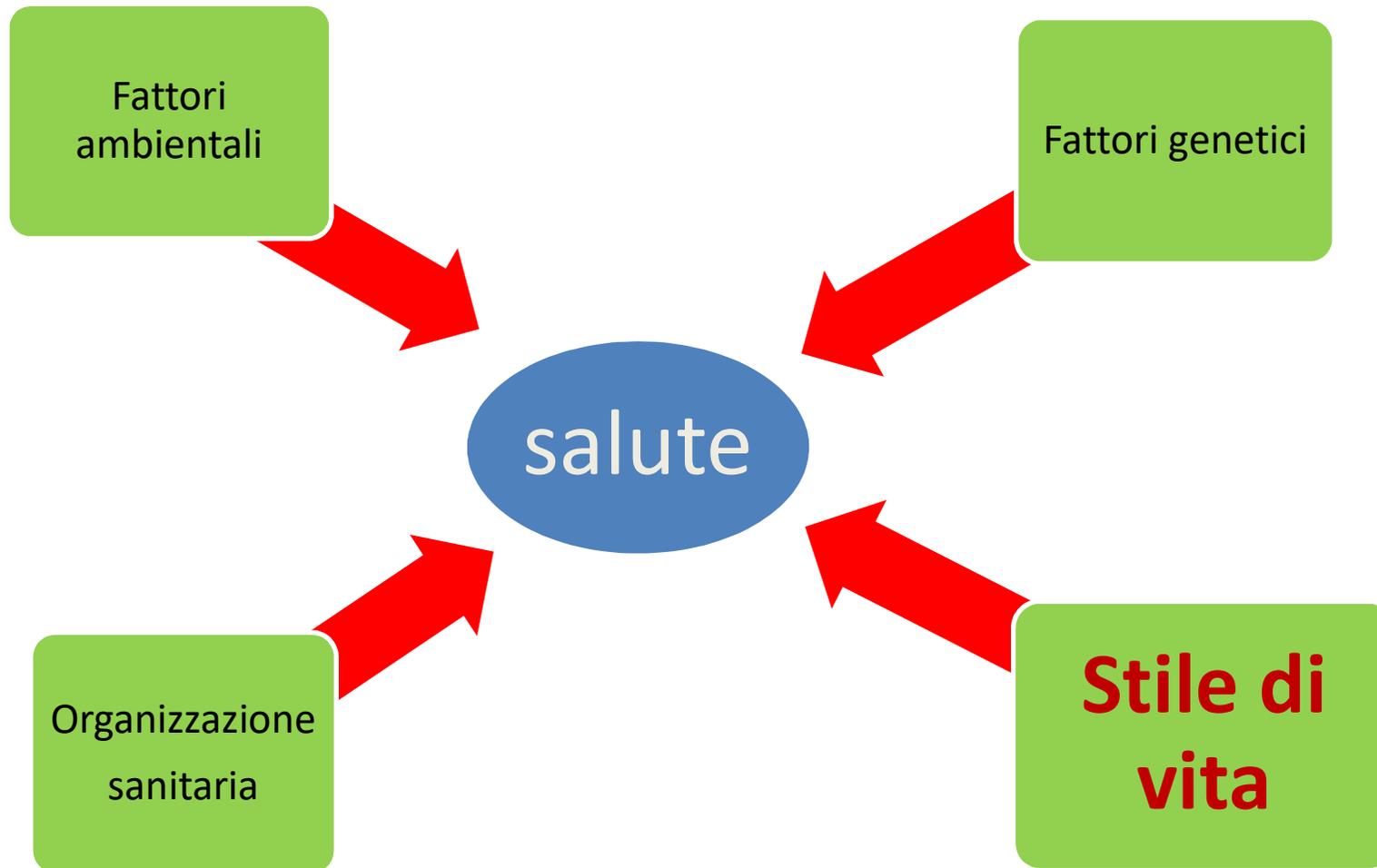
Dott.ssa Silvia Celada
Specialista in Medicina dello Sport
Direttore SC Promozione della Salute
e Prevenzione Rischi Comportamentali

DETERMINANTI DI SALUTE

Sistema Socio Sanitario



ATS Brianza



SCORRETTI STILI DI VITA

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

Sedentarietà

**Scorretta
alimentazione**

Fumo

Alcool

Stress



**Malattie croniche
non trasmissibili**

SEDENTARIETA'

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

Stile di vita sedentario è un termine medico usato per **descrivere** uno stile di vita con una mancanza di esercizio fisico: si definisce

Inattivo

il soggetto che passa seduto ~ 50 h la settimana.

Sedentario

il soggetto impegnato in attività di basso impegno < 2,5 ore/sett.

ATTIVITA' FISICA

L'attività fisica è definita come:

«qualsiasi movimento corporeo prodotto da muscoli scheletrici che si traduce in dispendio energetico superiore al livello del riposo».



Attività sportiva

«attività organizzata o non organizzata, finalizzata al miglioramento della prestazione sportiva in rapporto alle capacità del singolo»

Per essere efficace l'attività fisica deve:

- Essere svolta regolarmente (almeno 3v/settimana)
- Essere fatta per almeno 30-45 min.
- Essere svolta in maniera graduale e progressiva
- Essere adeguata all'età dell'individuo

Piramide Attivita' Fisica

Sistema Socio Sanitario



ATS Brianza



Quale attività ?

Attività “**AEROBICA**”: si intende

- attività non intensa e prolungata
- senza accumulo di acido lattico
(metabolita della fatica)



CAMMINATA A PASSO VELOCE
CORSA LENTA
NUOTO
BALLO
SCI DI FONDO
TENNIS (IN DOPPIO)
CYCLETTE
CICLISMO IN PIANO



I BENEFICI DELL' ATTIVITA' AEROBICA



DOSE IDEALE DI ATTIVITA' sec. OMS

ADULTI

1) 150- 300 minuti/settimana

<u>Intensità</u>	lieve	es. marcia a passo sostenuto
<u>Durata</u>	≥ 30 min	
<u>Frequenza</u>	5 volte/settimana	

2) 75-150 minuti/settimana

<u>Intensità</u>	moderata	es. jogging
<u>Durata</u>	≥ 25 minuti	
<u>Frequenza</u>	3 volte/settimana	



GRAZIE PER L'ATTENZIONE