



# 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

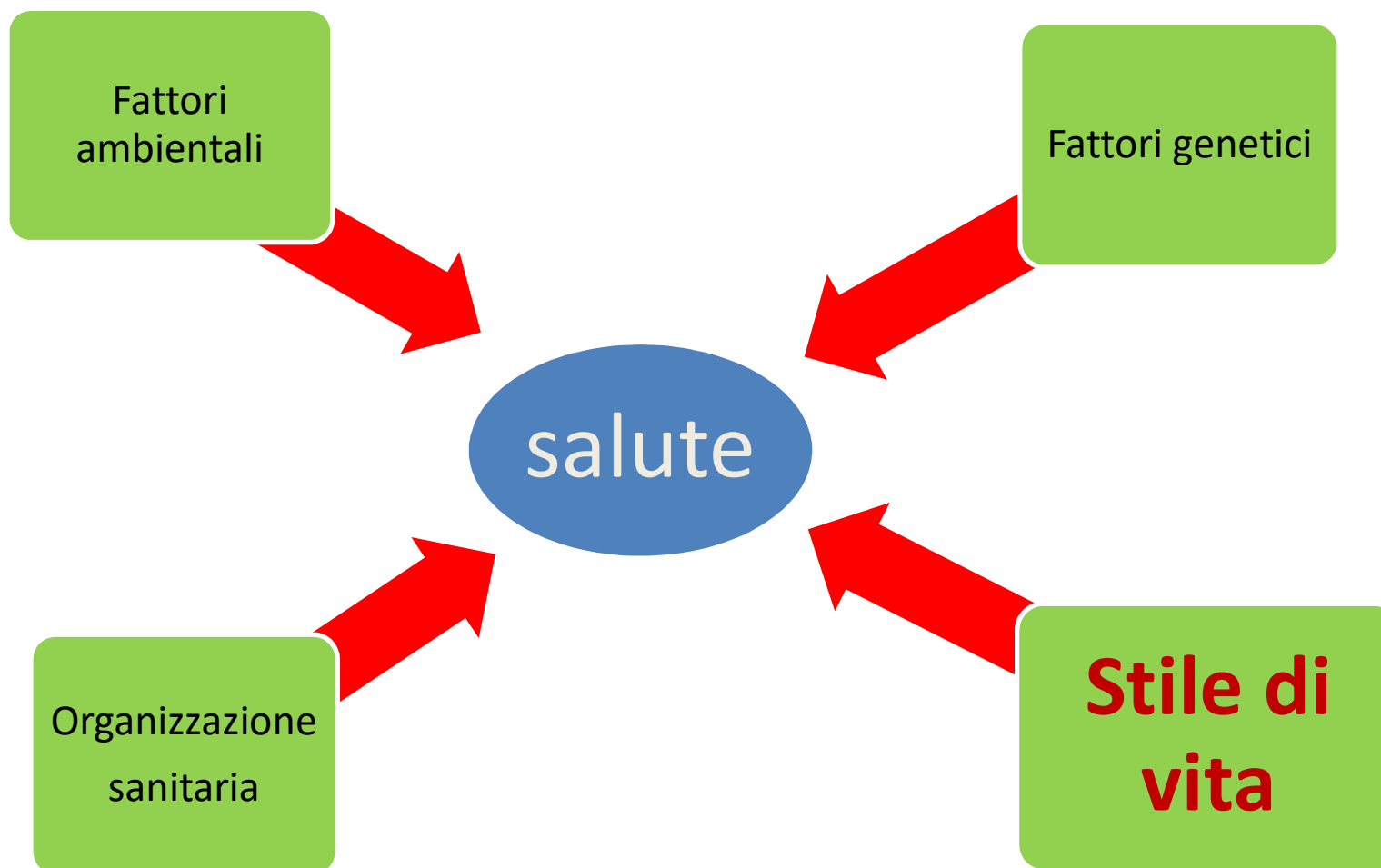
# DETERMINANTI DI SALUTE

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza



# SCORRETTI STILI DI VITA

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza

**Sedentarietà**

**Scorretta  
alimentazione**

**Fumo**

**Alcool**

**Stress**



**Malattie croniche  
non trasmissibili**

**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.

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 ?

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza

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**