

Introdurre l'attività fisica all'interno delle azioni della vita quotidiana

Matteo SIMONE

L'attività fisica fa bene alle persone di ogni età: nei bambini promuove uno sviluppo fisico armonico e favorisce la socializzazione, mentre negli adulti diminuisce il rischio di malattie croniche e migliora la salute mentale. Non è mai troppo tardi per iniziare con l'attività fisica. Per gli anziani, i benefici riguardano l'autonomia funzionale, la diminuzione del rischio di cadute e di fratture e la protezione dalle malattie correlate all'invecchiamento. (1)

Global recommendations on physical activity for health

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha pubblicato le "Global recommendations on physical activity for health". Questo documento indica i livelli di attività fisica raccomandati per la salute nelle fasce d'età 5-17 anni, 18-64 anni e over65. Le raccomandazioni sono orientate alla prevenzione primaria delle malattie cardiorespiratorie, metaboliche, muscolo-scheletriche, tumorali e dei disturbi depressivi.

Quattro ore di sport a settimana sono il segreto per mantenersi in salute secondo le raccomandazioni dell'Istituto Superiore di Sanità emanate nell'ambito del programma "Guadagnare Salute" sulla linea delle Global recommendations on physical activity for health redatte dall'OMS.

“Per una donna in buono stato di salute e con un decorso di gravidanza normale sono consigliati almeno 40 minuti di attività fisica al giorno a medio/bassa intensità e di tipo aerobico...

In acqua, dove si riduce la forza di gravità, il carico meccanico a livello delle articolazioni diminuisce e si possono così eseguire esercizi che a terra risulterebbero faticosi, anche fino al termine della gravidanza quando l'incremento del peso e l'aumento del lavoro del cuore rappresentano un limite allo svolgimento di attività fisiche...

Una importante attività specifica per la donna in gravidanza da svolgersi in palestra è quella per i muscoli perineali che utilizza esercizi che aiutano a migliorare la consapevolezza di questa parte anatomica, esercizi per rinforzarli, rivitalizzarli e renderli elastici per affrontare il parto e per migliorare il recupero delle loro normali funzioni nel post-parto evitando così i tipici disturbi come l'incontinenza o il prolasso degli organi genitali. (2)

Uno dei compiti dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) è di indicare ai governi centrali e locali soluzioni al problema dell'inattività fisica della popolazione basate su evidenza scientifica e realisticamente perseguibili. Tra i campi di lavoro individuati spicca la promozione dell'esercizio fisico e dello sport nella scuola, nel tempo libero e in altri contesti, tema a cui è stato dedicato il

documento “[Promoting sport and enhancing health in European Union countries: a policy content analysis to support action](#)” pubblicato nel 2011 dall’Oms Europa e trattato anche nel libretto Oms [Physical activity and health in Europe: evidence for action](#). L’area di lavoro più promettente, tuttavia, è quella che si propone di introdurre nuovamente l’attività fisica all’interno delle azioni della vita quotidiana, soprattutto quelle connesse agli spostamenti delle persone durante la giornata per andare al lavoro, a scuola, a fare la spesa, dagli amici o dai parenti.

Alcuni consigli per iniziare:



E’ consigliabile iniziare dall’attività più semplice e naturale, il camminare. Il cammino rappresenta il primo livello per tutti coloro che desiderano iniziare a dedicarsi alla propria salute. Camminare ogni volta che è possibile, ricordandoci che i benefici maggiori si ottengono con la continuità.

Camminare rappresenta un’attività motoria indicata per ogni categoria di persone, senza preclusione di sesso o di età, è un’attività che svolge un ruolo importante sia nella prevenzione primaria che secondaria delle malattie cardio-vascolari, può rappresentare un modo per riscoprire il valore del dialogo, dell’amicizia, della compagnia degli altri.

1. Scegliete giorno, orario che ritenete poter dedicare all’esercizio;
2. Decidete un luogo, esempio un parco;
3. Avvisate chi frequentate dell’impegno preso con voi stessi;
4. Procuratevi l’abbigliamento adatto;
5. Decidete l’attività da svolgere ed il percorso;
6. Valutate un eventuale coinvolgimento o compagnia.
7. Esempi di attività: passeggiata a piedi, in bicicletta, una nuotata, un corso di ballo, ecc..
8. Dopo averlo fatto per un pò di volte potete provare a variare qualcosa in modo che sia sempre stimolante;
9. Potete variare la velocità, esempio 10’ camminata lenta, 10’ veloce e ultimi 10’ lenta;
10. Potete variare il percorso, esempio 10’ camminata in piano, 10’ salita e discesa e 10’ lenta;
11. Potete includere scalinate, esempio 10’ camminata in piano, 10’ scalinate e 10’ lenta;
12. Potete cambiare luogo, esempio mare, lago, montagna;
13. Potete cercare compagnia o coinvolgere altri, esempio amici, parenti, conoscenti, colleghi;
14. Con il passare dei giorni potete diminuire i minuti di camminata ed aumentare quelli di corsa fino ad arrivare ad iniziare a correre per una mezz’ora;

L'aver sperimentato la pratica di un esercizio fisico senza particolari problemi e con una minima parte di piacere potrebbe permettervi un cambiamento nella vostra vita perché vi è una distorsione percettiva positiva per quanto riguarda ad esempio le distanze, un tratto di 1km diventerà una passeggiata di 10-15 minuti e non un tratto da percorrere in auto, il 3° piano in un appartamento diventerà un'occasione per fare un esercizio in salita anziché una routine consistente nel pigiare il pulsante, aspettare, entrare, salire, uscire, salutare, ecc..

Provate a percorrere queste fasi, non costa, può anche essere divertente, un'occasione per sperimentarsi, per conoscere gente, ecc..

1. www.globalpa.org.uk | 20 MAGGIO 2010.
2. Attività fisica in gravidanza in Sport di più magazine, N. 16 marzo-aprile 2012, pag. 32.
3. Commissione delle Comunità Europee, *Libro bianco sullo sport*, Bruxelles, 11.07.2007.

Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

Piazza Ragusa n. 5 Roma

380-4337230 - 21163@tiscali.it

<http://www.psicologiadellosport.net>