

FALSE CONVINZIONI SULL'ATTIVITÀ FISICA

Praticare un'attività fisica è troppo costoso. Richiede equipaggiamento, scarpe e abbigliamento particolari... e a volte è anche necessario pagare per utilizzare le strutture sportive.

L'attività fisica può essere svolta praticamente ovunque e non richiede necessariamente un equipaggiamento particolare! Trasportare pesi (le buste della spesa, i libri di scuola, la legna per il camino) o tenere in braccio i propri bambini sono buone forme di attività fisica complementare, così come salire le scale a piedi invece di usare l'ascensore. Camminare è forse l'attività fisica più praticata e maggiormente raccomandata, ed è assolutamente gratuita. Alcune aree urbane hanno parchi, aree verdi o altre zone pedonali che sono ideali per camminare, correre o giocare. Non è necessario andare in una palestra, piscina o altra struttura sportiva per fare attività fisica.

Sono molto impegnato. L'attività fisica richiede troppo tempo!

Ci vogliono solo 30 minuti di attività fisica di moderata intensità per cinque giorni a settimana per migliorare e mantenere buono il proprio stato di salute.

Inoltre, ciò non vuol dire che l'attività fisica debba sempre essere svolta per 30 minuti continuativi. L'attività può sommarsi nel corso della giornata: una camminata di 10 minuti a passo sostenuto per tre volte al giorno; oppure 20 minuti la mattina e 10 minuti più avanti nella giornata. Queste attività possono essere incorporate nella routine quotidiana - al lavoro, a scuola, a casa o durante il gioco. Attività semplici come fare le scale, andare in bicicletta al lavoro o scendere dall'autobus due fermate prima della destinazione e percorrere a piedi il tragitto restante si possono sommare nel corso della giornata ed entrare a far parte della regolare attività quotidiana.

Anche se siete molto impegnati, potete comunque inserire 30 minuti di attività fisica nella vostra routine quotidiana per migliorare la vostra salute.

I bambini hanno così tanta energia naturale, è difficile che stiano fermi. Non c'è alcun bisogno di impegnare tempo ed energie per insegnare loro l'attività fisica. Sono già talmente attivi.

Ogni giorno i bambini e i ragazzi di età compresa tra i 5 e i 17 anni dovrebbero accumulare almeno 60 minuti di attività fisica, da moderata a molto intensa, per garantirsi uno sviluppo sano. Tuttavia, in numerosi paesi del mondo il livello di attività fisica sta diminuendo tra i giovani, specialmente nelle aree urbane degradate.

Questa diminuzione è dovuta soprattutto agli stili di vita sedentari sempre più diffusi. Per esempio, sempre meno bambini vanno a scuola a piedi o in bicicletta, e troppo tempo viene dedicato a guardare la televisione e utilizzare giochi elettronici e computer - spesso con il risultato di ridurre il

tempo e le occasioni a disposizione per svolgere un'attività fisica o uno sport. Anche l'educazione fisica e le altre attività sportive offerte in ambito scolastico sono andate via via diminuendo.

È invece importante tenere presente che l'abitudine all'attività fisica e a uno stile di vita sano acquisita durante l'infanzia e l'adolescenza ha maggiori probabilità di essere mantenuta durante tutto il corso dell'esistenza. Di conseguenza, aumentare il livello di attività fisica dei ragazzi è fondamentale per la salute futura di tutte le popolazioni.

L'attività fisica è per le persone “nel fiore degli anni”. Alla mia età, non ho bisogno di preoccuparmene...

È stato dimostrato che un'attività fisica regolare migliora lo stato funzionale e la qualità di vita degli anziani. Per gli adulti di 65 anni e più, è consigliabile svolgere, nel corso della settimana, almeno 150 minuti di attività fisica aerobica di moderata intensità, oppure 75 minuti di attività fisica aerobica di alta intensità, oppure un'equivalente combinazione di attività intensa e moderata.

Molte malattie non trasmissibili molto comuni negli anziani possono trarre beneficio dallo svolgimento di un'attività fisica regolare (malattie cardiovascolari, osteoartriti, osteoporosi, ipertensione, prevenzione delle cadute). È stato inoltre dimostrato che l'attività fisica migliora la salute mentale e le funzioni cognitive negli anziani, e che contribuisce a tenere sotto controllo disturbi come la depressione e l'ansia. Infine, uno stile di vita attivo offre spesso agli anziani occasioni per stringere nuove amicizie, mantenere una rete di relazioni sociali e interagire con altre persone di tutte le età.

Se da un lato il mantenersi attivi fin dalla più giovane età può aiutare a prevenire numerose malattie, dall'altro l'attività fisica e il movimento regolare possono aiutare a limitare le disabilità e il dolore associati a tali malattie. È importante ricordare che si può godere dei benefici dell'attività fisica anche se si inizia a praticarla tardi nella vita.

L'attività fisica è necessaria solo nei Paesi industrializzati. I Paesi in via di sviluppo hanno altri problemi.

L'inattività fisica è attualmente considerata il quarto più importante fattore di rischio per la mortalità a livello globale. L'inattività fisica è anche un fattore di rischio indipendente per le malattie non trasmissibili, che hanno causato 35 milioni di decessi nel 2005. È importante sottolineare che l'80% dei decessi causati dalle malattie trasmissibili più comuni avviene in Paesi a basso e medio reddito. Pertanto, le malattie non trasmissibili associate all'inattività fisica costituiscono un problema rilevante di sanità pubblica nella maggior parte dei Paesi del mondo.

I livelli di inattività sono alti in quasi tutti i Paesi sviluppati e in via di sviluppo. Nei Paesi sviluppati, più della metà degli adulti è insufficientemente attiva. Nelle grandi città in rapida crescita dei Paesi in via di sviluppo, l'inattività fisica è un problema persino più grave. L'urbanizzazione ha comportato diversi fattori ambientali che scoraggiano lo svolgimento dell'attività fisica, particolarmente nei settori dei trasporti e dell'occupazione. Inoltre nelle aree rurali dei Paesi in via di sviluppo, stanno diventando sempre più popolari attività per il tempo libero di tipo sedentario (come guardare la televisione).