

## RACCOMANDAZIONI PER ADULTI DI ETÀ COMPRESA TRA I 18 E I 64 ANNI

Queste raccomandazioni si applicano a tutti gli adulti in buona salute di età compresa tra i 18 e i 64 anni - a meno che condizioni mediche particolari non suggeriscano indicazioni contrarie - senza distinzioni di genere, razza, etnia o livello di reddito. Inoltre, si applicano a individui, appartenenti alla stessa fascia di età, affetti da malattie croniche non trasmissibili che non comportino problemi motori, quali l'ipertensione o il diabete. Queste raccomandazioni possono applicarsi anche ad adulti disabili; in questo caso, tuttavia, potrebbe essere necessario adattarle ai singoli individui, in base alle loro capacità motorie e alle specifiche esigenze legate alle loro condizioni di salute. Per le donne in gravidanza, le puerpere e le persone affette da problemi cardiaci possono essere necessarie precauzioni aggiuntive e il consiglio del medico prima di tentare di raggiungere i livelli raccomandati di attività fisica per questa fascia di età.

Importanti evidenze scientifiche dimostrano che gli individui più attivi, in confronto a uomini e donne che lo sono di meno, presentano:

- minore incidenza di mortalità per tutte le cause, malattie coronariche, pressione alta, infarto, diabete di tipo 2, sindrome metabolica, cancro al seno e al colon e depressione;
- minore probabilità di frattura dell'anca o delle vertebre;
- migliore funzionalità muscolare e cardiorespiratoria; e
- maggiore probabilità di mantenere il giusto peso e di avere una massa e una composizione corporea più salutari.

### RACCOMANDAZIONI:

Per gli adulti di età compresa tra i 18 e i 64 anni, l'attività fisica include quella praticata durante il tempo libero, gli spostamenti (ad esempio a piedi o in bicicletta), le attività lavorative, il gioco, i lavori domestici, lo sport e altri esercizi di tipo programmato, nel contesto delle attività familiari, scolastiche e della comunità. Per migliorare la salute cardiorespiratoria, muscolare e ossea, e per ridurre il rischio di malattie non trasmissibili e di depressione, le raccomandazioni sono:

1. Gli adulti di età compresa tra i 18 e i 64 anni dovrebbero praticare almeno 150 minuti di attività fisica di tipo aerobico di moderata intensità nel corso della settimana, oppure praticare almeno 75 minuti di attività fisica di tipo aerobico di intensità elevata nel corso della settimana, oppure una combinazione equivalente di attività di intensità moderata ed elevata.
2. L'attività di tipo aerobico dovrebbe essere praticata per periodi continuativi della durata di almeno 10 minuti.
3. Per ottenere benefici aggiuntivi per la salute, gli adulti dovrebbero aumentare l'attività fisica di tipo aerobico di intensità moderata fino a 300 minuti a settimana, oppure praticare 150 minuti di attività fisica di tipo aerobico di intensità elevata a settimana, oppure una combinazione equivalente di attività di intensità moderata ed elevata.
4. Bisognerebbe praticare attività che rafforzino i principali gruppi muscolari almeno due giorni a settimana.

Le persone inattive dovrebbero iniziare con piccole quantità di attività fisica, per poi aumentarne gradualmente nel tempo la durata, la frequenza e l'intensità. Per gli adulti inattivi e quelli che hanno limitazioni imposte da malattie, diventare più attivi comporta benefici aggiuntivi per la salute.