

CI MUOVIAMO ABBASTANZA?

Documento prodotto nell'ambito della partnership tra:
BNP Paribas Cardif e l'Ospedale Universitario di Rouen-Normandia
[Per qualsiasi domanda, contattare nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

Un'**attività fisica** regolare è essenziale per una buona salute, indipendentemente dall'età, dal peso o dallo stato di salute. Aiuta a mantenere la massa muscolare e contribuisce a **una buona salute fisica e mentale**. Al contrario, un'**attività fisica insufficiente e uno stile di vita sedentario aumentano il rischio di varie patologie**, come quelle cardiovascolari. Uno stile di vita sedentario è uno dei principali fattori di rischio per la mortalità da malattie non trasmissibili.



In questa newsletter vi diamo la possibilità di **saperne di più sull'attività fisica e sugli stili di vita sedentari** e i loro **effetti sulla salute**, oltre a **consigli su come essere più attivi** (vedi "Guida ai consigli: come muoversi di più" nell'ultima pagina).

Definizioni

- **Attività fisica:**

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) definisce l'attività fisica come qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli che richiede un dispendio di energia. In altre parole, tutti i movimenti che facciamo durante la giornata per spostarci, fare i lavori di casa o sbrigare le commissioni.



- **Uno stile di vita sedentario:**

In contrapposizione all'attività fisica, rappresenta il tempo trascorso seduti o sdraiati (esclusi il sonno e i pasti) durante il quale i movimenti del corpo sono ridotti al minimo.



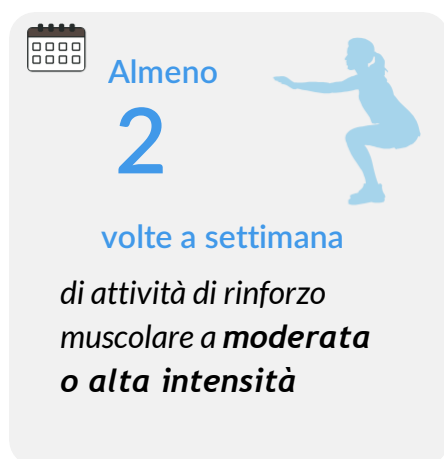
- **Attività sportive:**

Esercizi fisici, individuali o collettivi, che seguono una serie di regole e possono essere praticati con o senza struttura (tennis, nuoto, danza, calcio, ecc.).



Raccomandazioni

Per gli adulti di età compresa tra i 18 e i 64 anni, l'OMS raccomanda:



L'attività fisica può essere definita di intensità leggera, moderata o elevata, a seconda degli effetti che ha sull'organismo:

Intensità bassa

- Respirazione quasi normale, senza affanno
- Nessun aumento della frequenza cardiaca
- Nessuna sudorazione

Ad esempio: camminare, portare a spasso il cane, lavare i piatti, stirare, spolverare, fare bricolage, annaffiare, spostare piccoli oggetti, ecc.



Intensità moderata

- Affanno moderato: conversazione possibile
- Sudorazione bassa
- Accelerazione significativa della frequenza cardiaca

Per esempio: camminare a passo svelto, ballare, fare giardinaggio, lavorare in casa, andare in bicicletta, salire le scale, nuotare, giocare a tennis, ecc.



Intensità elevata

- Affanno marcato: conversazione difficile
- Sudorazione abbondante
- Marcata accelerazione della frequenza cardiaca

Ad esempio: corsa, salire rapidamente le scale, spostare carichi pesanti, nuoto veloce, ciclismo, sport agonistici, ecc.

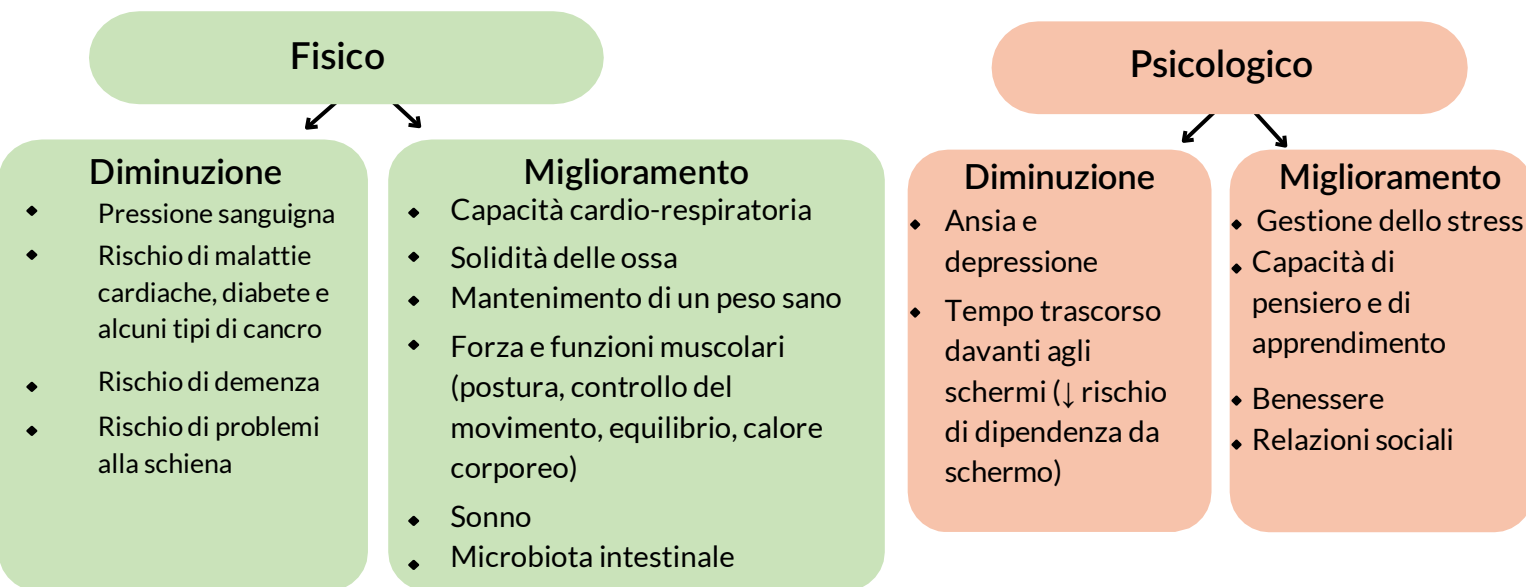


Perché muoversi?

L'attività fisica regolare (vedi raccomandazioni sopra) fa bene a tutti! Può essere integrata nella **gestione di molte malattie croniche**, in quanto contribuisce a **migliorare la salute fisica e mentale** e può aiutare a migliorare i sintomi; a volte può essere considerata come una terapia.



Ecco alcuni dei benefici di un'attività fisica regolare:



È importante sottolineare che uno stile di vita sedentario comporta il rischio opposto. Essere sufficientemente attivi fisicamente non significa essere sedentari.



Alcuni studi hanno individuato una relazione diretta tra il comportamento **sedentario** e l'incidenza di **malattie cardiovascolari**, **diabete di tipo 2** e alcuni tipi di **cancro**, come quello all'endometrio, al colon e ai polmoni. Inoltre, il rischio di mortalità aumenta in proporzione alla quantità di tempo trascorso in sedentarietà. Da qui **l'importanza di aumentare l'attività fisica e ridurre i comportamenti sedentari**.

→ Trovate consigli su come essere più attivi nella guida alla fine di questa newsletter.

Iperattività fisica

L'**iperattività fisica** (o attività fisica eccessiva) si verifica quando l'attività fisica è praticata **in modo ossessivo** ed **eccessivo** e ha un impatto negativo sulla qualità della vita e sulle attività quotidiane.

In questo caso, l'obiettivo dell'attività fisica non è più quello di prendersi cura della propria salute o di divertirsi, ma spesso di controllare il proprio peso e/o modificare la propria linea. Diventa quindi **dannosa per la salute**.



L'**iperattività fisica** è problematica e può contribuire all'insorgenza o al mantenimento di un **disturbo del comportamento alimentare** (DCA). Si osserva spesso nei pazienti che soffrono di un DCA di tipo restrittivo o bulimico ([per maggiori informazioni sui DCA, vedere il sito NutriActis](#)). Questa **iperattività** è associata, ad esempio, a una riduzione dell'autostima e, al contrario, a un aumento della preoccupazione per il corpo, a restrizioni alimentari, a depressione, ansia, stanchezza, ecc.

Conclusione

Si raccomanda di aumentare l'**attività fisica** e di ridurre lo **stile di vita sedentario** per garantire il **corretto funzionamento del corpo** e **ridurre il rischio di alcune malattie**. Tuttavia, deve rimanere un momento di **piacere** che permette di prendersi **cura di sé e della propria salute**. Se l'attività fisica non rientra in questo contesto e diventa **eccessiva**, diventa problematica e può avere gravi conseguenze per la salute.



Per suggerimenti su come aumentare il livello di attività fisica e ridurre lo stile di vita sedentario, date un'occhiata alla guida qui sotto.

Potete anche stamparlo ed esporlo in un luogo visibile (frigorifero, postazione di lavoro, ecc.)

Guida ai suggerimenti: come muoversi di più?

Alcuni consigli per aumentare l'attività fisica:

1-Trovare un'attività fisica che vi piace

- Stilate un elenco delle attività disponibili nelle vicinanze (municipio/internet).
- Pensate a fare attività fisica a casa: cercate su Internet / applicazioni mobili



2-Fissare piccoli obiettivi

- Stabilite obiettivi raggiungibili in base ai vostri desideri, alla vostra personalità e alla situazione
- Utilizzate il metodo **SMART**:
 - **Specifico**: che attività voglio fare?
 - **Misurabile**: quanto e quanto spesso?
 - **Attuabile**: come lo farò?
 - **Realistico**: posso farlo?
 - **Temporale**: quando lo farò?

3-Fate dell'attività fisica al vostro ritmo

- Iniziate dolcemente e aumentate gradualmente la durata e/o l'intensità dello sforzo
- Soprattutto, non dimenticate di credere in voi stessi!

4- Mantenete la vostra attività fisica

- Per cambiare le abitudini ci vuole tempo, quindi siate pazienti!
- Ricordate regolarmente a voi stessi i motivi che vi spingono a muovervi di più e i benefici che ne derivano!
- Se avete difficoltà a raggiungere i vostri obiettivi, modificateli e, soprattutto, siate gentili con voi stessi!

Provate questi consigli per ridurre lo stile di vita sedentario e rimanere dinamici ogni giorno:

Prendete le scale ogni volta che è possibile



Incoraggiate gli spostamenti a piedi e in bicicletta



Scendete 1 fermata di autobus/ metropolitana prima



Seduti, sollevate i piedi dal pavimento per 15 secondi.



Fate stretching più volte al giorno, da seduti o in piedi.



Impostate una sveglia che vi ricordi di alzarvi ogni 2 ore a casa e al lavoro.



Camminate per 10-15 minuti durante la pausa pranzo.



Telefonate in piedi



Potete aggiungere suggerimenti a questo elenco aggiungendo i vostri post-it !

Riferimenti

- Ameli. L'exercice physique recommandé au quotidien et la lutte contre la sédentarité.2024.
<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/activite-physique-sante/exercice-physique-recommande-quotidien>
- ANSES. Manque d'activité physique et excès de sédentarité : une priorité de santé publique.2022.<https://www.anses.fr/fr/content/manque-d%E2%80%99activit%C3%A9-physique-et-exc%C3%A8s-de-s%C3%A9dentarit%C3%A9-une-priorit%C3%A9-de-sant%C3%A9-publique#:~:text=En%20France%2C%20plus%20d'un,et%20de%20morbidit%C3%A9%20plus%20%C3%A9lev%C3%A9s>.
- DiPietro, L., Buchner, D. M., Marquez, D. X., Pate, R. R., Pescatello, L. S., & Whitt-Glover, M. C. (2019). New scientific basis for the 2018 U.S. Physical Activity Guidelines. Journal of sport and health science, 8(3), 197–200. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.03.007>
- Dittmer, N., Jacobi, C., & Voderholzer, U. (2018). Compulsive exercise in eating disorders: proposal for a definition and a clinical assessment. Journal of eating disorders, 6, 42. <https://doi.org/10.1186/s40337-018-0219-x>
- Duclos, M. (2021). Épidémiologie et effets sur la morbi-mortalité de l'activité physique et de la sédentarité dans la population générale. Revue du Rhumatisme Monographies, 88(3), 177-182
- Rizk, M., Mattar, L., Kern, L., Berthoz, S., Duclos, J., Viltart, O., & Godart, N. (2020). Physical Activity in Eating Disorders: A Systematic Review. Nutrients, 12(1), 183. <https://doi.org/10.3390/nu12010183>
- WHO. Activité physique.2022.<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- WHO. Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité: en un coup d'œil.2020.
<https://www.who.int/fr/publications-detail/9789240014886>