

La Casa di Cura Città di Roma vuole dimostrare il suo impegno nel promuovere la salute del cittadino attraverso l'attività fisica, riporta, all'interno di questo documento, le Raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

Le indicazioni dell'OMS si classificano in base alle fasce di età riportando la tipologia di attività fisica e le varie tempistiche.

<i>FASCIA DI ETÀ</i>	<i>ATTIVITÀ FISICA AEROBICA</i>	<i>ATTIVITÀ DA INTEGRARE</i>
5 -17 anni	Almeno 60 minuti cumulabili al giorno di attività AEROBICA da MODERATA a INTENSA	Rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico almeno 3 volte/settimana
18-64 anni	- Almeno 150 minuti cumulabili a settimana di attività AEROBITA MODERATA in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi, oppure - Almeno 75 minuti cumulabili a settimana di attività AEROBITA INTENSA in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi	Rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari 2 o più volte a settimana
Oltre i 64 anni	- Almeno 150 minuti cumulabili a settimana di attività AEROBITA MODERATA in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi, oppure - Almeno 75 minuti cumulabili a settimana di attività AEROBITA INTENSA in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi	Rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari 2 o più volte a settimana + Attività per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute <u>per le persone con mobilità ridotta,</u> 3 o più volte a settimana

A prescindere dall'età, è fondamentale:

- IL MENO POSSIBILE stare seduti, guardare la televisione, prendere l'ascensore, usare il computer e i videogiochi.
- IL PIÙ POSSIBILE fare le scale, parcheggiare la macchina lontano, andare in bicicletta e a piedi.

CHE COS'È L'ATTIVITÀ FISICA?

Per attività fisica si intende qualunque movimento che comporta dispendio di energia, come le attività che fanno parte della vita quotidiana: giocare, camminare, fare i lavori domestici, ballare, fare le scale, portare a spasso il cane, etc.

CHI SONO I DESTINATARI DI QUESTE RACCOMANDAZIONI?

i bambini, adolescenti, adulti e anziani che non abbiano specifiche controindicazioni legate alla salute.

PERCHÉ FARE ATTIVITÀ FISICA?

- contribuisce a mantenere la salute
- aiuta a socializzare
- è fonte di divertimento
- migliora il tono dell'umore
- tiene sotto controllo il peso
- migliora la qualità del sonno

COSA SIGNIFICA ATTIVITÀ FISICA CUMULABILE?

Significa fare attività fisica in sessioni più brevi che possono essere sommate per raggiungere il livello raccomandato nella fascia d'età.

QUAL È LA DIFFERENZA TRA ATTIVITÀ AEROBICA MODERATA E INTENSA?

- È MODERATA: Quando respiro e battito cardiaco sono accelerati, ma è possibile parlare durante l'attività (camminata veloce, giardinaggio, lavori domestici, giochi all'aperto, andare in bicicletta su tratti pianeggianti).
- È INTENSA: quando respiro e battito cardiaco sono molto accelerati, tanto da non poter parlare durante l'attività (corsa, calcio, nuoto veloce, andare in bicicletta su percorsi in salita, tennis).

COME RIDURRE LA SEDENTARIETÀ?

In tutte le fasce d'età si dovrebbe iniziare a praticare attività fisica in modo graduale, aumentando durata, frequenza e intensità di volta in volta.

È POSSIBILE SUPERARE I LIVELLI MINIMI RACCOMANDATI?

Per ottenere benefici aggiuntivi di salute, bambini e adolescenti possono superare i 60 minuti raccomandati al giorno, mentre adulti e anziani possono incrementare l'attività fisica settimanale moderata fino a 300 minuti o quella intensa fino a 150 minuti.

Praticare attività fisica è sinonimo di salute, e, come diceva il Prof. Raffaele Garofalo fondatore del Gruppo, *“la salute è il bene più prezioso che l'uomo possa avere”.*