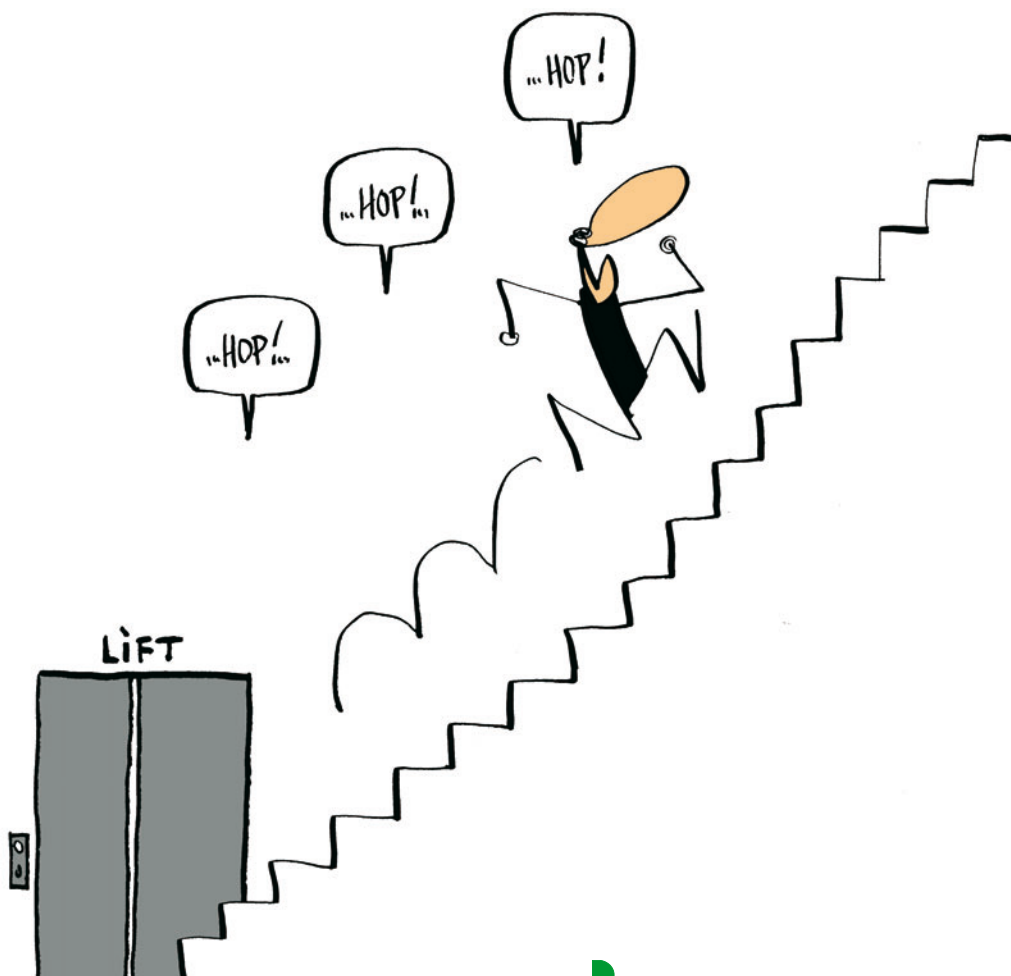


Il mio peso ideale?!

Attività fisica, essenziale per la mia salute

Informazioni brevi per adulti



pharmaSuisse



Una campagna di promozione della salute della Società Svizzera dei Farmacisti

Essere in forma, salute e bene



Ufficio Federale dello sport OFSPO

Principio:

**L'attività fisica è individuale –
abbiate il coraggio di scoprire
il vostro regime d'attività fisica.**

■ Effetti dell'attività fisica sulla salute

Un'attività fisica regolare aumenta la forma fisica e psichica e riduce il rischio di malattie cardiovascolari, di malattie del metabolismo, osteoporosi e permette di mantenere un peso corporeo ideale.

■ Attività fisica – ieri e oggi

Il nostro stile di vita è mutato radicalmente negli ultimi 50–100 anni. Per millenni i nostri antenati vivevano come cacciatori e percorrevano 25 chilometri al giorno a piedi o a corsa. Mentre oggi giovani ed anziani, dal punto di vista della salute, si muovono troppo poco.

■ Uscire dall'inattività fisica

Fare quotidianamente 30 minuti o 3 volte 10 minuti attività fisica.
Intensità media = respirazione leggermente accelerata.

Possibilità di attività fisica durante il tempo libero

Attività che necessitano di poco materiale e esercizio:

- Passeggiare
- Nuotare
- Walking/jogging leggero
- Sci di fondo
- Bicicletta
- Acquagym ecc

Possibilità di attività fisica integrate nelle attività quotidiane

- Recarsi al lavoro a piedi o in bicicletta (almeno una parte del tragitto)
- Andare a fare la spesa a piedi o in bicicletta
- Utilizzare le scale al posto dell'ascensore o della scala mobile
- Giardinaggio e lavori in casa



■ Dall'attività quotidiana all'allenamento

Se per voi i 30 minuti di attività fisica quotidiana sono la regola potete fare ancora di più per la vostra salute e qualità di vita allenandovi regolarmente.

Allenare la resistenza

- Per aumentare la resistenza e la condizione fisica
- 3 volte da 20 a 60 minuti alla settimana
- Intensità: leggera sudorazione, respirazione accelerata in maniera tale da poter dialogare normalmente

Allenare la forza

- Per lo sviluppo e il mantenimento dei muscoli
- Contribuisce alla salute e qualità di vita in ogni età
- 2 volte la settimana
- Ripetere 8-15 volte gli esercizi
- Facendo ginnastica e stretching, l'allenamento della mobilità si adatta idealmente con l'allenamento per lo sviluppo e il mantenimento dei muscoli



■ Passaggio allo sport di competizione

Il beneficio aggiunto diminuisce: tutte le attività sportive che vanno oltre i primi due livelli sono salutari per la salute. Questo beneficio supplementare non è però lineare: a partire da circa 50 chilometri di jogging o 5 ore di nuoto alla settimana non si vedrà più una differenza significativa.

Fare più sport non nuoce alla salute, ma necessita di una migliore pianificazione degli orari di allenamento, delle competizioni e delle fase di recupero e non da ultimo un riguardo speciale all'alimentazione. Comunque bisogna tener presente un maggior rischio d'infortunio.

■ Tutte le persone possono applicare queste raccomandazioni?

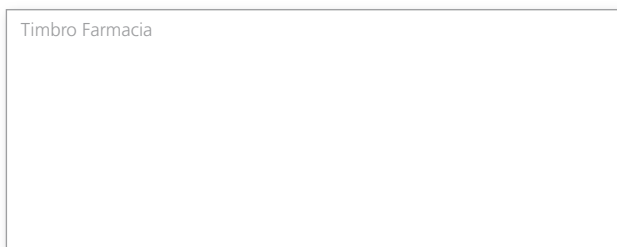
Chi gode di buona salute può dedicarsi a qualsiasi età all'attività fisica, anche ad attività più intese come camminare velocemente. Se avete dei dubbi o volete iniziare con sedute di allenamento intenso non esitate a chiedere al vostro farmacista di fiducia se dovete sottoporvi prima ad una visita medica.

Ulteriori informazioni:

- www.sge-ssn.ch
- www.suissebalance.ch
- www.promotionsante.ch
- www.migesplus.ch (documenti in molte lingue)
- www.hepa.ch

Ricordatevi che l'attività fisica e l'alimentazione sono i pilastri essenziali per la vostra salute, per il benessere e un peso corporeo ideale.

Buon divertimento e successo!
La vostra Farmacia



pharmaSuisse 

Una campagna di promozione della salute della Società Svizzera dei Farmacisti

La campagna di promozione della salute è sostenuta da:



In collaborazione con:

