

# Alcune cose che non sapevi sull'Attività Fisica

## I Benefici del movimento

### RIDUCE:

- La mortalità per tutte le cause
- Ipertensione
- Il rischio di Ictus
- malattie cardiovascolari
- diabete tipo 2
- osteoporosi
- depressione
- alcuni tumori, come quello del colon retto, del seno e dell'endometrio.
- traumi da caduta degli anziani

**FAVORISCE** il rafforzamento osseo

### MIGLIORA:

- le funzioni cognitive
- la fitness cardiovascolare
- e muscolare

**PROVOCA** perdita di peso, soprattutto se associata alla riduzione di calorie

## Quanta attività fisica fai?

### Sei Attivo se:

Fa un lavoro pesante oppure fai 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana, oppure attività intensa per più di 25 minuti per almeno 3 giorni alla settimana.

### Sei PARZIALMENTE ATTIVO se:

Non fai un lavoro pesante, ma fai qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati.

### Sei SEDENTARIO se:

Non fai un lavoro pesante e non fai nessuna attività fisica nel tempo libero.

## Le definizioni

**Attività fisica moderata:** comporta un leggero aumento della respirazione e del battito cardiaco o un po' di sudorazione (ad es. camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta, ginnastica dolce, ballare, lavori in casa, ecc.)

**Attività fisica intensa:** provoca grande aumento della respirazione e del battito cardiaco o abbondante sudorazione (ad es. pedalare velocemente, ginnastica aerobica, sport agonistici, ecc.).

## Raccomandazioni Organizzazione Mondiale della Sanità

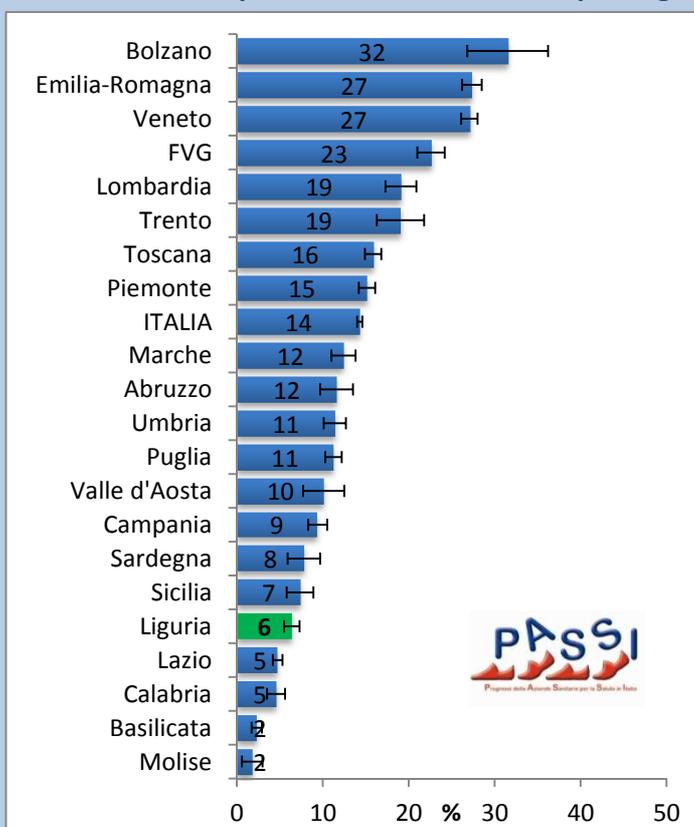


**Non** occorre diventare atleti, basta muoversi di più a piedi o in bici per andare al lavoro, a scuola, a fare la spesa, o nel tempo libero (**mobilità attiva**). I benefici si sentono subito e aumentano con l'incremento della quantità di attività fisica praticata.

Muoversi fa bene anche a chi è in eccesso di peso: le persone attive in sovrappeso allungano la loro vita di circa 3 anni rispetto a chi pesa il giusto ma è sedentario.

La **mobilità attiva** (a piedi e/o in bicicletta) per gli spostamenti abituali non è solo un modo di muoversi rispettoso dell'ambiente, è anche una soluzione ottimale per raggiungere i livelli raccomandati di attività fisica e quindi per migliorare il proprio stato di salute.

### Persone che praticano mobilità attiva per regione\*



\*almeno 150 min/settimana di cammino/bici per gli spostamenti abituali. Fonte: Sistema di sorveglianza Passi

Secondo i dati del sistema PASSI negli anni 2012-2014/5, in Liguria le persone che vanno a piedi o usano la bici negli spostamenti abituali almeno una volta nell'ultimo mese sono il **6%** (14% in Italia).



Chi si muove in bicicletta lo fa mediamente per circa 4 giorni a settimana, per 43 minuti al giorno (35 minuti in Italia).



**4 gg la settimana**

Il programma HEAT (Health Economic Assessment Tool) dell'OMS ha permesso di stimare la riduzione della mortalità in base ai giorni e ai minuti di mobilità in bicicletta nella popolazione di età 18-69 anni.

### DECESSI EVITATI USANDO LA BICICLETTA



**LIGURIA**  
**-31 decessi/anno**



**ITALIA**  
**-2.010 decessi/anno**

In Liguria l'uso della bicicletta ha permesso di ridurre la mortalità del **15%** (31 decessi in meno tra coloro che usano la bicicletta negli spostamenti abituali).

### RISPARMIO CO<sub>2</sub> USANDO LA BICICLETTA



**LIGURIA**  
**19.920 Ton**



**ITALIA**  
**1.539.520 Ton**



Anche l'ambiente ha avuto un beneficio con 19.920 tonnellate di CO<sub>2</sub> in meno