

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ FISICA

di Lorenzo M. Donini, Valeria del Balzo, Sandro Dernini, Alessandra Scanu, Carlo Cannella

Dipartimento di Fisiopatologia Medica
- sezione di Scienza dell'Alimentazione
- Università di Roma "La Sapienza"

Lo stile di vita dei nostri giorni è caratterizzato, oltre che da grande disponibilità di cibo, da una sempre più diffusa sedentarietà. I risultati dell'Indagine Multiscopo dell'ISTAT negli anni '90, confermati poi nel 2006, indicano come in Italia la percentuale di popolazione che non pratica alcun tipo di atti-

vità fisico-sportiva è superiore al 40%. Un dato che negli ultimi undici anni è aumentato di oltre 3 punti percentuali. Le donne sono più sedentarie degli uomini, al sud lo si è più del nord, mentre chi ha un livello di istruzione più alto lo è di meno. L'inattività aumenta progressivamente con il passare degli anni, già a partire dalle scuole medie secondarie, fino ad un massimo in età anziana.

La sedentarietà porta inevitabil-

mente all'aumento della massa grassa, della prevalenza di obesità e delle patologie ad essa correlate, quali le malattie metaboliche e cardiovascolari, in particolare. In un recente studio è stato visto come, a parità di peso, i bambini che nel 2002 avevano un'età compresa tra 1 e 10 anni, presentavano una quota di massa grassa superiore rispetto a soggetti di pari età esaminati negli anni 1963-1975 in ragione di una maggiore sedentarietà (Wells JCK et al: Int J Ob 2002, 26, 1323-8). L'obesità infantile, in particolare, risente della sempre più frequente abitudine a praticare giochi sedentari e a trascorrere il tempo libero guardando la televisione e/o usando videogiochi e computer. Tra le nuove generazioni sono quasi del tutto sconosciuti i giochi tradizionali, che in passato impegnavano gran parte del tempo libero. Questo fenomeno si riflette in uno scarso livello delle qualità fisiche (resistenza, velocità, forza e destrezza) nell'infanzia.

Da notare che lo stile di vita sedentario dei genitori si ripercuote negativamente sui figli: l'esempio di genitore attivi vale molto di più dell'iscrizione del bimbo ad una scuola calcio o ad un corso di nuoto.

Il corpo umano è fatto per il movimento

Lo stile di vita delle società occidentali è caratterizzato da un progressivo aumento della sedentarietà. Lo sforzo fisico ed il movimento sono sempre più contenuti e la spesa energetica gior-

PIRAMIDE SETTIMANALE
DELLO STILE DI VITA
ITALIANO



AF: Attività Fisica

naliera del nostro organismo si riduce, sempre di più, al solo metabolismo basale, mentre i consumi alimentari restano quasi invariati come quantità. In realtà, il 30% del dispendio energetico giornaliero di un soggetto adulto sano dovrebbe essere attribuibile all'attività fisica. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità - OMS -, la pratica di un'attività sportiva o motoria ha effetti benefici sullo stato di salute e si consiglia di praticare almeno 30 minuti al giorno di attività fisica moderata, corrispondenti più o meno a 10.000 passi.

C'è comunque da fare una distinzione tra attività sportiva ed attività motoria. La prima, in genere, richiede strutture, organizzazione e coordinamento dei movimenti, mentre l'attività motoria consiste nell'usare i propri muscoli per le attività quotidiane, come il camminare e fare le scale. E' importante ricordare che l'attività sportiva non sostituisce l'attività motoria (non è pensabile di poter risolvere il problema sedentarietà affacciandosi in palestra per due ore a settimana dopo aver magari parcheggiato in doppia fila per evitare di fare 100 m a piedi) e che entrambe vanno praticate con regolarità per il nostro benessere.

La piramide settimanale dello stile di vita

La Sezione di Scienza dell'Alimentazione del Dipartimento di Fisiopatologia Medica dell'Università di Roma "La Sapienza" ha elaborato la **piramide**

de settimanale dello stile di vita italiana,

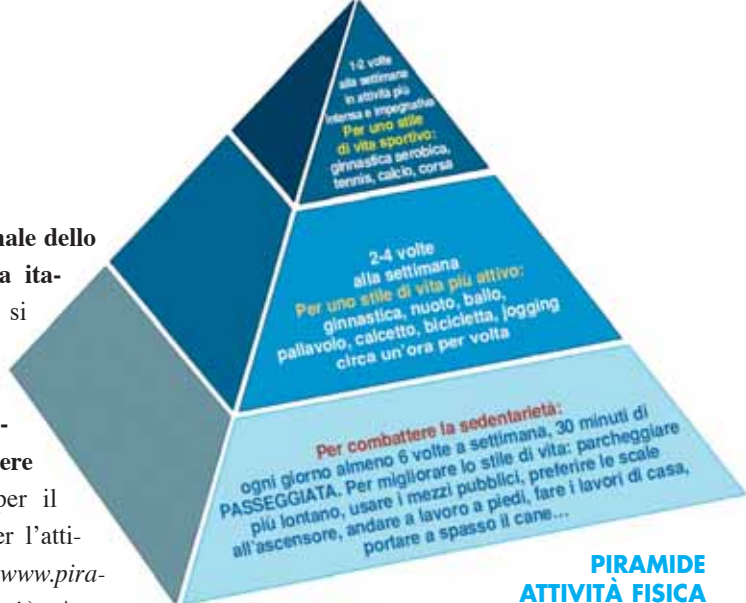
che si basa sulla definizione di **Quantità Benessere (QB)** sia per il cibo che per l'attività fisica. (www.piramideitaliana.it). Accanto

alle indicazioni sulle quantità di cibo da consumare ogni giorno secondo il criterio della quantità benessere QB (porzioni di alimenti in grammi) sono riportate anche le frequenze e la tipologia di attività fisica che ogni individuo dovrebbe svolgere nell'arco della settimana.

Nella piramide italiana per l'attività fisica la Quantità Benessere (QB) di riferimento per l'attività motoria è **1 QB uguale a 15 minuti; si consigliano almeno 2 QB al giorno pari a 30 minuti.**

Di seguito sono riportati i consigli della piramide settimanale dello stile di vita italiana:

- **ogni giorno** si dovrebbe camminare a buon ritmo per **30 minuti**, corrispondenti a circa 10.000 passi. Questa attività assicura **2 QB** di movimento e permette di consumare mediamente circa 150 kcal al giorno, fino a 1000 kcal a settimana. Oltre alla passeggiata, è opportuno adottare uno stile di vita più attivo seguendo alcuni piccoli accorgimenti quali limitare l'uso dell'automobile, fare le scale a piedi,



PIRAMIDE ATTIVITÀ FISICA

scendere dall'autobus una o due fermate prima della destinazione.

- **3 - 4 volte alla settimana** è la frequenza consigliata per chi pratica un'attività sportiva regolare come tennis, ginnastica, jogging, tutte attività a discreto dispendio energetico. Praticare uno di questi sport per 45 minuti corrisponde a **3-4 QB**, che, per 3-4 volte nei 7 giorni, fa raggiungere l'obiettivo di 12 QB di movimento.
- **2 - 3 volte alla settimana** è la frequenza consigliata per la ginnastica, il nuoto, il ballo e la pallavolo o la pallacanestro. Il dispendio energetico per un'ora di tali attività è pari a **6 QB**; una frequenza bisettimanale consente di raggiungere l'obiettivo di 12 QB di movimento.
- **1 - 2 volte alla settimana** è la frequenza consigliata per chi, seppur allenato, ha difficoltà a svolgere un'attività sportiva con maggiore assiduità. Sport come ginnastica aerobica, tennis, calcio, corsa praticati per **un'ora**, corrispondono a **9 QB** di movimento. ■