

BenEssere di Elena Mel

# Il buon **proposito** del 2017? Fare sport

Ogni anno oltre 5 milioni di persone in tutto il mondo muoiono per mancanza di movimento. E l'Italia è tra i Paesi più sedentari

## FARE PESI AL CENTRO FITNESS NON BASTA: BISOGNA CAMMINARE

È il momento dei buoni propositi per il nuovo anno, ci sentiamo tutti pronti ad affrontare con slancio e ottimismo i prossimi mesi. Il miglior obiettivo da porci per un 2017 di vero benessere? Abbandonare una volta per tutte la sedentarietà, che non è solo mancanza di esercizio fisico ma è essa stessa un fattore di rischio per malattie cardiovascolari e metaboliche che accorciano la vita. Lo ha spiegato l'American Heart Association in una dichiarazione ufficiale con cui spera finalmente di alzarci dalla sedia, visto che secondo le proiezioni ogni anno oltre 5 milioni di persone muoiono in tutto il mondo perché non si muovono a sufficienza. «La maggioranza passa dalle sei alle otto ore al giorno a sedere di fronte a un computer, alla scrivania o sul divano; negli over 60 la quota sale fino a oltre nove ore al giorno», spiega Deborah Rohm Young, coordinatrice del documento. «Purtroppo sappiamo che il tempo passato seduti è di per sé fonte di pericolo per la salute perché si associa a un incremento consistente della probabilità di numerose malattie e anche a una maggior mortalità: limitare le ore trascorse seduti lavorando al computer, guidando o guardando la tv è essenziale tanto quanto aumentare i minuti di

attività fisica settimanale fino ad arrivare alle quantità raccomandate. Se si fa movimento solo in occasioni specifiche ma poi si poltrisce non si ottengono sufficienti benefici dall'esercizio». Secondo un'indagine pubblicata di recente su *The Lancet* servirebbe un'ora di allenamento moderato al giorno per contrastare i pericoli per la salute connessi al grado di sedentarietà medio della popolazione: in pratica si tratta di una camminata a una velocità di circa cinque, sei chilometri all'ora o una pedalata a sedici chilometri orari, nulla di troppo faticoso o infaticabile. Sapere che star seduti accorcia la vita dovrebbe essere una molla sufficiente a far muovere anche noi italiani, popolo fra i più pigri d'Europa: il 40 per cento non pratica sport né un minimo sindacale di attività fisica, per cui mettere l'allenamento in cima alla lista dei buoni propositi per il nuovo anno è quanto mai necessario...

**1** *Entusiasmo sì, ma senza esagerare:* chi è sedentario e passa di punto in bianco ad allenamenti sfiancanti e quotidiani rischia di farsi male. Serve gradualità e, se non si è più giovanissimi e si vorrebbe praticare uno sport vero e proprio, anche una visita medica per valutare il più adatto.

**2** *Per ognuno bisogna individuare la*



*“ricetta” giusta*, perché l'esercizio fisico è un vero e proprio farmaco: se ne prendiamo troppo poco non serve a molto, se esageriamo con le dosi o non prendiamo quello adatto rischiamo effetti collaterali dannosi.

**3** *Allenarsi una volta ogni tanto è deleterio*, perché un'attività di norma ben tollerata dopo uno stop protratto può rivelarsi perfino rischiosa: se non si è costanti si vanificano tutti i benefici dell'esercizio.

**4** *Per contrastare l'invecchiamento mantenendosi in salute vanno allenate tutte le componenti della forma fisica* con l'attività aerobica, per la funzionalità di cuore e polmoni e per liberare le endor-



elena\_meli@alice.it

fine, e con esercizi per la forza muscolare, che con l'andare degli anni si riduce più rapidamente di altre capacità.

**5** *Si anche allo stretching*, indispensabile per diminuire la probabilità di traumi, e ad attività per favorire l'equilibrio, essenziale per evitare le cadute una volta diventati anziani.

**6** *Chi ha poco tempo da dedicare all'esercizio fisico non deve disperare*: i diecimila passi al giorno non sono l'unico obiettivo possibile, anzi il massimo beneficio in termini di protezione cardiovascolare si ha con attività brevi ma ad alta intensità, per esempio una camminata a passo molto veloce o una corsa di mezz'ora (purché quotidiane).

**7** *La palestra non basta se non si aggiunge un movimento libero adeguato*. Il dispendio energetico reale dipende molto dalle attività libere giornaliere: dalle faccende di casa alla passeggiata per arrivare al parcheggio, dalle scale al posto dell'ascensore fino ai giochi con i bambini, tutto serve a ridurre la sedentarietà.

**8** *Interrompete perciò anche le ore passate seduti*: alzarsi e muoversi ogni mezz'ora, fare qualche esercizio di fronte alla tv, trascorrere le pause caffè fuori dalla stanza anziché di fronte al computer, monitorare la propria reale attività muovendosi di un contapassi sono tutti metodi efficaci per non passare seduti otto o più ore al giorno.