



LINEE GUIDA OMS PER L'ATTIVITÀ FISICA

L'Organizzazione Mondiale della Salute ha pubblicato le nuove linee guida per contrastare attraverso l'attività fisica la sedentarietà, acuitasi a causa della pandemia.

Se la popolazione mondiale fosse più attiva, potrebbero infatti essere evitati più di 5 milioni di morti ogni anno. In un momento in cui le persone sono maggiormente a casa per via del Covid-19, le nuove linee guida dell'OMS sull'attività fisica e sui comportamenti sedentari, evidenziano che chiunque, di qualsiasi età e abilità, può essere fisicamente attivo e che ogni tipo di movimento conta.

Purtroppo, tuttavia, secondo l'OMS, a livello globale, 1 adulto su 4 non segue i livelli raccomandati di attività fisica (circa 1 donna su 3 e 1 uomo su 4 non fanno abbastanza attività fisica per rimanere in salute) e più dell'80% degli adolescenti mondiali è insufficientemente attivo. Tra il 2001 e il 2016, nei Paesi ad alto reddito è peraltro aumentata di 5 punti (dal 31,6% al 36,8%) la percentuale di chi non pratica sufficiente attività fisica. Con il risultato che, nelle persone insufficientemente attive, aumenta dal 20% al 30% il rischio di morte rispetto alle persone attive.

Per abbattere i livelli ancora alti di sedentarietà, l'OMS ha previsto delle raccomandazioni per ogni fascia d'età sintetizzate qui di seguito:

BAMBINI <1 anno:

- Fisicamente attivi più volte al giorno, per il maggiore tempo possibile e preferibilmente attraverso il gioco interattivo a terra.
- Per i bimbi che non gattonano o camminano, almeno 30 minuti in posizione prona distribuiti nel corso della giornata.
- Non più di un'ora continuativa in carrozzine, passeggini, seggioloni, etc.
- Si sconsiglia la visione di schermi (tv, tablet, smartphone, etc).
- Nei momenti sedentari, si incoraggia la lettura e la narrazione di storie.
- Si raccomandano 14-17 ore (per 0-3 mesi di età) o 12-16 ore (per 4-11 mesi di età) di sonno di buona qualità, compresi i riposini.

BAMBINI 1-2 anni

- Almeno 180 minuti di qualsiasi tipo di attività fisica, a qualsiasi intensità, includendo attività fisica di intensità da moderata a vigorosa, distribuita nel corso della giornata.
- Non più di un'ora continuativa in carrozzine, passeggini, seggioloni, etc. oppure seduti per lunghi periodi di tempo.
- Per i bambini di 1 anno, si raccomanda di evitare di trascorrere tempo davanti allo schermo (tv, tablet, smartphone, etc).
- Per i bambini 2 anni, non più di un'ora di tempo al giorno trascorsa davanti allo schermo (tv, tablet, smartphone, etc).
- Nei momenti sedentari, si incoraggia la lettura e la narrazione di storie.
- Si raccomandano 11-14 di sonno di buona qualità, compresi i riposini e orari di sveglia costanti e regolari.

BAMBINI 3-4 anni

- Almeno 180 minuti di qualsiasi tipo di attività fisica, a qualsiasi intensità, di cui almeno 1 ora ad intensità moderata o energica.
- Non più di un'ora continuativa in carrozzine, passeggini, seggioloni, etc. oppure seduti per lunghi periodi di tempo.
- Si sconsiglia più di un'ora di tempo al giorno trascorsa davanti allo schermo (tv, tablet, smartphone, etc).
- Si raccomandano 10-13 di sonno di buona qualità, compresi i riposini e orari di sveglia costanti e regolari.

BAMBINI E ADOLESCENTI 5-17 anni

- Almeno un media di 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità moderata o vigorosa, per lo più aerobica, per tutta la settimana.
- Integrare, almeno 3 volte a settimana, con attività aerobiche energiche, unitamente a quelle che rafforzano muscoli e ossa.
- Limitare il tempo trascorso in sedentarietà, in particolare la quantità di tempo trascorso davanti allo schermo.

ADULTI 18-64 anni

- Almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica ad intensità moderata o almeno 75-150 minuti di attività aerobica ad alta intensità oppure, ancora, una combinazione equivalente di attività di intensità moderata e vigorosa per tutta la settimana.
- Includere inoltre attività di rafforzamento muscolare di intensità moderata o elevate per tutti i gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana, poiché forniscono ulteriori benefici per la salute.
- È inoltre possibile incrementare l'attività fisica aerobica di intensità moderata a più di 300 minuti; oppure fare più di 150 minuti di attività fisica aerobica ad intensità vigorosa; o una combinazione equivalente di attività di intensità moderata e vigorosa per tutta la settimana per ulteriori benefici per la salute.
- Limitare la quantità di tempo trascorso in sedentarietà, sostituendolo con attività fisica di qualsiasi intensità (inclusa quella a intensità leggera) per ulteriori benefici per la salute.
- Per contribuire a ridurre gli effetti dannosi sulla salute causati dagli alti livelli di sedentarietà, tutti gli adulti e gli anziani dovrebbero mirare a fare più dei livelli raccomandati di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa.

ADULTI over 65

- Stesse raccomandazioni indicate per gli adulti.
- Inoltre, come parte della propria routine settimanale, includere almeno 3 volte a settimana attività funzionali, attività per migliorare l'equilibrio e per la forza di intensità moderata o elevata con l'obiettivo di prevenire le cadute e di valorizzare le capacità funzionali.

DONNE INCINTE E POST-PARTO

- Salvo in caso di controindicazioni, almeno 150 minuti a settimana di attività fisica aerobica ad intensità moderata, incorporando una varietà di attività aerobiche e di rafforzamento muscolare.



- Limitare la sedentarietà, anche sostituendola con attività fisiche di qualsiasi intensità (comprese quelle leggere).

PERSONE CON MALATTIE CRONICHE (es. ipertensione, diabete tipo 2, HIV e pazienti guariti dal cancro)

- Almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica moderata o 75-150 minuti di attività aerobica energica per tutta la settimana.

BAMBINI E ADOLESCENTI con Disabilità

- Almeno una media di 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa, per lo più aerobica, per tutta la settimana.
- Incorporare attività aerobiche ad intensità vigorosa, così come quelle che rafforzano muscoli e ossa, almeno 3 giorni a settimana.
- Limitare la quantità di tempo trascorso in sedentarietà, in particolare davanti allo schermo.

ADULTI con disabilità:

- Almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica di intensità moderata, Almeno 75-150 minuti di attività fisica aerobica ad alta intensità; o una combinazione equivalente di attività di intensità moderata e vigorosa per tutta la settimana.
- Svolgere inoltre attività di rafforzamento muscolare a intensità moderata o maggiore che coinvolgano tutti i principali gruppi muscolari 2 o più giorni alla settimana, poiché forniscono ulteriori benefici per la salute.
- Come parte della routine settimanale, gli anziani dovrebbero svolgere un'attività fisica tesa all'equilibrio funzionale e all'allenamento della forza a intensità moderata o elevata, per 3 o più giorni alla settimana, con l'obiettivo di migliorare la capacità funzionale e prevenire le cadute.
- È possibile aumentare l'attività fisica aerobica di intensità moderata a più di 300 minuti; oppure fare più di 150 minuti di attività fisica aerobica ad intensità vigorosa; o una combinazione equivalente di attività di intensità moderata e vigorosa per tutta la settimana per ulteriori benefici per la salute.
- Limitare la quantità di tempo trascorso in sedentarietà, sostituendolo con un'attività fisica di qualsiasi intensità (anche leggera).
- Per aiutare a ridurre gli effetti dannosi sulla salute provocati dalla sedentarietà prolungata, tutti gli adulti e gli anziani dovrebbero mirare a fare di più dei livelli raccomandati di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa.
- È possibile evitare comportamenti sedentari ed essere fisicamente attivi anche stando seduti o sdraiati.