



Vai a **canestro**
per la tua
salute



HEALTHY FOUNDATION

Una nazione di **sedentari**

30%



In Italia il 30% degli adulti tra 18 e 69 anni pratica, nella vita quotidiana, meno esercizio fisico del necessario. In particolare, la carenza di movimento aumenta con il progredire dell'età ed è maggiore tra le persone con basso livello d'istruzione e difficoltà economiche. La situazione è migliore nelle regioni del Nord Italia e peggiore nel Meridione.

Addirittura, secondo i dati ISTAT, nel 2010 il 38% degli italiani ha dichiarato di non praticare né sport né altre forme di attività fisica: un esercito di persone sedentarie! Una situazione problematica, che riguarda anche i bambini: soltanto uno su dieci svolge esercizi in modo e quantità adeguate per la sua età! In Italia solo un bambino su 4 va a scuola a piedi. Sono troppe le distrazioni, complici Tv, Internet e social network. Il 36% trascorre oltre due ore al giorno davanti a televisori o videogiochi.

Un vero peccato, perché muoversi quotidianamente produce effetti positivi sulla salute fisica e psichica della persona, come dimostrano gli ormai innumerevoli studi scientifici che ne confermano i benefici per moltissime malattie diverse tra loro. L'esercizio è un formidabile alleato contro i nemici del cuore, il diabete, i tumori e altre patologie che colpiscono in misura decisamente ridotta le persone più attive. Lo sforzo che può richiedere una corsetta o un allenamento è quindi sempre inferiore ai vantaggi che ne derivano, ne siamo certi. Se non ci credete, leggete le prossime pagine, ricche di consigli utili forniti da Healthy Foundation: l'associazione di promozione sociale nata per sensibilizzare agli stili di vita sani, aumentando l'attenzione dei cittadini su argomenti come l'esercizio fisico e la corretta alimentazione.

Prof. Sergio Pecorelli
Presidente di Healthy Foundation






Esercizio fisico e
salute

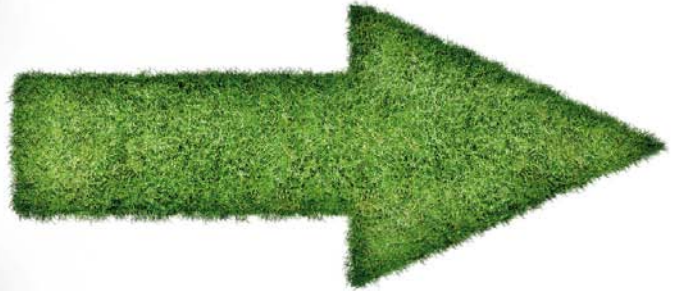
Si parlava di **benefici del movimento** per la nostra salute. Quanti sono? È quasi impossibile elencarli tutti, ma sappiate che ne giova tutto il corpo. Il movimento, ad esempio...

- aumenta la richiesta di ossigeno da parte dell'organismo, rendendo la **circolazione più efficiente**
- **migliora la tolleranza al glucosio** e riduce il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2
- **previene l'ipercolesterolemia, l'ipertensione e altre malattie cardiovascolari**, diminuendo i livelli di pressione arteriosa e colesterolo. Con la pratica di un'attività fisica regolare il cuore diventa più robusto e resistente alla fatica, in grado di pompare una quantità maggiore di sangue senza dispendio supplementare di energia: avere 10 battiti cardiaci in meno al minuto significa risparmiarne oltre 6 milioni ogni anno!
- **previene e riduce l'osteoporosi** e la probabilità di fratture, ma anche i disturbi muscolo-scheletrici, come il mal di schiena
- **limita i sintomi di ansia**, stress e depressione
- previene, specialmente tra bambini e giovani, **comportamenti a rischio** come l'uso di tabacco e alcol, diete non sane e atteggiamenti violenti
- è in grado di ridurre la probabilità (fino al 50%!) di sviluppare alcuni tipi di **cancri**, come quello del colon, della prostata e dello stomaco
- fa dimagrire!





Ma praticare qualsiasi forma di attività fisica è utile, dal punto di vista terapeutico, **solo se metodo e frequenza sono costanti**, altrimenti è più difficile trarne beneficio.



Se avete sempre condotto una vita sedentaria è bene iniziare con qualcosa di più "leggero", come delle passeggiate, per poi passare in modo graduale a esercizi più "impegnativi", commisurati sempre alle proprie condizioni di salute. State attenti a non "strafare"!

Come abbiamo detto, **camminare a ritmo vivace e sostenuto è l'attività più accessibile alla maggior parte delle persone**. E se permette di allontanare il rischio di molte malattie pericolose, si unisce l'utile al dilettevole... Infatti, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, per attività fisica si intende "qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo". Si possono quindi considerare non solo le attività sportive ma anche semplici movimenti quotidiani.

Ecco come incrementare ogni settimana il livello di attività fisica...

Se siete inattivi e svolgete raramente esercizio, potete aumentare il numero "base" di attività giornaliere comuni, tra cui:

fare le scale invece di prendere l'ascensore



alzarsi dalla poltrona ogni volta che si cambia canale



camminare di più: attorno alla casa, in giardino, per andare a lavoro se possibile, ecc.



fare stretching nei tempi morti



Se siete **discontinui**, cioè svolgete attività ma senza regolarità, cercate di diventare più costanti dedicandovi a esercizi aerobici (nuoto, ciclismo, jogging) e/o ricreativi. Inoltre:

- trovate attività che vi piacciono
- pianificate le cose da svolgere nell'arco della giornata
- ponetevi obiettivi realistici

Se siete costanti e praticate attività fisica almeno quattro volte a settimana, potete sempre provare a **cambiare** sport e tipologie di esercizio.



Tutti a piedi!

Quando non piove, le occasioni per uscire, anche per una semplice passeggiata, si moltiplicano a vista d'occhio. Cercate un'area verde della vostra città o una zona di campagna e dedicate, a fisico e mente, una mezz'ora di benessere. **Bastano 5.000 passi al giorno per rimanere in forma!** Ma, guardando bene, non è obbligatorio andare al parco per passeggiare... Le possibilità di muoversi, anche in ambienti domestici, lavorativi o urbani, sono più di quanto si pensi. Non ci credete?

Le scale



Le rampe di scale rappresentano un "compagno di fitness" straordinario. Una ricerca condotta da scienziati americani, su oltre seimila persone, ha dimostrato che salire i gradini quotidianamente ha gli stessi benefici per l'organismo di una sessione completa in palestra. Secondo gli studiosi, il 'rifiuto' dell'ascensore equivale a pareggiare, come effetti positivi, 30 minuti di esercizio svolto in maniera 'tradizionale'. Infatti, utilizzare le scale mobili o l'ascensore per salire tre piani di un edificio, comporta un dispendio energetico di sole 3 kcal. Sfruttare le rampe, invece, lo aumenta di quasi sette volte e si raggiungono le 20 kcal!

È quindi evidente come, nella vita quotidiana, sia possibile rimanere attivi anche con esercizi non proprio convenzionali, ma decisamente naturali, come il camminare. La regola d'oro è trasformare in abitudini di vita alcune normalissime attività, che ogni giorno si compiono senza quasi

pensarci. **È possibile così raggiungere il 'monte ore' totale di esercizi: dai 30 ai 60 minuti al dì.** Quindi, in caso non riusciate ad andare al centro sportivo, intensificate il ritmo delle vostre camminate e il vostro corpo vi ringrazierà comunque.

Salire le scale è utile per ridurre il grasso in eccesso e rinforzare muscoli e articolazioni degli arti inferiori del corpo. Percorrere anche solo due rampe al giorno può portare a una perdita di peso di oltre 2 chili in un anno! L'obesità provoca uno stato infiammatorio generale in tutto il corpo, un processo alla base di tumori e patologie cardiache.

Parcheggiare l'auto lontano



Il posto di lavoro è decisamente fuori mano? Non è possibile andare a piedi o sfruttare la bicicletta? Nessun problema, è possibile fare del movimento anche in questo caso. È sufficiente parcheggiare la macchina un po' più lontano e il gioco è fatto! Passeggiare di prima mattina permette inoltre di svegliare completamente il corpo e può stimolare a fare sempre di più. Ricordate però di non esagerare, soprattutto se non siete allenati.

Camminare in tre momenti differenti nel corso di una giornata è preferibile

rispetto a concentrare tutto in un solo momento. Perché? Alcuni importanti adattamenti fisiologici, come il miglioramento della capacità aerobica, si svolgono durante il periodo di recupero: con tempi di esercizio differenti, si ottiene il beneficio di tre intervalli di recupero. Inoltre, si può trovare più motivazione a percorrere meno strada, piuttosto che dover affrontare tragitti lunghi in una volta sola.



Una domenica al palazzetto dello sport...

Recarsi al palazzetto per tifare la propria squadra del cuore rappresenta l'occasione ideale anche per... fare due passi. Approfittate dei nostri consigli e posteggiate la macchina il più lontano possibile. Oppure, montate sulla bici e raggiungete i vostri amici sulle due ruote! Prendete esempio dai vostri beniamini della palla a spicchi: loro sono il ritratto della salute grazie proprio allo sport! Healthy Foundation ha lanciato il progetto "Vai a canestro per la tua salute: #unassistalpaese", in collaborazione con la Lega Nazionale Pallacanestro (LNP), per coinvolgere gli appassionati di basket di tutta Italia sugli stili di vita corretti! Scopritene di più su www.healthyfoundation.org



A canestro
con la salute

Palleggi, triple, rimbalzi, schiacciate sono il pane quotidiano per gli oltre 300mila italiani che giocano a **pallacanestro** (fonte: CONI).

Ma, insieme a loro, altre centinaia di migliaia di persone seguono ogni settimana match e sfide lungo tutto lo Stivale. Il tifo è una cosa stupenda, ma sarebbe opportuno non limitarsi soltanto a quello e scendere ogni tanto in campo per darsi una mossa! Infatti, il basket migliora la resistenza fisica, la potenza muscolare, l'elevazione, il fiato, la coordinazione e l'armonia di gruppo. Malgrado il campo da gioco della pallacanestro sia più piccolo di quello da calcio, il cestista in un incontro percorre circa la stessa distanza di un centrocampista.

Questo sport sviluppa soprattutto i muscoli delle **braccia** e degli avambracci, le **spalle**, ma rinforza moltissimo anche le **gambe** e le **cosce**, oltre ad avere effetti positivi sugli addominali. Stessa invece tanto caviglie e ginocchia, che vengono 'chiamate in causa' in continuazione per i numerosi salti. Quindi la preparazione è fondamentale. Ma c'è di più: come tutti gli sport di squadra, **favorisce la socializzazione**, lo spirito di gruppo e la solidarietà tra compagni.

Inoltre, serve anche a dimagrire: in un'ora di gioco o di allenamento intenso si bruciano 400-500 calorie! Attenzione però se siete sovrappeso o soffrite già di certi disturbi, come quelli cardiovascolari: prima di intraprendere qualsiasi 'avventura' consultate il vostro medico.

Bambini e bambine possono iniziare a giocare già a 8 anni con il Mini Basket, per passare poi, a 12 anni, alla pallacanestro vera e propria.



Per uno stile di vita sano

L'esercizio fisico è quindi un'arma straordinaria per giocare d'anticipo contro disturbi e malattie: serve soltanto un po' di costanza, perché i benefici non arrivano dopo poche ore. Non è necessario esagerare, altrimenti i rischi potrebbero superare i vantaggi: la parola d'ordine è 'moderazione'! Uno stile di vita sano significa sicuramente praticare attività fisica, ma questo può non essere sufficiente. **Esistono anche altri nemici della salute. Quali?**

Alimentazione scorretta

Fate attenzione soprattutto agli alimenti altamente calorici, ricchi di proteine di origine animale, grassi e carboidrati raffinati. Limitate il consumo di bibite zuccherate, carni rosse, insaccati, sale. **Via libera invece per frutta e verdura**, che si devono mangiare in abbondanza. La dieta migliore è quella **mediterranea**, che prevede un regolare consumo di verdure, frutta, pesce azzurro, carboidrati, olio di oliva, cereali e legumi. Questo tipo di alimentazione è in grado di fornire tutti gli elementi necessari: vitamine; sali minerali come calcio, magnesio, fosforo, ferro, sodio, potassio; fibre, che svolgono una funzione "purificatrice" e riducono il rischio d'insorgenza di alcune malattie come diabete e tumore del colon retto.



Non dimenticate l'acqua: è necessario berne almeno 1,5/2 litri al giorno, senza aspettare che sopraggiunga il senso di sete!

Fumo

Una sigaretta contiene oltre 4.000 sostanze tossiche come nicotina, catrame, monossido di carbonio, ecc. Un uomo che fuma ha 23 volte più probabilità di ammalarsi di **cancro al polmone** di uno che non lo fa, mentre per le donne il pericolo è 13 volte maggiore. I benefici che derivano dallo smettere di fumare sono immediati: dopo soli 20 minuti la pressione del sangue e il battito cardiaco diventano regolari; in 24 ore il monossido di carbonio viene eliminato dal corpo; dopo 3-9 mesi la respirazione migliora e la funzione polmonare aumenta del 20-30%. Attenzione però anche al **fumo passivo**: se qualcuno vicino a voi accende la sigaretta, chiedetegli di spegnerla o allontanatevi!



Alcol



"Alzare" troppo il gomito è una pratica dannosa. L'alcol può indurre dipendenza e provocare danni seri alle cellule di molti organi (es. fegato) e al sistema nervoso centrale. È responsabile di: **cancro, cirrosi epatica, depressione e patologie neuropsichiatriche!** Vi concediamo un bicchiere di vino rosso a pasto, non di più. Se consumato in queste modeste quantità, infatti, il vino può aumentare il colesterolo "buono" (HDL) nel sangue. Inoltre, contiene preziose sostanze antiossidanti che rallentano l'invecchiamento cellulare e migliorano le funzionalità di vasi e arterie.



HEALTHY FOUNDATION

www.healthyfoundation.org
info@healthyfoundation.org



www.ilritrattodellasalute.org

“Vai a canestro per la tua salute: #unassistalpaese” è il primo progetto italiano di promozione degli stili di vita sani interamente dedicato al mondo del basket. L'iniziativa è realizzata da Healthy Foundation in collaborazione con la Lega Nazionale Pallacanestro (LNP). Appassionati e tifosi della palla a spicchi di decine di città sono invitati in campo ogni domenica a fare canestro insieme agli atleti e a partecipare al “selfie della salute”: un concorso nazionale con cui si deve rispondere alla domanda “Cos'è per te il ritratto della salute?”. Le foto, inviate a Healthy Foundation, saranno condivise sui social network e votate dal pubblico.

Realizzazione



Intermedia s.p.a.

via Malta 12/b, 25124 Brescia
intermedia@intermedianews.it
www.medinews.it

*Questo opuscolo è stato realizzato con
il contributo incondizionato di*

