Raccomandazioni globali dell'OMS sull'attività fisica

Una sintesi

Attualmente l'**inattività fisica** è identificata a livello globale come il quarto più importante fattore di rischio per la mortalità. In molti Paesi i livelli di inattività fisica stanno aumentando, con importanti ripercussioni sulla prevalenza delle malattie non trasmissibili e sullo stato di salute generale della popolazione di tutto il mondo.
L'importanza dell'attività fisica per la sanità pubblica, il mandato conferito a livello globale all'OMS per il lavoro svolto in relazione alla promozione dell'attività fisica e alla prevenzione delle malattie non trasmissibili, e l'esistenza di un limitato numero di linee guida nazionali sull'attività fisica per la salute nei Paesi a basso e medio reddito evidenziano la necessità di sviluppare raccomandazioni globali che analizzino le connessioni tra la frequenza, la durata, l'intensità, il tipo e la quantità totale di attività fisica necessaria per la prevenzione delle malattie non trasmissibili.
Le **Raccomandazioni Globali sull'attività fisica per la salute** sono focalizzate principalmente sulla prevenzione delle malattie non trasmissibili attraverso l'attività fisica a livello di popolazione, ed hanno quali destinatari primari i responsabili delle politiche a livello nazionale.
In generale, per tutte le fasce di età, i benefici derivanti dall'applicazione di queste raccomandazioni sull'attività fisica superano i possibili danni. Ai livelli raccomandati di 150 minuti a settimana di attività di moderata intensità, il verificarsi di infortuni muscolo-scheletrici sembra essere poco comune. In un approccio basato sulla popolazione, al fine di diminuire i rischi di infortunio muscolo-scheletrico, è opportuno incoraggiare alla moderazione nella fase iniziale, per progredire solo successivamente e in maniera graduale verso livelli più intensi di attività fisica.

L'attività fisica non va confusa con lo sport
Per "attività fisica" si intende qualunque movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici utilizzando energia; questa definizione comprende lo sport, l'esercizio fisico e altre attività come giocare, camminare, dedicarsi ai lavori domestici o al giardinaggio.

Cosa si intende per attività fisica di intensità moderata e intensa?
L'intensità fa riferimento al ritmo con cui l'attività viene svolta. Si può riformulare questo concetto in termini di "quanto duramente una persona lavora per svolgere l'attività". L'intensità delle diverse forme di attività fisica varia da persona a persona. A seconda dello specifico livello individuale di forma fisica, camminare velocemente, ballare o svolgere lavori domestici possono essere considerati esempi di attività fisica moderata, mentre correre, pedalare e nuotare velocemente o spostare carichi pesanti sono possibili esempi di attività fisica intensa.

Cosa significa accumulare attività fisica nel corso della settimana?
Per "accumulare attività fisica" si intende il raggiungimento dell'obiettivo dei 60 minuti giornalieri o dei 150 minuti settimanali tramite la suddivisione dell'attività in sessioni più brevi distribuite nel corso della giornata. Ad esempio, per raggiungere l'obiettivo di 60 minuti di attività fisica giornaliera, i bambini possono dedicarvisi per due periodi di 30 minuti in due momenti diversi della giornata. Allo stesso modo, gli adulti possono raggiungere l'obiettivo di 150 minuti settimanali praticando 30 minuti di attività fisica cinque volte a settimana.

Praticare un po' di attività fisica è meglio che non praticarne affatto
Le persone inattive dovrebbero iniziare con livelli di attività fisica limitati per poi aumentarne gradualmente la durata, la frequenza e l'intensità nel corso del tempo. Gli adulti inattivi, le persone anziane e quelle che presentano limitazioni dovute a malattie trarranno benefici aggiuntivi da una vita più attiva.