

Attività fisica, una guida per chi è sovrappeso o fa una vita sedentaria

Il peso corporeo rappresenta l'espressione tangibile del "bilancio energetico" tra entrate ed uscite caloriche. L'energia viene introdotta con gli alimenti ed è utilizzata dal corpo sia durante il riposo, sia durante l'attività fisica. Se si introducono più calorie di quante se ne consuma-

no, l'eccesso si accumula nel corpo sotto forma di grasso, determinando un aumento di peso oltre la norma, sia nell'adulto che nel bambino. Se invece si introduce meno energia di quanta se ne consuma, il corpo utilizza le sue riserve di grasso per far fronte alle richieste energetiche.

Quantità eccessive di grasso corporeo costituiscono un pericolo per la salute: tanto maggiore è l'eccesso di peso dovuto al grasso, tanto maggiore è il rischio. L'eccesso di grasso corporeo può essere di vario grado. Il grado più lieve viene classificato come sovrappeso; seguono l'obesità moderata e l'obesità grave. Il rischio per la salute diviene concreto nella categoria della obesità moderata e cresce sensibilmente con l'aumentare del peso.

Problema contrapposto all'obesità è quello dei disturbi del comportamento alimentare (Dca), dei quali i più noti sono l'anorexia e la bulimia. I mass media propongono modelli di figure femminili filiformi e figure maschili "palestrate" e scultoree. Le ragazze, e oggi anche i ragazzi, condizionati dai modelli femminili e maschili proposti dai mass media e dalle mode condivise dal gruppo, se non preventivamente informati e formati, diventano facile preda di questi modelli per raggiungere i quali si impongono regimi dietetici notevolmente scompensati, spesso causa di disturbi di tipo alimentare. I rischi e le conseguenze si osservano nel medio e nel lungo termine: alterazioni endocrine e metaboliche fino a veri e propri disturbi del comportamento.

La prevenzione, che dovrebbe partire dall'infanzia, accanto agli strumenti di conoscenza deve fornire competenze discriminatorie e favorire un alto livello di autostima e consapevolezza del sé e

LA PIRAMIDE

Primi passi per stare in forma

Come organizzare una sana attività fisica? Ecco come leggere la "piramide".

Ogni giorno
Cosa c'è di più facile e piacevole di una passeggiata? Camminare a buon ritmo per 30 minuti, corrispondenti a circa 3.500 passi, 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, scendere dall'autobus una o due fermate prima della destinazione.

3-4 volte a settimana
Per chi pratica un'attività sportiva regolare come tennis, ginnastica, jogging, attività a discreto dispen-

dio energetico, la frequenza consigliata scende a 3-4 volte a settimana. 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.

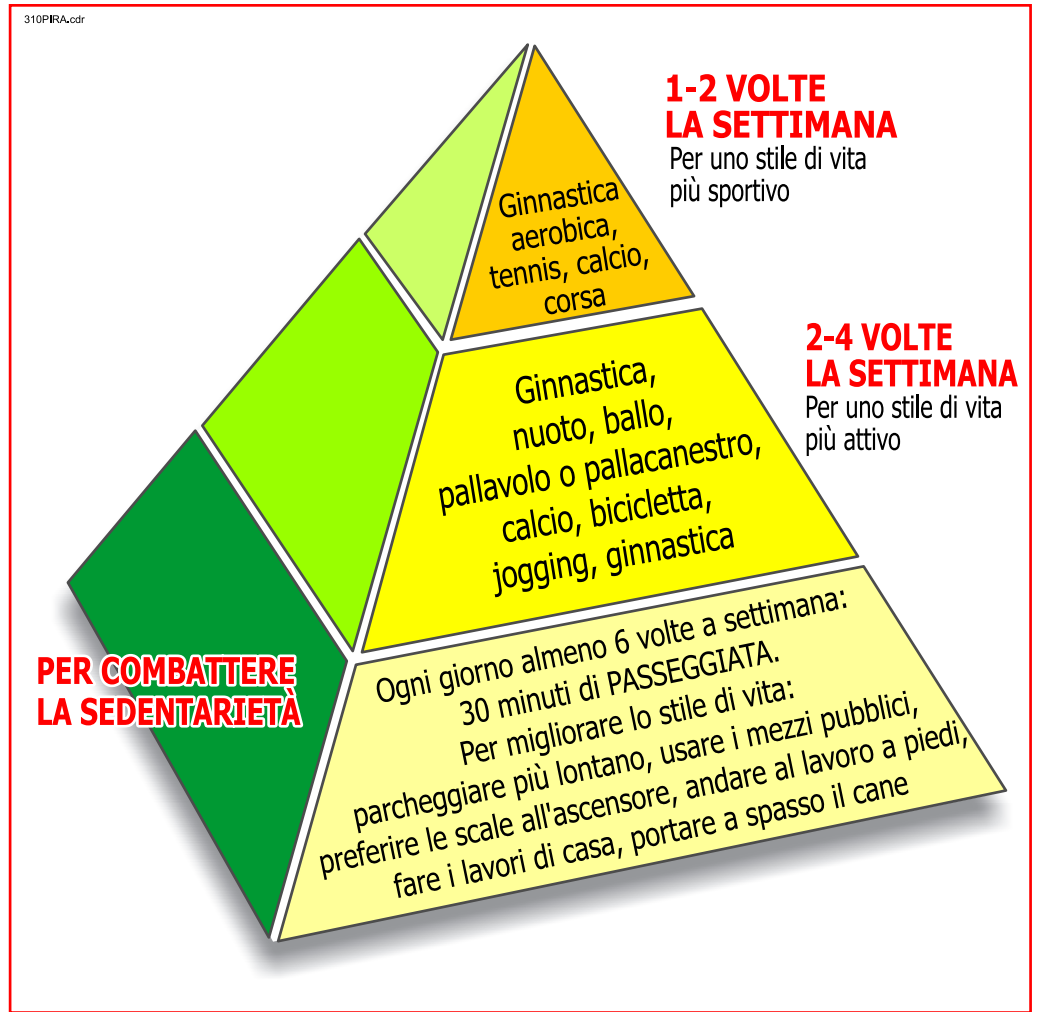
2-3 volte a settimana
Un'ora di ginnastica, nuoto, ballo e, pallavolo o pallacanestro è pari a 6 Qb, quindi, si raggiunge l'obiettivo di 12 Qb, con una frequenza bisettimanale.

1-2 volte a settimana
Per chi è allenato e ha difficoltà a svolgere un'attività sportiva frequentemente, può trarre comunque beneficio dal praticare un esercizio un po' più sostenuto 1 o 2 volte a settimana. Sport come ginnastica aerobica, tennis, calcio, corsa praticati per un'ora, corrispondono a 9 Qb.

delle proprie potenzialità. Il ragazzo o la ragazza diventerà così capace di scegliere lo stile di vita più appropriato senza percepire nella scelta una mortificazione.

La preoccupante diffusione del sovrappeso e dell'obesità nella nostra società è in parte attribuibile al fatto che la vita moderna promuove stili di vita estremamente sedentari, con livelli assai ri-

dotti di attività fisica. Per stile di vita fisicamente attivo, idoneo a prevenire l'obesità e gli altri rischi per la salute, si deve intendere un tipo di comportamento che dia la preferenza, nell'espletamento delle attività quotidiane, all'uso dei propri muscoli piuttosto che all'uso di macchine, in modo da produrre dispendio energetico attraverso la sudorazione.



Il peso corporeo è un criterio con il quale si rappresenta, in modo concreto e visibile, il bilancio energetico tra quanto introduciamo nel nostro corpo e quanto ne utilizziamo per svolgere le attività vitali (fisiche e mentali). La valutazione del peso così detto "ideale" va eseguita considerando diverse variabili, quali ad esempio il sesso, l'età, l'attività fisica svolta. Soprattutto nei bambini e negli adolescenti è necessario valutare con molta attenzione la variazione del peso nel tempo perché si tratta di fasi dello sviluppo nelle quali peso, statura e composizione corporea cambiano velocemente e continuamente in relazione alla crescita individuale. L'acquisizione in queste fasce di età di corretti comportamenti alimentari è garanzia di una condizione di "benessere" nell'adulto. E' perciò necessario affidarsi alla competenza del pediatra o del medico di base che, in possesso di tutte informazioni utili riguardanti il ragaz-

zo, può al meglio valutarne eventuali situazioni di sovrappeso, obesità o eccessiva magrezza fornendo dati di riferimento per il regolare controllo del proprio peso.

Mantenere il peso nella norma è più facile con uno stile di vita fisicamente attivo e con il contemporaneo rispetto di semplici regole di

Ogni giorno utilizzare i propri muscoli anziché le macchine

comportamento alimentare. Esse consistono soprattutto nella scelta preferenziale di alimenti poveri di grassi e ad alto valore nutrizionale.

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. Si consiglia di praticare almeno 30 minuti al giorno di attività fisica moderata, corrispondenti più o meno a 3.500 passi per ottenere benefici per la salute.

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

Ma che differenza c'è tra attività sportiva ed attività motoria? L'attività sportiva, 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 e che entrambe vanno praticate con regolarità per il nostro benessere.

Carlo Cannella
ordinario di Scienza dell'alimentazione
Università "La Sapienza" di Roma

DISPENDIO ENERGETICO PER OGNI MINUTO (KCAL/MINUTO) DI ALCUNE ATTIVITÀ

Dormire	0,9
Stare seduto	1,0
Stare in piedi inattivo	1,1
Scrivere al computer	1,3
Lavare la biancheria a mano	3,0-4,0
Pulire i pavimenti	3,6
Stirare	3,5-4,2
Pulire e battere i tappeti a mano	7,8
Montare circuiti elettronici	2,7
Intonacare una parete	4,1-5,5
Fare lavori agricoli	5,5-7,0
Spalare	6,0
Camminare in piano (4 km/ora)	2,5-3,5
Correre in bicicletta (22 km/ora)	11,1
Correre a piedi (12 km/ora)	15,0

IL PESO CORPOREO

Un semplice metodo per sapere se siete in forma

Nell'adulto la circonferenza della vita (misurata in posizione eretta e senza trattenere il respiro, nel punto che corrisponde alla "vita naturale", ossia alla minore circonferenza del tronco) è considerata un importante indice tanto dell'esistenza di un sovrappeso quanto soprattutto delle possibili complicanze del sovrappeso stesso. La rilevazione di questa misura è relativamente semplice, anche se il suo significato dipende molto dall'esatta misurazione. Si stima che i valori della circonferenza della vita pari o supe-

riori a 88 cm nella donna e a 102 cm nell'uomo siano fortemente associati ad un aumento del rischio di numerose malattie considerate complicanze metaboliche dell'obesità. Questa associazione è spiegata dal fatto che la circonferenza della vita rappresenta un valido indice della distribuzione del tessuto adiposo in sede viscerale, ed è in grado di fornire indicazioni sulla topografia del grasso corporeo: quest'ultimo aspetto viene considerato più significativo della stessa quantità assoluta di massa grassa.

AI LETTORI

La Pagina della Salute, dopo 33 puntate da dicembre 2008, si prende una pausa. La rubrica settimanale riprenderà a settembre.

