

ATTIVITA' FISICA E SALUTE

Le persone che svolgono attività fisica hanno una ridotta incidenza di mortalità per tutte le cause (cardiopatia ischemica, diabete mellito, tumore del colon retto e mammella...).

La sedentarietà è ormai identificata come il quarto fattore di rischio per mortalità, responsabile di 6% dei decessi, dopo l'ipertensione arteriosa (13%), l'uso di tabacco (9%) ed il diabete (6%) (1).

- Nei soggetti adulti sono raccomandati almeno 150 minuti a settimana di attività fisica aerobica di intensità moderata, oppure almeno 75 min di attività fisica aerobica di intensità vigorosa. L'attività aerobica deve essere svolta in periodi di durata di almeno 10 minuti.
- Per ulteriori benefici nel soggetto adulto si può aumentare la attività fisica di intensità moderata a 300 minuti a settimana, oppure 150 minuti di attività fisica aerobica di intensità vigorosa.

Per i suoi effetti favorevoli sulla salute globale la pratica regolare di attività fisica è indicata anche negli individui con sovrappeso/obesità, indipendentemente dall'effetto sul peso. La attività fisica è un fattore protettivo da incremento ponderale e obesità, mentre lo stile di vita sedentario è un fattore promotore. Esiste un effetto dose risposta tra la durata dell'esercizio fisico e la riduzione del peso corporeo.

- Una attività fisica aerobica di intensità moderata con meno di 150 minuti a settimana incide solo minimamente sul peso
- Una attività fisica aerobica di intensità moderata con 150-250 minuti a settimana la riduzione è di circa 2-3 Kg in 6-12 mesi
- Una attività fisica aerobica di intensità moderata con 250-400 minuti a settimana la riduzione è di circa 5-7,5 Kg in 6-12 mesi

L'attività fisica associata a restrizione calorica aumenta significativamente la perdita di peso.

Dopo un calo ponderale significativo i livelli di attività fisica sono indispensabili per il mantenimento del peso.

- Per prevenire un reincremento ponderale significativo, i livelli di attività fisica sono il miglior predittore del mantenimento del peso

Bibliografia:

1) Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva, WHO 2009

1

¹ Dott. Mauro Basilico Via Val Maira 14 Milano