

PROGETTO GIOVANI IN-FORMA

VIVERE LA SALUTE COME ESPRESSIONE DI LIBERTÀ



PROGETTO FINANZIATO DAL **MINISTERO DEL LAVORO**
E DELLA **PREVIDENZA SOCIALE**



Movimento



Alcol



Alimentazione



Fumo



LA SALUTE VA A PIEDI

Camminare per 30 minuti consecutivi è il modo
più naturale ed economico per mantenere l'organismo
in buona salute e ritardare l'invecchiamento



Istituto Superiore di Sanità
Osservatorio Fumo, Alcol e Droga
Direttore: Dott. Piergiorgio Zuccaro
Viale Regina Elena, 299 - 00161 Roma
www.iss.it/ofad e-mail: osservatorio.fad@iss.it
Fax: 06.49902018

Telefono Verde contro il Fumo
800554088

Telefono Verde Alcol
800632000

PIÙ MOVIMENTO, PIÙ VITA:

30 minuti per vivere più a lungo

UN PROBLEMA ATTUALE

Nel nostro paese si mangia di più e ci si muove di meno: un abbinamento esplosivo che influisce sullo stato di salute della popolazione di ogni età, aumentando malattie e mortalità.

IL MOVIMENTO: UNA SOLUZIONE PER TUTTE LE ETÀ

Un regolare esercizio fisico

- Aiuta a prevenire le malattie più comuni come quelle legate al metabolismo e al sistema circolatorio
- Protegge da condizioni disabilitanti dovute a malattie delle ossa e delle articolazioni
- Influisce positivamente sui fattori di rischio comportamentali è quindi una regola da seguire in ogni età della vita

BASTANO 30 MINUTI AL GIORNO

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha sollecitato una campagna sulla popolazione di tutti i Paesi industrializzati per promuovere una maggiore attività fisica: bastano infatti 30 minuti di attività aerobica al giorno, da aggiungere ai normali spostamenti, per ottenere grandi vantaggi.

UNA ATTIVITÀ FISICA moderata svolta regolarmente influisce positivamente sullo stato di benessere generale e prolunga la vita da 3 a 5 anni



PROGETTO
GIOVANI
IN-FORMA

PIÙ MOVIMENTO, PIÙ VITA:

30 minuti per vivere più a lungo

SCARSA ATTIVITÀ FISICA

Danni

Provoca nel mondo più di 2 milioni di morti ogni anno

- Aumenta il rischio di
 - Diabete
 - Malattie cardiovascolari
 - Osteoporosi
(coinvolge fino al 42% delle donne italiane)
 - Obesità
(25,2% dei ragazzi italiani di 13 anni)

30 MINUTI DI MOVIMENTO

Vantaggi

- Abbassa la pressione e migliora il metabolismo
- Diminuisce il rischio di malattie cardiovascolari

INOLTRE HA EFFETTI POSITIVI SU

- Osteoporosi
- Artrosi e mal di schiena
- Ansia, stress, depressione
- Controllo del peso corporeo
- Comportamenti a rischio relativi all'utilizzo di droghe, tabacco, alcol, alimentazione non sana, comportamenti violenti.

PROGETTO
GIOVANI
IN-FORMA

MOVIMENTO AEROBICO:

non uno sport, ma uno stile di vita

CHE COS'È IL MOVIMENTO AEROBICO

Si **definiscono aerobiche** tutte quelle forme di movimento che migliorano l'ossigenazione influenzando positivamente sul ricambio energetico.

Si tratta di attività "normali" come camminare, salire le scale, correre, nuotare, andare in bicicletta che

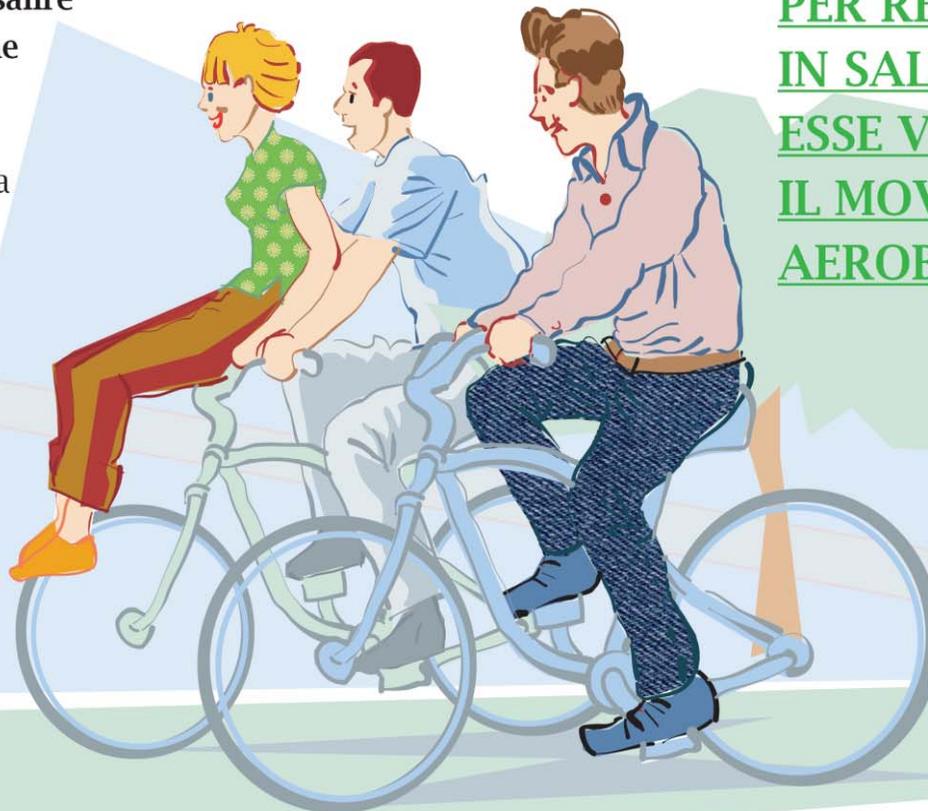
- Implicano uno spostamento del corpo
- Richiedono uno sforzo di intensità medio-bassa
- Mantengono le pulsazioni cardiache costanti
- Non necessitano di attrezzi, palestre, istruttori

IL MOVIMENTO AEROBICO È UN MODO DI VIVERE PIÙ ATTIVO CHE FA BENE AL CORPO E ALLA MENTE

NON FARE CONFUSIONE

Le attività fisiche e sportive che richiedono un forte sviluppo di forza, basate su movimenti ripetitivi e orientate al potenziamento muscolare, provocano un basso dispendio energetico e non hanno alcun effetto sul sistema aerobico.

PER RESTARE IN SALUTE AD ESSE VA AGGIUNTO IL MOVIMENTO AEROBICO



PROGETTO
GIOVANI
IN-FORMA

Piccoli cambiamenti per grandi benefici

Basta camminare e andare in bicicletta per brevi percorsi per raggiungere, anche in due riprese, 30 minuti giornalieri di attività fisica. Si bruciano così 150 kilocalorie e si guadagna molto in salute.

BASTANO 30 MINUTI AL GIORNO PER UN'AZIONE POSITIVA

SUI POLMONI

L'attività respiratoria diventa più lenta e profonda, ciò aiuta a spingere l'ossigeno fino agli alveoli polmonari, dove viene ceduto al sangue.

SUL CUORE

Il cuore viene allenato in modo progressivo, lento, morbido affinché porti ossigeno fino alla periferia senza sovraccarico di lavoro.

SUL METABOLISMO

L'attività aerobica ha un effetto regolatore sull'insulina, l'ormone che regola il rilascio di zuccheri nel sangue.

SULL'ASPETTO FISICO

L'attività diretta sui depositi di grasso e il drenaggio dei ristagni di liquidi elimina gonfiori e ostacola la cellulite.

BASTA CAMBIARE SOLO UN PO'

Se si decide di intraprendere una attività fisica, meglio iniziare un po' alla volta, lentamente e senza strafare, soprattutto dopo lunghi periodi di sedentarietà.

La costanza paga più dell'intensità, prendiamoci piccoli impegni quotidiani però rispettiamoli sempre.

- Comincia a pensare che camminare a piedi è la regola e usa la macchina solo se è indispensabile.
- Non usarla per brevi percorsi, per fare la spesa nel tuo quartiere o per andare al cinema.
- Studia un percorso nuovo per andare al lavoro alternando auto, mezzi pubblici e percorso a piedi.
- Sali le scale a piedi.
- Nel tempo libero vai nei parchi pubblici.
- Se vai a piedi ti accorgi che c'è un mondo che non conosci: gli alberi, gli uccelli, il cielo, ti accompagneranno nel tuo percorso.

Piccoli cambiamenti per grandi benefici

IL MOVIMENTO NON BASTA
PER MANTENERSI SANI

Occhio all'alimentazione:

cibo sano e porzioni ridotte

Occhio all'alcol:

meglio non bere

Occhio al fumo:

eliminare il tabacco

