

È noto che fare esercizio fisico è salutare per giovani e meno giovani; purtroppo la nostra giornata è scandita da numerosi impegni e tra lavoro, scuola e famiglia non è facile trovare il tempo per fare dell’attività fisica ma soprattutto, per molti, non è prioritario.
Perché lo diventi occorre rinforzare la motivazione. Vi sono almeno 3 ragioni che dovrebbero spingerci a fare attività fisica regolarmente:

* Lo studio EPIC, pubblicato nell’aprile 2015 basato su un campione di oltre 300.000 europei di 10 differenti paesi, conferma che fare attività fisica riduce il **rischio di mortalità** per tutti, sia magri che obesi, maschi e femmine mentre il rischio aumenta per coloro che fanno poca o moderata attività e per i sedentari.
* L’esercizio fisico **strutturato ed adeguato** modella il corpo, lo rende più agile, lo protegge maggiormente dalle fratture, lo rende più armonioso e robusto.
* L’attività fisica svolta d’abitudine ha effetti positivi sul nostro sistema nervoso e ormonale: **agevola l’apprendimento** e**la memoria**, migliora **l’umore** e combatte la depressione.

La riduzione del rischio di mortalità è la conferma di quanto molti studi avevano già dimostrato, cioè che l’attività fisica dona benessere e aiuta a prevenire malattie anche importanti, di conseguenza “allunga la vita”. Ma ciò che è fondamentale è la quantità e [l’intensità](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/corretta-alimentazione-e-stile-di-vita/consigli-sull-attivit%C3%A0-fisica/fai-lavorare-i-tuoi-muscoli) con cui la si pratica ed ogni persona deve individuare i propri limiti per far si che non sia né troppa né troppo poca perché, come diceva il Prof. Margaria (un grande fisiologo italiano) “ l’attività fisica è come una medicina, se ne fai**troppo poca non serve**, se ne fai **troppa fa male**”. Oggi sappiamo che fatta una volta ogni tanto può anche far male e fatta tutti i giorni fa benissimo. Un errore diffuso è quello di giocare una partita faticosa la domenica o correre in bicicletta 3 ore con amici ciclisti, pensando di aver fatto un ottimo allenamento, non è così.

**Quanta attività fisica è raccomandata?**
Innanzitutto, esistono varie tipologie ed intensità di esercizi che devono essere valutati in base alle condizioni cliniche dei singoli individui. Tuttavia, alla popolazione generale, si consiglia di praticare un’attività **fisica moderata ma costante**, prediligendo una ginnastica di tipo aerobico, come il nuoto, la corsa e/o la bicicletta che aiutano a mantenersi in forma e a [bruciare](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/corretta-alimentazione-e-stile-di-vita/attivita-fisica/consigli-per-tutte-le-eta/l-attivit%C3%A0-fisica-che-fa-dimagrire) i “grassi in eccesso”. Per capire qual è l’intensità giusta senza misurare o fare calcoli difficili da seguire è possibile osservare il proprio respiro con un semplice test ([talk test](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/corretta-alimentazione-e-stile-di-vita/attivita-fisica/consigli-per-tutte-le-eta/attivita-aerobica%3A-come-monitorarla)) che aiuterà a capire se si sta mantenendo o meno il giusto vigore. Tuttavia per “bruciare” grassi il metabolismo deve funzionare correttamente; quindi, per preservare maggiormente la massa muscolare, implicata maggiormente nell’aumento del metabolismo, occorrerà dedicarsi anche ad esercizi di rinforzo muscolare. Oltre all’intensità è importante la regolarità dell’allenamento. Secondo le linee guida della SIO (Società Italiana Obesità) e ADI (Associazione Italiana Dietetica) nelle persone adulte, per prevenire l’aumento di peso, oltre alla dieta bilanciata, sono raccomandati almeno 150 minuti a settimana di attività fisica aerobica d’intensità moderata, praticata per almeno 10 minuti consecutivi (senza soste). Per i soggetti sovrappeso e obesi sottoposti ad una dieta ipocalorica bilanciata, si è osservato che i benefici a livello di calo ponderale aumentano all’aumentare del tempo riservato all’attività fisica:

* **100 – 150 minuti a settimana determinano una riduzione ponderale minima.**
* **150-250 minuti a settimana portano a una riduzione modesta (2-3 kg in 6-12 mesi).**
* **250-400 minuti a settimana offrono una riduzione di circa 5,0-7,5 kg in 6-12 mesi.**
* **300 minuti a settimana sono considerati ottimali per tutti coloro che vogliono ridurre il rischio di malattie e mortalità.**

**Quale attività fisica è raccomandata?**
L’attività fisica **ottimale** è quella che **impegna** sia l’apparato cardiocircolatorio, respiratorio e muscoloscheletrico, senza provocare danni a articolazioni e ossa, es.:

* **Eseguire un allenamento**[**aerobico**](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/corretta-alimentazione-e-stile-di-vita/attivita-fisica/consigli-per-tutte-le-eta/attivit%C3%A0-aerobica-e-anaerobica)**ad intensità moderata alternata a vigorosa per una durata minima di 40-50 minuti senza pause per 4 o 6 volte a settimana. Camminare, fare jogging, correre, pedalare, nuotare.**
* **Eseguire un allenamento**[**anaerobico**](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/corretta-alimentazione-e-stile-di-vita/attivita-fisica/consigli-per-tutte-le-eta/attivit%C3%A0-aerobica-e-anaerobica)**di rinforzo muscolare 2-4 volte a settimana con numero di ripetizioni crescenti. Esercizi a corpo libero, con pesi o macchine.**

Adolescenti e giovani o adulti con buone preparazioni fisiche possono ovviamente praticare sport e raggiungere gli stessi risultati: calcio, basket, tennis, ecc.
Per tutti è importante che l’allenamento sia strutturato:

* **Allenamenti costanti nel tempo, differenti a giorni alterni, con periodi inattivi non superiori alle 48 ore, anche effettuati lo stesso giorno, esempio la domenica un’ora al mattino e una al pomeriggio oppure una partita di 1 o 2 ore ecc.**

Anche camminare dà buoni risultati a giovani e anziani, il cammino ha parecchie potenzialità, può essere praticato ad **intensità moderata (3 o 4 km/ora**) ma anche **vigorosa (5-6 km/ora**), si può camminare in percorsi misti (montagna, ecc.) e per periodi lunghi anche di alcune ore.
Il ballo può essere considerato un buon esercizio aerobico settimanale soprattutto se il tempo dedicato è sommato ad altre attività, per esempio: camminare 3 volte a settimana per complessivi 180 minuti e ballare per 120 diventa un allenamento da 300 minuti, sempre che il ballo sia fatto con una certa intensità, non un lento, per intenderci.
Per perdere peso invece è necessaria un’attività che faccia [“bruciare” i grassi](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/corretta-alimentazione-e-stile-di-vita/attivita-fisica/consigli-per-tutte-le-eta/l-attivit%C3%A0-fisica-che-fa-dimagrire) i grassi di deposito mantenendo l’allenamento nel tempo. Infatti, per i primi 10-15 minuti, il nostro organismo consuma gli “zuccheri pronti”, introdotti con l’alimentazione, ed è solo nei minuti successivi che inizierà a prendere energia dai “grassi” che abbiamo accumulato; mediamente dopo 20 minuti s’inizia a consumare sia grassi che zuccheri, proseguendo l’allenamento si arriverà a consumare sempre meno zuccheri e più grassi fino a consumare solo grassi, il che mediamente avviene dopo circa un’ora di attività.

**L’attività fisica fa parte della nostra giornata**
Così come è strutturata la nostra giornata alimentare con colazione, pranzo, cena e 2 spuntini, dovrebbe esserlo anche il programma d’allenamento da svolgere quotidianamente. Facciamo l’esempio concreto del protocollo che dovrebbe seguire una persona tipo di 40 anni e normopeso:

* **Ogni mattina fare 5/10 minuti di ginnastica leggera.**
* **Ogni lunedì, mercoledì, venerdì e domenica, a qualsiasi orario, 1 ora di aerobica di cui 2 minuti ad intensità vigorosa ogni 10 minuti di moderata.**
* **Ogni martedì, giovedì e sabato, a qualsiasi orario, da 30 a 60 minuti di esercizi anaerobici.**

L’attività fisica è parte essenziale dello stile di vita delle persone che desiderano guadagnare salute al pari dell’equilibrata e corretta alimentazione.
Puoi leggere anche: [**Cosa s’intende per alimentazione equilibrata …**](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/corretta-alimentazione-e-stile-di-vita/consigli-su-alimentazione-e-salute/cosa-s-intende-per-alimentazione-equilibrata-quante-calorie-da-macronutrienti-consumare-durante-la-giornata)

Anche chi conduce una vita frenetica e sembra non avere mai tempo per sé può scegliere di fare esercizio in uno di questi tre momenti, basta tener presente che per ognuno di questi ci sono regole e consigli da ricordare:

**Appena svegli**
La mattina presto, prima di iniziare la giornata, può essere molto utile un po’ di ginnastica a corpo libero (risveglio muscolare) o stretching (solo per chi è capace) per sciogliere le articolazioni rimaste ferme durante la notte. Quando fate il vostro allenamento, prima di andare al lavoro, ricordate che è necessario riattivare il sistema cardio-circolatorio e respiratorio, pertanto muovetevi con dolcezza e gradualmente per circa mezz’ora evitando di stancarvi troppo e di consumare troppe energie che serviranno per il resto della giornata lavorativa.
Prima o dopo fate sempre una [giusta colazione](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/corretta-alimentazione-e-stile-di-vita/consigli-su-alimentazione-e-salute/fai-sempre-colazione).
Leggi anche: [**Dimagrire con l’allenamento del mattino**](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/corretta-alimentazione-e-stile-di-vita/consigli-sull-attivit%C3%A0-fisica/dimagrire-con-l-allenamento-del-mattino)

**Pausa pranzo**
Se volete fare allenamento durante la pausa pranzo occorre mangiare prima qualcosa di leggero (circa il 15% delle Kcal della giornata) e, dopo aver fatto attività fisica, assumere l’altra metà del pasto raggiungendo il 30/35% delle kcal previste per la giornata; è sconsigliabile allenarsi a digiuno. In questo modo e a quest’ora è meglio dedicarsi a esercizi anaerobici, senza esagerare per non dover tornare al lavoro con i muscoli troppo dolenti. Anche se l’attività isotonica (aerobica di potenziamento muscolare) comporta certamente un minor consumo calorico rispetto ad un lavoro aerobico, è consigliabile fare [lo spuntino del pomeriggio](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/ricette-e-menu-per-la-salute/tutte-le-ricette/snack-al-grana?func=search_recipe;;portata=spuntini;pnETqQ=2) per non arrivare a cena con troppa fame.
Leggi anche: [**Dimagrire a pranzo: come ridurre le calorie**](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/corretta-alimentazione-e-stile-di-vita/consigli-su-alimentazione-e-salute/dimagrire-a-pranzo%3A-come-ridurre-le-calorie)

**Fine giornata**
Alla sera, dopo il lavoro ci si può sfogare con un bell’allenamento aerobico come la corsa, la bicicletta o un corso di step o GAG (Gambe Addominali Glutei) dove l’impegno è di forte consumo calorico. È bene allenarsi prima di cena ricordando che, prima di coricarsi, bisognerà attendere 3 ore.
Leggi anche: [**Quale cena per non ingrassare e dormire bene**](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/corretta-alimentazione-e-stile-di-vita/consigli-su-alimentazione-e-salute/quale-cena-per-non-ingrassare-e-dormire-bene)
Naturalmente non è obbligatorio iscriversi in palestra per svolgere attività fisica. Tutto quello che serve sono delle comode scarpe, un po’ d’iniziativa e molta costanza. Si può camminare con un buon ritmo, correre, andare in bicicletta, fare scale, esercizi a corpo libero che comunque utilizzano i muscoli sia degli arti superiori che inferiori e gli addominali. Queste sono attività semplici che si possono effettuare all’aria aperta o in casa propria.

**Regole comportamentali**

1. Prima di intraprendere qualsiasi tipo di esercizio è meglio sottoporsi ad una visita medico-sportiva.
2. Praticare attività aerobica inizialmente con un’intensità bassa e aumentare gradualmente per un ottimale consumo di grassi, alternando momenti di attività più vigorosa.
3. Prevedere delle piccole sessioni intervallate da brevi pause, 30/60 secondi, soprattutto nei primi approcci all’attività fisica.
4. Evitare di allenarsi durante le ore più calde del giorno in estate, o in ambienti troppo umidi o freddi in inverno.
5. Bere almeno 2 litri di acqua al giorno e durante gli allenamenti assicuratevi di bere frequentemente piccole quantità per volta. È importante idratarsi correttamente per reintegrare sia i liquidi sia i [i sali minerali](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/corretta-alimentazione-e-stile-di-vita/consigli-sull-attivit%C3%A0-fisica/sport%3A-attenzione-ai-sali-minerali) che vengono persi con la sudorazione. In particolare, questo consiglio è utile per coloro che praticano sport all’aria aperta, esposti al sole.
6. Scegliere la giusta attrezzatura e vestiario.
7. Sfruttare ogni occasione per muoversi.
8. Accostare all’esercizio fisico un’equilibrata alimentazione.
9. Evitare di fare ginnastica dopo aver consumato un pasto abbondante, se l’organismo è molto impegnato nella digestione, risulta essere meno efficiente nella performance motoria.
10. Evitare, tuttavia, anche di svolgere attività fisica a digiuno, i muscoli hanno bisogno di energia per funzionare correttamente e di proteine essenziali, in particolare aminoacidi ramificati.

**Regole alimentari
Seguire una dieta di tipo mediterraneo e rispettare il bilancio energetico**. Se non sapete quante calorie apporta il cibo che mangiate, o quelle che consumate con l’allenamento, potete consultare le tabelle del sito. Se invece volete sapere quante calorie dovete assumere ogni giorno per rimanere in forma e in salute iscrivetevi al programma [Calorie&Menu](http://www.menucalorie.it/), potrete assaporare gustosi ed equilibrati menu giornalieri, ognuno dei quali sarà proporzionato al vostro fabbisogno calorico.
**Consumare uno spuntino leggero prima di praticare attività fisica**. Soprattutto per chi fa sport al termine della giornata lavorativa (o scolastica nel caso dei ragazzi), ed è quindi a digiuno dall’ora di pranzo, è sempre consigliato fare una merenda, ecco alcuni esempi: uno spuntino a base di pane, frutta e Grana Padano, yogurt o latte e cereali, un piccolo panino (circa 50 g) farcito con 30 g di bresaola, un’insalata con tonno sgocciolato e un po’ di pane, dopo ogni piccolo pasto un frutto o una spremuta senza zucchero.
**Consumare una colazione regolare**. Chi ha la possibilità di svolgere attività fisica al mattino, può iniziare con una tazza di latte o yogurt accompagnato da cereali o fette biscottate oppure biscotti o pane con marmellata, più un frutto o una spremuta.
**Prevenire la disidratazione**. Durante l’attività fisica, bisogna bere acqua oligominerale (circa due-tre bicchieri), lo stomaco può smaltire 250 ml di acqua in meno di 20 minuti.
Dopo l’attività, se si prevede che possa passare molto tempo prima del pasto successivo (pranzo o cena) è bene **consumare un altro spuntino leggero e un frutto**.
Se il nostro scopo è quello di perdere peso, **non bisogna digiunare ma adottare una dieta ipocalorica bilanciata** calcolata sulla base di età, sesso, indice di massa corporea (BMI).

Se vuoi conoscere tutto su sport e alimentazione scarica il manuale  [**“L’allenamento comincia a tavola”**](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/corretta-alimentazione/manuali-per-la-corretta-alimentazione/manuale-dello-sport).

