



Fondazione
onda

Osservatorio nazionale sulla salute
della donna e di genere

SMETTERE DI ESSERE SEDENTARIO: È FACILE SE SAI COME FARLO

La sedentarietà uccide: è il quarto fattore di rischio per la tua salute. Ecco come riconoscerla e prevenirla grazie ad uno stile di vita (davvero) attivo.



LA SEDENTARIETÀ UCCIDE



Lo sanno tutti oggi: fumare, bere troppi alcolici, mangiare spesso cibi grassi e fritti... sono tutti comportamenti che mettono a rischio la nostra salute e dei quali siamo assolutamente consci.

Negli anni studi, scoperte scientifiche, campagne di informazione e prevenzione ci hanno fatto capire quanto alcuni gesti che compivamo con leggerezza fossero invece dannosi per la salute, sia nel breve che

nel lungo periodo. Sono i cosiddetti fattori di rischio, ossia condizioni o comportamenti che aumentano la probabilità di contrarre una malattia, e sui quali siamo stati adeguatamente messi in guardia.

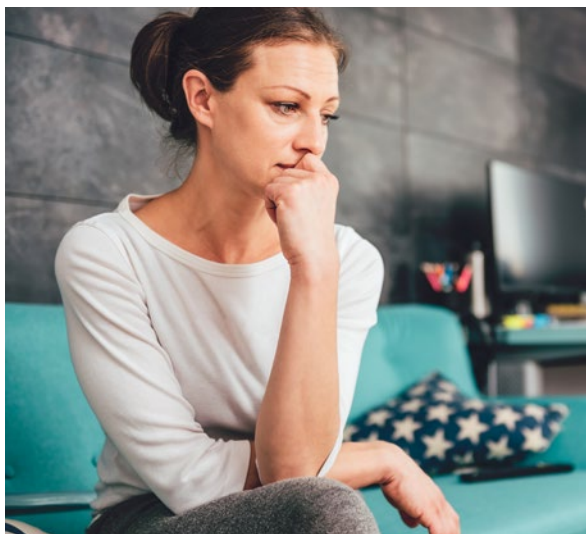
C'è però un fattore di rischio che rientra a pieno titolo nella lista dei più pericolosi: è largamente diffuso tra la popolazione, tuttavia non se ne sente parlare così spesso: si tratta della sedentarietà.

IL QUARTO FATTORE DI RISCHIO PER LA SALUTE

L'inattività fisica, secondo i dati prodotti dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), è il quarto più importante fattore di rischio di mortalità a livello globale e causa il 6% di tutti i decessi, superato soltanto dall'ipertensione arteriosa (13%) e dal consumo di tabacco (9%), a pari merito dell'iperglicemia (6%).

Circa 3,2 milioni di persone muoiono ogni anno perché non abbastanza attive: il sedentarismo rappresenta uno dei principali problemi della società moderna ed è responsabile della drammatica crescita di sovrappeso e obesità, potenti fattori di rischio per gravi patologie croniche.

L'inattività fisica è infatti a sua volta causa principale di tumori della mammella e del colon (23%), di diabete (27%) e malattie cardiache ischemiche (30%).



90.000 morti in Italia, ogni anno

La sedentarietà è responsabile di circa 88.200 casi di morte all'anno, pari al 14.6% di tutte le morti in Italia, e a una spesa in termini di costi diretti sanitari di 1.6 miliardi di euro annui per le quattro patologie maggiormente imputabili ad essa (tumore della mammella e del colon-retto, diabete di tipo 2, coronaropatia).

IL MALE DEL NOSTRO MILLENNIO



I dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) parlano chiaro: si stima che nel mondo 1 adulto su 4 non sia sufficientemente attivo e che l'80% degli adolescenti non raggiunga i livelli raccomandati di attività fisica. In particolare, in Europa oltre un terzo della popolazione adulta e due terzi degli adolescenti non sembrano svolgere attività fisica né a sufficienza né correttamente.

In Italia, quasi 4 persone su 10 sono sedentarie, le donne più degli uomini. Secondo i dati dell'Indagine Multiscopo Istat 2017, i sedentari sono

pari al 39.2%. Il rischio di sedentarietà aumenta con l'avanzare dell'età ed è costantemente maggiore tra le donne: la prevalenza di donne sedentarie è pari a 43.4% rispetto al 34.8% degli uomini. Che le donne siano più pigre di natura?

Quello che è certo è che le donne hanno sempre meno tempo a disposizione, impegnate nel mondo del lavoro, peraltro in attività prevalentemente di tipo sedentario, assorbite dai carichi domestici e familiari, dalla gestione dei figli e dei genitori sempre più anziani.

COSA SIGNIFICA SEDENTARIETÀ

In Italia, quasi 4 persone su 10 sono sedentarie, le donne più degli uomini.

Nel mondo, 1 adulto su 4 non è sufficientemente attivo.



È entrata nel linguaggio comune per indicare uno stile di vita caratterizzato sostanzialmente da inattività per la maggior parte della giornata.

Forse non vogliamo farci caso, ma la stragrande maggioranza di noi va al lavoro in auto o con i mezzi pubblici, si siede per ore alla scrivania, cammina sempre meno, usa l'ascensore. Per svariate centinaia di migliaia di anni l'uomo era obbligato a muoversi per cercare cibo, costruirsi un riparo, cambiare habitat e coprire distanze oggi appannaggio solo degli sportivi di professione.

Camminare era una dimensione normale come oggi lo è star seduti davanti a un computer, ma il movimento è vita e questa situazione di comfort apparente ha effetti nefasti sulla salute che non possiamo neanche immaginare.

QUANDO LA DIAGNOSI È SEDENTARIETÀ

Purtroppo oggi nessuno esce da uno studio medico con in mano un referto simile, anche se questa è la realtà dei fatti. Siamo statisticamente sedentari e, seppur la sedentarietà non sia considerata una malattia a tutti gli effetti, uccide.

COME CORRERE AI RIPARI?

Come si fa con qualunque altra patologia grave: con la prevenzione, che significa adottare sin da bambini uno stile di vita sano, basato su attività fisica regolare e costante, alimentazione corretta, movimento attivo nel corso della giornata, ogni giorno della vita. Prevenire è sempre meglio che curare, ma chi è già sedentario deve agire subito per non ammalarsi. Se la soluzione è semplice, il problema invece è complesso, perché molte persone

semplicemente non sanno di essere affette da sedentarietà oppure, pur sapendolo, non riescono a mettere in pratica uno stile di vita attivo, che preveda un'attività moderata, quotidiana e calibrata su esercizi mirati, più volte la settimana.

COME SI CURA LA SEDENTARIETÀ?

A chi è sedentario oggi il medico di base consiglia genericamente “di fare movimento”.

Ma come? Dove? Per quanto?

Quando viene diagnosticata una malattia, il medico prescrive una cura, specificando tipologia e posologia. Per la sedentarietà invece si pensa possa essere “curata” con il fai-da-te, una passeggiata la domenica o sporadiche sessioni di palestra, senza che venga improntato un piano personalizzato, studiato per il corret-

to movimento di ogni singola persona, proprio come un dottore farebbe prescrivendo la cura. Da qui l'esigenza di fare un passo in avanti, fare informazione e rendere cosciente ogni cittadino su questa "epidemia" del nuovo millennio.

Errori da evitare: essere normopeso, non basta!

Chi è fortemente in sovrappeso intuisce forse il problema, ma chi è normopeso invece vive nell'ignoranza: ignora di avere una malattia perché i sintomi non compaiono subito.

Molte persone infatti credono che per essere in salute sia sufficiente mantenersi normopeso e seguire un regime alimentare sano.

Non è così: il binomio dieta corretta e stile di vita attivo è inscindibile.

Lo confermano anche dati recentissimi, pubblicati nel 2018 dall'Università della Florida sulla rivista *American Journal of Cardiology*: le persone

adulte normopeso, che conducono una vita sedentaria, sono esposte al medesimo rischio cardiovascolare (infarto cardiaco e ictus) delle persone in sovrappeso.

"Essere normopeso non è dunque sufficiente per essere sani", come commenta l'autore principale della ricerca: è necessario contrastare la sedentarietà, motivandosi a ricercare, anche nelle attività quotidiane ordinarie, le occasioni per fare movimento e svolgere regolarmente esercizio fisico.



RISCHI E BENEFICI: MOVIMENTO VS. SEDENTARIETÀ

Sono numerose le evidenze scientifiche a sostegno del fatto che l'adozione di uno stile di vita attivo e dinamico incide in modo significativo sulla qualità di vita, sulla salute e sulla longevità, migliorando l'efficienza fisica, l'equilibrio psico-emotivo e riducendo il rischio di sviluppare malattie croniche e degenerative.



MUSCOLI ARTICOLAZIONI OSSA

CUORE E ARTERIE

ATTIVITÀ FISICA ECCO I SUOI BENEFICI

- Migliora:
 - tono e forza muscolare
 - funzionalità articolare
 - densità ossea

- Migliora l'efficienza cardiaca con maggior ossigenazione di tutti gli organi
- Controllo dei valori di pressione arteriosa

SEDENTARIETÀ ECCO I SUOI RISCHI

- Posture scorrette
- Artrosi
- Osteoporosi

- Malattia ischemica cardiaca
- Ipertensione arteriosa
- Ictus cerebrale

PESO CORPOREO

- Aumento del metabolismo basale e del consumo energetico con riduzione massa grassa e aumento massa magra

- Controllo senso della fame

Sovrappeso e obesità

METABOLISMO ZUCCHERI

Mantiene ottimali i valori di glucosio nel sangue

Diabete di tipo 2

METABOLISMO GRASSI

Aumenta la frazione del "colesterolo buono" e riduce quella del "colesterolo cattivo"

Aterosclerosi e patologie correlate (cardio e cerebrovascolari)

TONO DELL'UMORE RISPOSTA ALLO STRESS

Stimola la produzione di endorfine, sostanze che regolano il buon umore

- Disturbi d'ansia
- Depressione
- Disturbi del sonno

CAPACITÀ COGNITIVE

Aumenta vascolarizzazione e ossigenazione del cervello, migliorandone capacità di memorizzazione, concentrazione, pianificazione e organizzazione con maggiori performance lavorative e scolastiche

Demenza

SISTEMA IMMUNITARIO

Modulazione positiva dei meccanismi di risposta immunitaria

Tumori
(in particolare, mammella e colon-retto)

COSA SI INTENDE PER ATTIVITÀ FISICA?

Si definisce “attività fisica” l’attività muscolo-scheletrica che comporta un dispendio energetico. È possibile essere fisicamente attivi grazie all’attività lavorativa, al trasporto attivo (camminare, andare in bicicletta), alle attività del tempo libero (giardinaggio, pulizie domestiche, passeggiata con il cane, parco con i nipoti ...): le occasioni sono tantissime e svariate nel corso della giornata. Perché l’attività fisica deve essere corretta e calibrata in base alle esigenze di ciascun individuo. È necessario, infatti, svolgere regolarmente esercizio fisico mirato a far lavorare in modo armonico tutte le parti del corpo, coordinando muscolatura, articolazioni, respirazione e attività cardiaca.

Uno stile di vita attivo e dinamico è la base.
Ma non basta!



LA CORRETTA ATTIVITÀ FISICA COME PREVENZIONE E CURA

La corretta attività fisica è un potente strumento non solo di prevenzione ma anche di cura. In caso di malattie croniche cardiovascolari, metaboliche, reumatiche, neurologiche, psichiatriche (depressione) etc. l'attività fisica è considerata indispensabile alla stregua della terapia farmacologica. Ci sono evidenze scientifiche anche a sostegno del ruolo di una corretta attività fisica durante e dopo la chemioterapia, per contrastarne gli effetti collaterali e per ridurre il rischio di recidiva tumorale. Un conto è essere fisicamente attivi, un conto è fare sport: sono due cose molto diverse.

Una persona può essere "fisicamente attiva" senza necessariamente praticare una disciplina sportiva e una persona che fa sport saltuariamente (trekking estivo, partita settimanale di calchetto con gli amici, sci stagionale ...) può essere meno attiva di una persona che non pratica sport ma che ha uno stile di vita dinamico. Se amiamo lo sport, un regolare esercizio fisico è l'unico modo per garantire al nostro corpo l'allenamento indispensabile per affrontare in modo corretto e sicuro qualunque disciplina – da adulti e da bambini. Esercizio fisico e sport non sono sinonimi e non sono intercambiabili!

Attenzione!

Non confondiamo attività fisica e sport

IL TUO STILE DI VITA È (DAVVERO) ATTIVO?

I dati nazionali raccolti nell'ambito della Sorveglianza Passi (promossa dal Centro Nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute dell'Istituto Superiore di Sanità), consentono la classificazione della popolazione in tre distinti gruppi:

ATTIVI

30 minuti di attività moderata almeno 5 giorni alla settimana; oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni a settimana; oppure lavoro pesante dal punto di vista fisico (quotidiano);

SEDENTARI

meno di 10 minuti di attività moderata o intensa praticata 1 giorno a settimana, non svolgono lavoro pesante dal punto di vista fisico;

PARZIALMENTE ATTIVI

non sedentari, ma non raggiungono i livelli della persona attiva. La percezione soggettiva del livello di attività fisica praticata da una persona non sempre corrisponde a quella reale: ci sono soggetti parzialmente attivi o sedentari che pensano di svolgere, erroneamente, un livello di attività fisica adeguato e sufficiente. I dati della sorveglianza Passi 2014-2017 ci dicono che più della metà (51.4%) delle persone parzialmente attive e più di 1 su 5 (21.5%) tra i sedentari reputano di svolgere sufficiente attività fisica. Un primo passo nella giusta direzione è dunque capire se l'attività fisica praticata è sufficiente per avere un impatto positivo sulla propria salute.



La percezione soggettiva del livello di attività fisica praticata da una persona non sempre corrisponde a quella reale: ci sono soggetti parzialmente attivi o sedentari che pensano di svolgere, erroneamente, un livello di attività fisica adeguato e sufficiente.

Un primo passo nella giusta direzione è dunque capire se l'attività fisica praticata è sufficiente per avere un impatto positivo sulla propria salute.

VITA ATTIVA: UN OBIETTIVO QUOTIDIANO, PER TUTTI

Avere uno stile di vita attivo e dinamico dovrebbe essere una consuetudine quotidiana per tutti. La scusa del “non ho tempo” va considerata dal corretto punto di vista. I ritmi sono frenetici, siamo sempre virtualmente “di corsa”, acrobati tra impegni familiari e lavorativi, ma di fatto ci muoviamo proprio poco. O niente. Per comodità e per guadagnare tempo, preferiamo usare mezzi motorizzati, scale mobili, ascensori, servizi online e consegne a domicilio...e così perdiamo preziose occasioni di movimento che, pur piccole in sé, nel complesso hanno un impatto positivo sulla salute. Se è vero che camminare è la strategia più semplice, più economica,

alla portata di ciascuno (perché sono tante e diverse le occasioni in cui in una giornata possiamo camminare), è solo pianificando nella nostra agenda un vero e proprio appuntamento con il movimento che possiamo risolvere il problema. Anziché affannarsi tra una cosa e l'altra, scegliere di dedicare almeno 2 ore alla settimana (sulle 168 disponibili) alla nostra salute psico fisica dovrebbe essere non solo una priorità, ma anche qualcosa di facile! L'informazione oggi non manca, e spesso neppure il tempo: è la motivazione il vero ostacolo insormontabile fra i buoni propositi per la salute e i (reali) comportamenti quotidiani. Abbiamo la consapevolezza che una corretta attività fisica sia ne-

ATTENZIONE ALLA MOTIVAZIONE



cessaria, magari ci si iscrive anche in palestra, ma poi nel giro di poco, si abbandona. Per far entrare una nuova routine nel nostro stile di vita e rendere così l'attività fisica irrinunciabile, come dormire e mangiare, serve tempo, costanza e determinazione - che mancano alla stragrande maggioranza delle persone. Ecco perché la soluzione non può essere il fai-da-te, ma un percorso accompagnato da professionisti. La competenza di un esperto serve nella scelta del movimento più

Siamo davvero sicuri di voler mettere la nostra salute al secondo (o terzo) posto?

adatto al nostro fisico, ad affiancarci nello svolgimento degli esercizi, a monitorare i progressi fatti ma soprattutto ad evitare il calo di motivazione e l'abbandono dell'attività prescelta. Cominciare a muoversi è il primo passo, necessario, ma è raggiungere l'obiettivo che conta!

L'ESERCIZIO FISICO CHE CONTA

Uno stile di vita attivo e dinamico è la base. Ma non basta!

Allo stile di vita attivo dovrebbe essere associata la pratica di regolare esercizio fisico mirato a far lavorare in modo armonico tutti i gruppi muscolari e le articolazioni, sollecitando positivamente l'attività cardio-polmonare. Un esercizio fisico corretto consente inoltre di migliorare la percezione del nostro corpo nello spazio, la postura e l'equilibrio. Dovrebbe essere svolto regolarmente secondo un piano di allenamento personalizzato sulla base delle caratteristiche individuali e della eventuale presenza di patologie che possono rappresentare l'indicazione o, al contrario, la controindicazione per particolari esercizi.

PRONTI PER LO SPORT

Lo sport rappresenta una preziosa occasione di svago e divertimento, spesso anche di socializzazione.

In molti casi però viene praticato

sporadicamente, e spesso senza adeguato allenamento, con il rischio quindi di farsi male.

I tipici esempi di sport come passatempo sono la partita di calcetto o la corsa settimanale, la partita a tennis. Tra l'altro molti sport non solo non sono "completi", ma alcuni risultano addirittura asimmetrici, non garantendo il necessario rafforzamento muscolo-articolare di tutti i distretti corporei.

L'esercizio fisico garantisce l'opportuna preparazione fisica per chi pratica di sport.

L'INTENSITÀ DELL'ATTIVITÀ FISICA AEROBICA

A MODERATA INTENSITÀ



Quando svolgiamo attività fisica aerobica a moderata intensità significa che si riesce a parlare, ma non a cantare, aumentano la sudorazione, il numero di respiri al minuto e il numero di battiti del cuore. Discipline che rientrano in questa categoria sono ad esempio: camminata veloce, bicicletta, pattini, ballo, passeggiate in montagna.

A VIGOROSA INTENSITÀ



Quando svolgiamo attività fisica aerobica a vigorosa intensità significa che si riesce solo a scambiare poche parole tra un respiro e l'altro, con un aumento notevole della sudorazione, della ventilazione e della frequenza cardiaca. Discipline che rientrano in questa categoria sono ad esempio: corsa, salto con la corda, aerobica, spinning, step, macchine aerobiche.

CORRETTO MOVIMENTO PER OGNI ETÀ

Il movimento è fonte di salute e benessere in tutte le fasi della vita, dall'infanzia sino alla senescenza. Dovrebbe essere insegnato sin da subito ai bambini e consolidato come stile di vita nelle persone adulte.

FIN DA PICCOLI, MUOVERSI FA BENE!

Più crescono, più i bambini hanno bisogno di muoversi: il movimento, favorendo l'espressione della vitalità e vivacità di questa fase, rappresenta il principale canale di sfogo della loro esuberanza.

Oltre a soddisfare una naturale necessità, concorre a garantire un armonico e completo sviluppo della persona. È dunque fondamentale abituare i bambini, fin dalla primis-



sima infanzia, ad adottare uno stile di vita attivo. I genitori hanno il compito di educare i propri figli in questo senso, dando loro stessi il buon esempio attraverso l'adozione di corretti modelli comportamentali. Meno giochi elettronici e tv, più gioco libero e attività all'aria aperta: via libera alla fantasia e alla creatività! È un sano allenamento anche per la mente.

L'età che avanza non è un buon motivo per "fermarsi"

L'adozione di uno stile di vita attivo nella terza e quarta età svolge un ruolo cruciale nel rallentare i processi degenerativi a carico delle strutture osteo-articolari e dell'apparato cardiovascolare, nonché il decadimento

delle funzioni psicocognitive. Mantenersi fisicamente attivi aiuta a preservare l'efficienza psico-fisica e dunque l'autonomia personale che è una grande risorsa ai fini di una buona qualità di vita quando s'invecchia.



ANCHE IN GRAVIDANZA È MEGLIO FARE MOVIMENTO



Un tempo si pensava che le donne in gravidanza dovessero stare a riposo. Oggi sappiamo che, se non vi è un motivo particolare, individuato dal medico, trascorrere in modo inattivo i nove mesi dell'attesa è sbagliato. Si raccomanda invece lo svolgimento di

una regolare e corretta attività fisica d'intensità lieve-moderata, poiché questa consente un miglior adattamento dell'organismo, sul piano fisico e psico-emozionale, ai cambiamenti fisiologici che accompagnano la gravidanza in tutto il suo decorso.

I PRINCIPALI BENEFICI DEL CORRETTO MOVIMENTO

Miglior controllo del peso corporeo materno.

Miglioramento della flessibilità e del tono muscolare con riduzione dei dolori muscolo-scheletrici.

Miglioramento della postura con minor rischio di dolori alla schiena.

Prevenzione di patologie metaboliche gestazionali, come diabete e ipertensione arteriosa.

Miglioramento della circolazione periferica con diminuzione di crampi, gonfiore, sensazione di affaticamento e pesantezza alle gambe.

Miglior riposo notturno.

Influenza positiva sul tono dell'umore, con riduzione degli stati d'ansia e limitazione degli sbalzi d'umore.

Maggior efficienza dell'apparato respiratorio materno con miglior ossigenazione del feto.

È stato anche dimostrato che lo svolgimento di una corretta attività fisica nel corso della gravidanza prepara al meglio al momento del parto e favorisce un recupero più rapido nel post-partum.

Salvo particolari casi, non ci sono

controindicazioni alla pratica di attività fisica durante la gravidanza: è sufficiente adottare pochi accorgimenti per praticare in sicurezza e serenità una corretta attività fisica anche in questo periodo, ottenendo il massimo beneficio.

QUANTO MUOVERSI TE LO DICE L'OMS

Le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, suddivise per fascia d'età:



5-17 ANNI

- Almeno 1 ora della giornata deve essere dedicata ad attività fisica moderata o vigorosa, prevalentemente di tipo aerobico.
- Almeno 3 volte la settimana, devono essere praticate attività sportive con lavoro fisico intenso, per rafforzare la struttura scheletrica e le masse muscolari.

18-64 ANNI

- Almeno 150 minuti alla settimana devono essere dedicati ad attività fisica aerobica di moderata intensità o

almeno 75 minuti a settimana dedicati ad attività fisica aerobica vigorosa o una combinazione equivalente di attività fisica moderata e vigorosa.

- Le attività di rafforzamento muscolare dovrebbero essere svolte 2 o più giorni alla settimana, includendo il maggior numero di gruppi muscolari.

+65 ANNI E OLTRE

- Valgono le medesime indicazioni raccomandate per degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute.

MANIFESTO CONTRO LA SEDENTARIETÀ

FORSE NON SAPEVI CHE LA SEDENTARIETÀ

- è riconosciuta come la quarta causa di morte nel mondo;
- è un serio problema per la salute e causa molte patologie croniche;
- aumentata il rischio di ipertensione arteriosa, malattie cardiache, ischemiche, diabete, osteoporosi, ansia e depressione, tumori.

Prevenire la sedentarietà si può: non è mai troppo tardi per cambiare stile di vita.

CHI È A RISCHIO?

Tutti coloro che non praticano attività fisica corretta e regolare (60% della popolazione italiana!)

COME COMBATTERLA? CAMBIA IL TUO STILE DI VITA, DA OGGI:

- Moltiplica le occasioni di movimento nel corso della giornata;
- Programma regolarmente spazi dedicati alla pratica di attività fisica corretta: camminare non basta;
- Fai attenzione: fare sport non sempre significa praticare attività fisica corretta;
- Non affidarti al fai-da-te: non è efficace e spesso rischioso;
- Rivolgiti a un professionista per definire un piano personalizzato di esercizio fisico completo;
- Sii costante e poniti obiettivi gradualmente;
- Coinvolgi tutta la famiglia.

Il tuo impegno di oggi è la tua salute di domani:
combattere la sedentarietà significa
invecchiare meglio e vivere più a lungo.



**COMBATTERE LA SEDENTARIETA SI PUO', E' UNA TUA SCELTA.
NON E' MAI TROPPO TARDI PER CAMBIARE STILE DI VITA.**

Grazie al contributo non condizionato di



Figurella è l'organizzazione internazionale che da oltre 40 anni promuove la salute e il benessere della donna attraverso un metodo che associa all'attività fisica regolare un'educazione alimentare rivolta a tutta la famiglia.