

BENESSERE – WELLNESS - SALUTE

PERCHE' CI DOBBIAMO MUOVERE

COME E DOVE DOBBIAMO MUOVERCI

QUANTO DOBBIAMO MUOVERCI

WELLNESS E SALUTE



PERCHE' CI DOBBIAMO MUOVERE



LA SEDENTARIETA'

SECONDO L'OMS L'INATTIVITA' FISICA RAPPRESENTA IL 4° FATTORE DI RISCHIO PER LA MORTALITA'

SEDENTARIETA' ED ECCESSO DI PESO, CHE SI ASSOCIANO FREQUENTEMENTE, RAPPRESENTANO UN RISCHIO PER ALMENO IL 52% DEGLI ADULTI

SENZA DIMENTICARE L'IMPORTANZA DEL MOVIMENTO NELLA PREVENZIONE

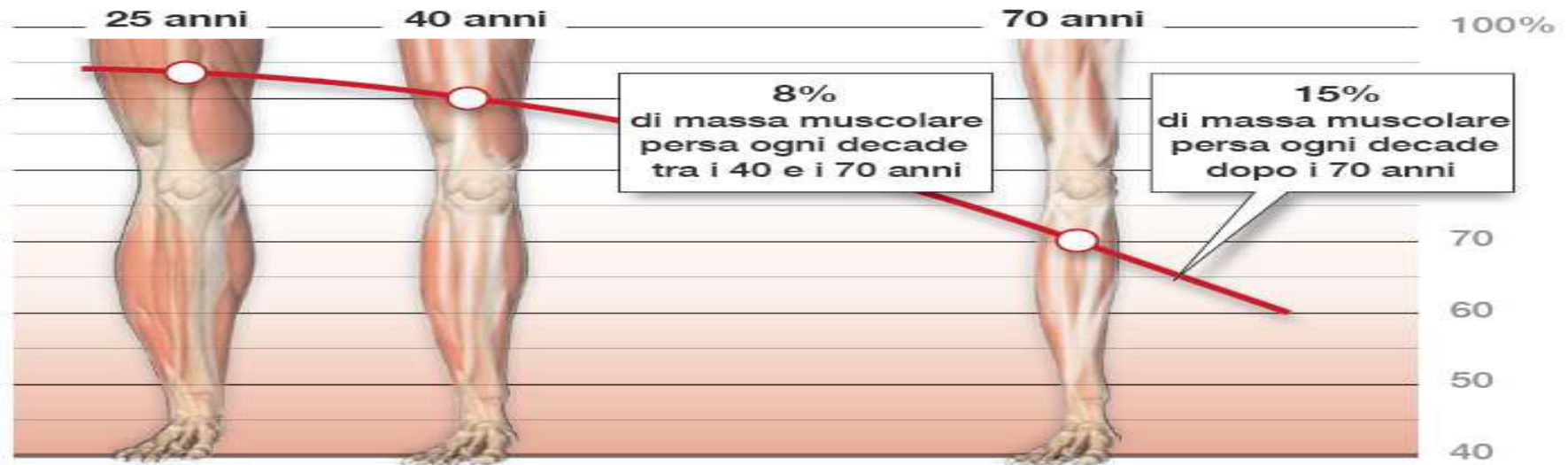
MUSCOLI ED ETA'

PROCESSO FSIOLGICO

SARCOPENIAPERDITA DI MASSA MUSCOLARE CON L'AVANZARE DELL'ETA'

TENERE UN TONO MUSCOLARE E ALLENARSI PER LA FORZA
E' IMPORTANTE PER TANTI MOTIVI

MUSCOLI PIU' FORTI PERMETTONO DI PRESERVARE LE ARTICOLAZIONI DAI DANNI
DELL'INVECCHIAMENTO – ESEMPIO DANNI CARTILAGINEI



Fonte: Grimby and Saltin, Clinical Physiology, 1983; Janssen, et al., Journal of Applied Physiology, 2000

OSSA ED ETA'

OSTEOPOROSI.....

SI TRATTA DI UN PROCESSO **NATURALE** DEGENERATIVO DELLE OSSA CHE PERDONO MASSA OSSEA E RESISTENZAOSSA CHE COL PASSARE DEL TEMPO SONO PIU' SOGGETTE A FRATTURE

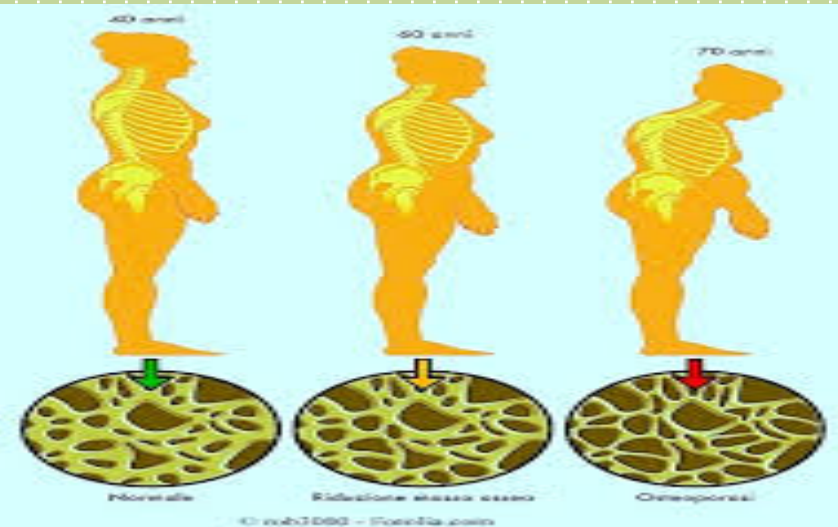
LE SOLLECITAZIONI PRODOTTE DALL'ATTIVITA' FISICA SONO FAVOREVOLI A RALLENTARE QUESTA PATOLOGIA FAVORENDO I PROCESSI OSTEOFORMATIVI

ESERCIZI DI "FORZA" SONO MOLTO IMPORTANTI

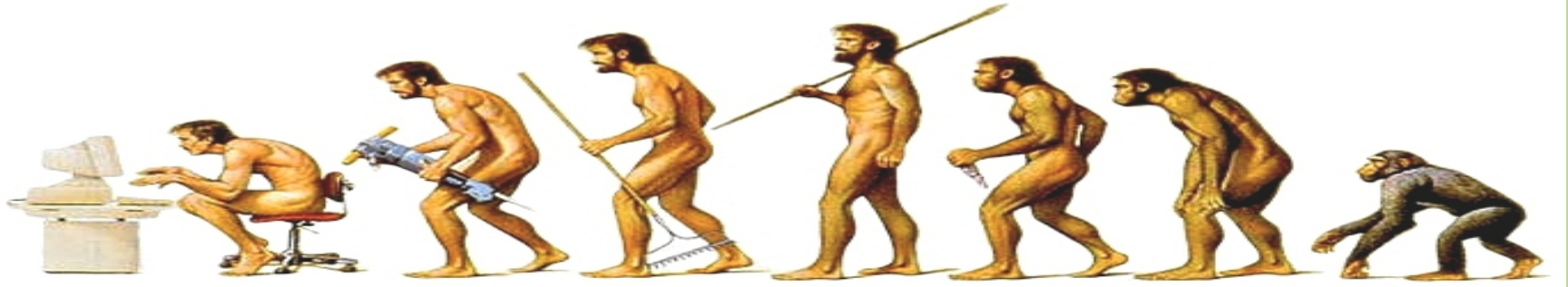


Osso Normale

Osteoporosi



POSTURA



L'EVOLUZIONE CI HA PORTATO PIAN PIANO IN PIEDI E VELOCEMENTE A SEDERE
.....RISULTATO..... PATOLOGIE POSTURALI IN ANTICIPO RISPETTO AL PASSATO

LA POSTURA E FIGLIA DEL LAVORO CHE FACCIAMO E DEL MOVIMENTO CHE NON FACCIAMO

LA POSTURA VIENE VIZIATA DA UNA STRUTTURA MUSCOLARE NON TONICA ED
EQUILIBRATA AL PUNTO GIUSTO

IL TONO E FORZA DEI MUSCOLI "POSTURALI" E E NON E' DI FONDAMENTALE
IMPORTANZA PER UN ATTEGGIAMENTO IL PIU' CORRETTO

DALLA POSTURA AL MAL DI SCHIENA E CERVICALE

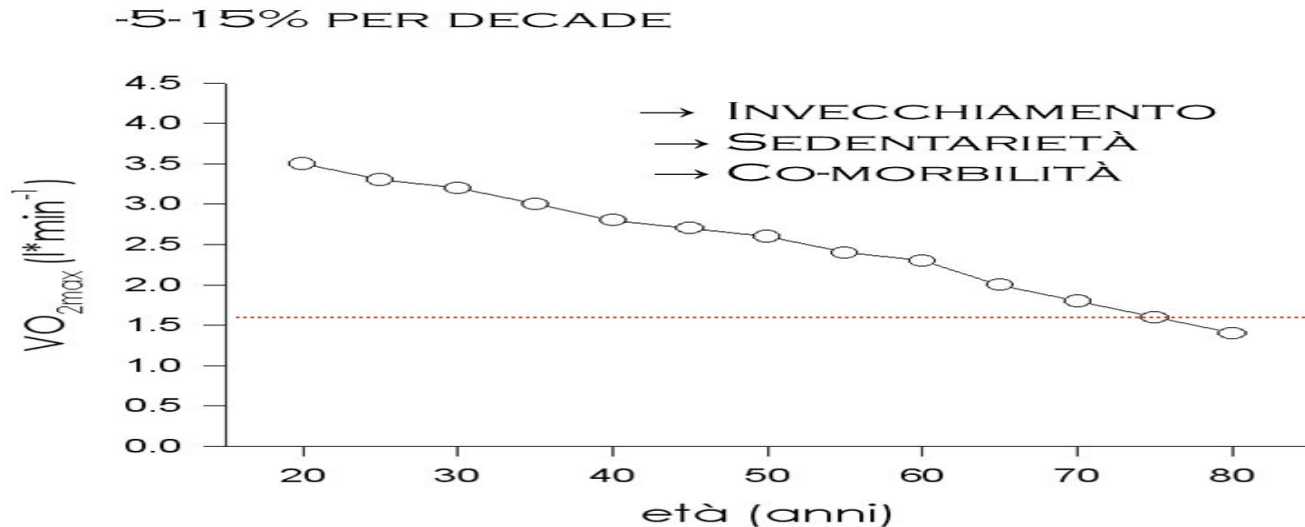
UNA POSTURA SCORRETTA VA A SOLECITARE PRINCIPALMENTE LA SCHIENA E IL COLLO

UN MAL DI SCHIENA E UNA CERVICALE SPESSO SI POSSONO «CURARE» O ALLEVIARE COL MOVIMENTOE CON SEMPLICI ESERCIZI....

QUAL'È LA PRIMA COSA CHE LA MAGGIOR PARTE DELLE PERSONE FA ?
ANTINFIAMMATORI CHE TOLGONO IL DOLORE MA NON «COSA» L'HA CAUSATO

VOGLIAMO STAR BENE SUBITO

ASPETTI CARDIOCIRCOLATORI



L'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO COL PASSARE DELL'ETA' DIVENTA MENO EFFICIENTE SE NON STIMOLATO REGOLARMENTE

VO2 MAX – CAPACITA DEI MUSCOLI DI UTILIZZARE L'OSSIGENO

QUESTO COMPORTA FATICA A FARE LE SCALE – POCA RESISTENZA AGLI SFORZI MINIMI
LE DUE CONSEGUENZE PIU NOTE SONO
PRESSIONE ALTA – COLESTEROLO ALTO

L'ALLENAMENTO CARDIOCIRCOLATORIO FAVORISCE LA PRODUZIONE DI **SEROTONINA**
(REGOLATORE DEL SONNO)

FAVORISCE LA PRODUZIONE DI **DOPAMINA**UMORE-MOTIVAZIONE-ATTENZIONE

COME DOBBIAMO MUOVERCI

PRIMA COSA

ADOTTARE UNO STILE DI VITA ATTIVO

SE POSSIAMO NON PRENDIAMO L'ASCENSORE
SE POSSIAMO NON UTILIZZIAMO LA MACCHINA PER BREVI SPOSTAMENTI
STARE MENO POSSIBILE SEDUTI
ECC. ECC.

SECONDA COSA

COME MINIMO 150 MINUTI DI ATTIVITA' FISICA SETTIMANALE
3-5 VOLTE A SETTIMANA 20-30 MINUTI DI ATTIVITA' «AEROBICA»
PEDALARE-CAMMINARE-NUOTARE-CORRERE
2 VOLTE ALLA SETTIMANA
ESERCIZI «MUSCOLARI»
PILATES
YOGA

NON BASTA SOLO CAMMINARE O CORRERE !!!!!

DOVE DOBBIAMO MUOVERCI

**IL PIU' POSSIBILE QUANDO IL TEMPO LO PERMETTE
ALL'APERTO PER CAMMINARE – CORRERE E PEDALARE**

**LA PALESTRA
PER TUTTE QUELLE ATTIVITA' DI GRUPPO O INDIVIDUALI
ESERCIZI DI MUSCOLAZIONE
YOGA
PILATES
FUNZIONALE
ECC.**

SENZA DIMENTICARE

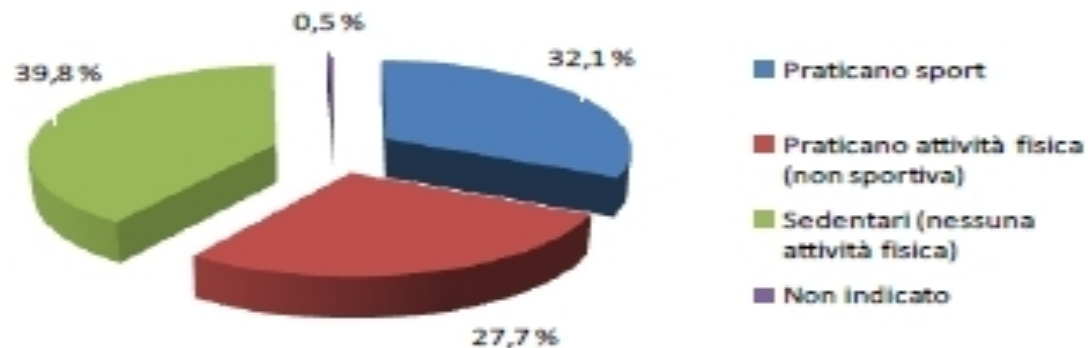
GLI ALTRI DUE ASPETTI PER IL BENESSERE-SALUTE

CURARE L'ALIMENTAZIONE

CURARE LE RELAZIONI E LE PASSIONI

EPPURE !!!!

| Pratica di sport e di attività fisica | Numero di persone | Valori percentuali |
|--|-------------------|--------------------|
| Praticano sport | 18.915.170 | 32,1 |
| Praticano attività fisica (non sportiva) | 16.322.437 | 27,7 |
| Sedentari (nessuna attività fisica) | 23.452.455 | 39,8 |
| Non indicato | 294.629 | 0,5 |



Tab.3.1 – Dati ISTAT sulla pratica dello sport e dell’attività fisica in Italia nel 2011.

Fonte: ISTAT, Indagine multiscopo sulle famiglie “Aspetti della vita quotidiana”, Anno 2011. I valori percentuali sono calcolati sulla popolazione residente in Italia di 3 anni e più.

40 % CIRCA DI SEDENTARIIN ITALIA

DA PREOCCUPARSIPER IL FUTURO ...

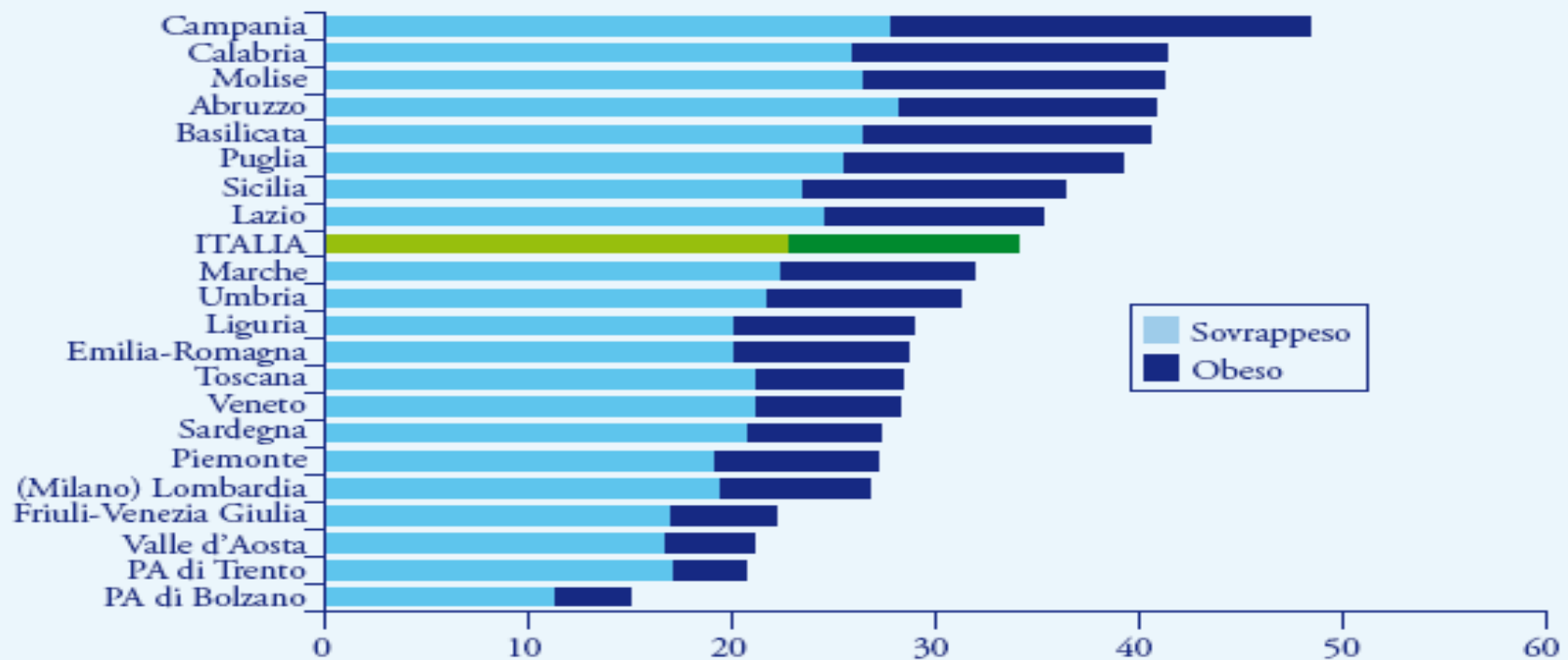


Figura - Sovrappeso e obesità per regione, bambini di 8-9 anni della 3^a classe primaria - OKkio alla SALUTE 2010

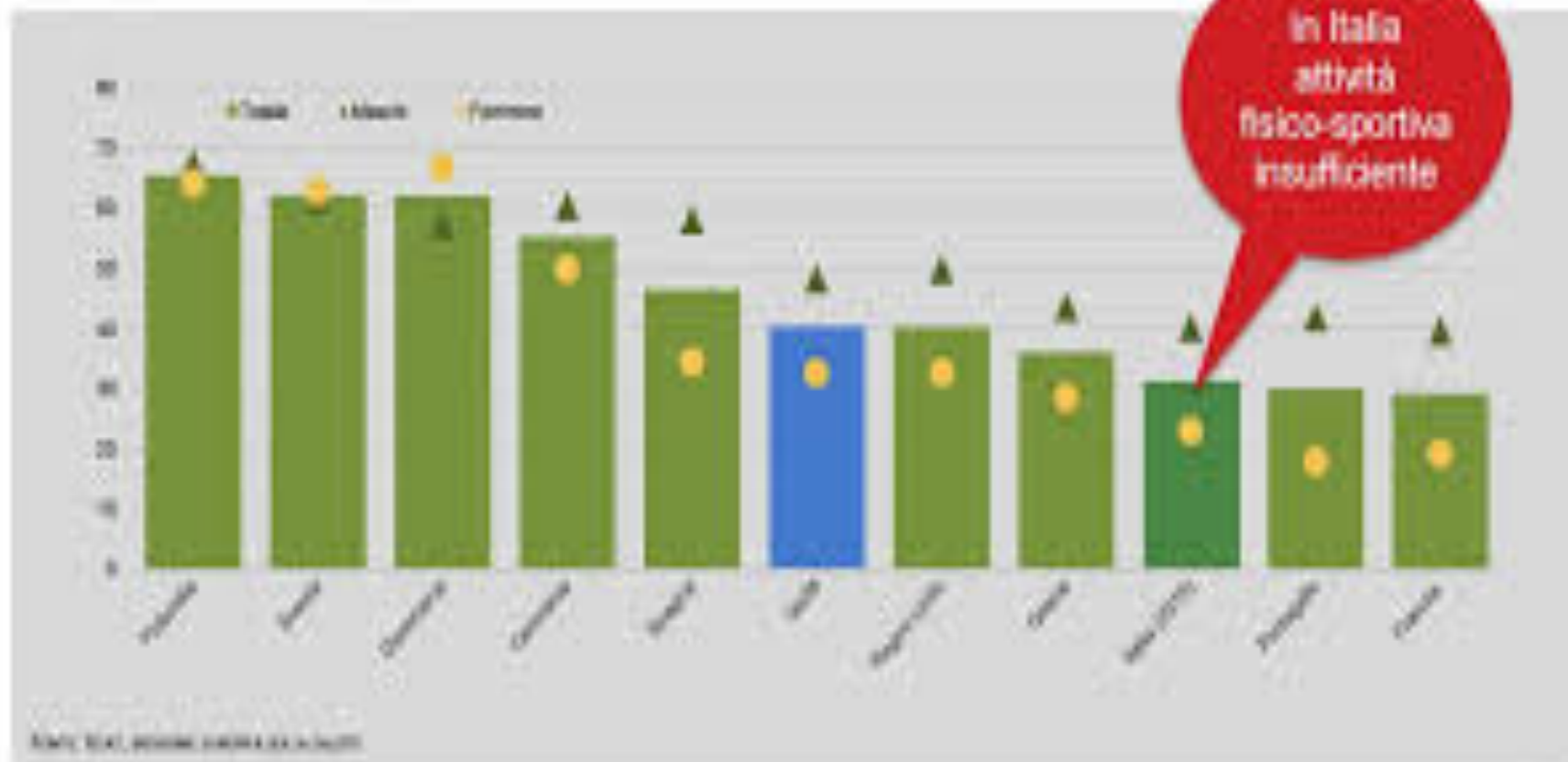
CAUSA ?
POCO MOVIMENTO
ALIMENTAZIONE SCORRETTA

ITALIA vs EUROPA

L'attività fisico-sportiva in Italia

PERSONE DI 18-39 ANNI CHE DEDICANO ALMENO 150 MINUTI A SETTIMANA ALL'ATTIVITÀ FISICO-SPORTIVA, NEL TEMPO LIBERO PER SESSO

Anno 2011 (dati percentuali sull'intera popolazione)



CONCLUSIONI

**LA NOSTRA «CULTURA DEL MOVIMENTO» E SCARSA RISPETTO AI NOSTRI «CUGINI»
EUROPEI**

CI MUOVIAMO POCO O TROPPO POCO

I NOSTRI FIGLI SI MUOVONO POCO

PENSIAMO CHE «BASTA CAMMINARE»

PENSIAMO CHE LA PALESTRA SIA FREQUENTATA SOLO DA BELLI E MUSCOLOSI

PENSIAMO CHE UN MAL DI SCHIENA SI CURI SOLO CON UN ANTINFIAMMATORIO

**INIZIAMO A MUOVERCI DI PIU' E A MANGIARE
MEGLIO NE VA DELLA NOSTRA SALUTE**