

Promuovere la salute con l'attività motoria

Il dipartimento di Salute e Servizi Umani (HHS) del governo USA, ha divulgato le linee guida per l'attività fisica in cui si sottolinea che la pratica di questa attività produce un vantaggio alla salute di tutte le persone, di qualsiasi età o gruppo etnico. Il contenuto delle linee guida sull'attività fisica per gli americani, integrato dalle linee guida del Dipartimento dell'Agricoltura, compendiano il Dietary Guidelines for Americans. La finalità delle norme è quella di fornire indicazioni sull'importanza di essere fisicamente attivi attraverso il movimento e una dieta sana, perché solo questo binomio è in grado di produrre benefici per la salute a medio e lungo termine. Le guide consigliano un'attività di almeno 2,5 ore settimanali di esercizio aerobico fisico per tutti e una o più ore di attività fisica giornaliera per i bambini. Il segretario Mike Leavitt ha riferito che le linee guida devono rappresentare una tabella di marcia per introdurre l'attività fisica nella routine quotidiana in maniera tale che, attraverso i benefici dell'esercizio fisico, si promuova la salute e si riduca la malattia. Nella nostra rubrica, non ci siamo mai stancati di scrivere che la pratica dell'attività motoria "allunga la vita" e non ci siamo mai stancati di consigliare almeno 30 minuti al giorno di attività anche attraverso la sola attività deambulatoria, prima forma di movimento. Questa, infatti, è la prima attività fisica pre-umana. Andando indietro nel tempo, è utile ricordare che l'attività deambulatoria ha permesso le migrazioni dei primi gruppi ominidi (per spostarsi nelle ampie praterie) insieme al correre (per procurarsi cibo o fuggire dal pericolo) e rimane la principale attività della vita plantigrada. Nonostante le varie affermazioni positive provenienti dal mondo scientifico sono ancora molti coloro che non credono al rapporto: "più movimento più vita" (per movimento basta far riferimento anche al camminare). Eppure, sfogliando le linee guida dell'HHS si possono recepire molti consigli. Ne citiamo alcuni. Per i bambini e adolescenti è indispensabile praticare almeno un'ora al giorno di moderata o vigorosa attività fisica (cammino, escursioni, skateboard, ciclismo, salto con la corda, salti in genere, corsa, calcio, pallacanestro) e attività di potenziamento muscolare per almeno tre giorni alla settimana. Per gli adulti è invece importante praticare almeno 2,5 ore alla settimana di esercizio aerobico e un'ora di intensa attività fisica attraverso il potenziamento della muscolatura per due giorni alla settimana (può farsi con pesi o trasporto di carichi). Per le donne in cinto nel periodo della gravidanza l'attività dovrebbe essere praticata con moderazione per almeno 2,5 ore alla settimana (l'attività motoria più idonea è quella aerobica). L'attività dovrebbe continuare per più tempo anche dopo il parto. Per gli anziani è utile una diversa attività che sarà motivo di discussione nella prossima "pillola".

Paolo Raimondi.