



## **Aiutiamoci con un po' di movimento**

A volte, chi vuole modificare abitudini troppo sedentarie pensa di doversi impegnare in chissà quali sforzi fisici per compensare l'inattività mantenuta fino a quel momento. Al contrario, l'attività fisica più efficace nel favorire la riduzione ed il controllo del peso può essere di intensità lieve, ma andrebbe praticata quotidianamente e si dovrebbe approfittare di tutte le occasioni di movimento che ci offrono le nostre giornate:

1. Cercando di spostarsi il più possibile a piedi specialmente per gli spostamenti più regolari, per esempio recarsi al lavoro, o a scuola o all'università, a piedi, o usare i mezzi di trasporto per compiere solo una parte del tragitto ed il resto (1-2 chilometri) farlo a piedi.
2. Fare le scale a piedi (a casa, in ufficio al supermercato, evitando l'uso di ascensori e scale mobili).
3. In alternativa, o in associazione a queste occasioni di movimento, può essere utile una passeggiata di almeno 30 minuti che andrebbe fatta tutti i giorni, ma che, nelle prime settimane, si può affrontare una o due volte, per poi renderla pian piano più frequente.
4. 30 minuti di cyclette sono un'ulteriore alternativa, specie per chi ha problemi logistici che rendono difficile praticare altre forme di esercizio quotidiano. Tra l'altro, questa attività può essere associata ad altre occupazioni, come l'ascolto del telegiornale o di una musica gradita, o la visione di un film, per evitare che risulti troppo noiosa.
5. Andare in bicicletta, in palestra, piscina o praticare altri sport è utile, se fatto con un'intensità tale da non sollecitare troppo l'organismo, ma non è indispensabile per favorire il calo ponderale, se si svolgono alcune di quelle attività regolari delle quali abbiamo parlato prima.

Ma per rinunciare ad abitudini sedentarie, sulle quali ci si adagia perché evidentemente hanno aspetti positivi per chi le assume, sarebbe opportuno trovare delle forme di esercizio che risultino altrettanto o più gradite e ciascuno dovrebbe scegliere come uscire dalla sedentarietà. Per questo si riportano di seguito alcune tabelle che servono a paragonare fra loro i consumi di alcune attività ricreative o sportive con altre occupazioni più comuni. I valori delle calorie consumate si riferiscono ad un soggetto con caratteristiche standard e si propongo di fornire solo un elemento di valutazione a chi voglia dedicarsi ad una vita più attiva. Le diverse forme di attività fisica sono ordinate per stagioni per dimostrare che in tutti i periodi dell'anno si può combattere la sedentarietà. Le stesse tabelle potranno servire a concordare con il medico, che prescrive e segue nel tempo il trattamento per il calo ponderale, la forma di esercizio più adatta e che supporti il trattamento stesso in tutta sicurezza.

### **ATTIVITA' FISICA PER L'INVERNO**

ATTIVITA' SPORTIVE		ATTIVITA' VARIE	
	Cal/ora*		Cal/ora
Tennis tavolo	312	Cucito a mano	96
Pattinaggio ricreativo	312	Scrivere una lettera	120
Passeggiata in montagna	666	Suonare pianoforte	198
Sci alpino ricreativo	720	Lavori di bricolage	210
Sci di fondo ricreativo	720	Spalare la neve	420
Pallacanestro	858		
Sci alpino competitivo	1290		
Sci di fondo competitivo	1290		
Pattinaggio di velocità	1716		

\* ora effettiva di attività fisica senza pause



### **ATTIVITA' FISICA PER LA PRIMAVERA**

ATTIVITA' SPORTIVE		ATTIVITA' VARIE	
	Cal/ora*		Cal/ora
Golf	312	Riposo su prato	90
Ciclismo ricreativo	354	Guida dell'auto	168
Jogging	444	Tinteggiatura le pareti	210
Pallavolo	510	Giardinaggio	222
Canottaggio ricreativo	546	Tosatura del prato	300
Tennis doppio	546		
Tennis singolo	666		
Canottaggio competitivo	1530		
Ciclismo competitivo	1560		

\* ora effettiva di attività fisica senza pause

### **ATTIVITA' FISICA PER L'ESTATE**

ATTIVITA' SPORTIVE		ATTIVITA' VARIE	
	Cal/ora*		Cal/ora
Pesca sportiva	234	Gioco a carte	102
Tiro con arco	276	Ballo lento	258
Canoa ricreativa	510	Camminata all'aperto (5,5 km/h)	294
Nuoto ricreativo	546	Camminata all'aperto (7 km/h)	372
Alpinismo	588	Ballo dinamico	678
Mountain bike	630		
Pallamano	822		
Nuoto competitivo	1500		
Canoa competitiva	1530		

\* ora effettiva di attività fisica senza pause

### **ATTIVITA' FISICA PER L'AUTUNNO**

ATTIVITA' SPORTIVE		ATTIVITA' VARIE	
	Cal/ora*		Cal/ora
Cavalcare al passo	198	Leggere un libro	78
Ginnastica	354	Conversare con amici (da seduti)	108
Cavalcare al trotto	510	Lavoro d'ufficio	240
Cyclette lenta	516	Rastrellare le foglie	300
Scherma	588	Tagliare la legna	450
Corsa non competitiva	624		
Calcio	702		
Cyclette veloce	774		
Maratona	1200		

\* ora effettiva di attività fisica senza pause