PARTE 5 · QUADRO SETTIMANALE, SENZA ESERCIZI DA ESEGUIRE

Muoversi nella giornata

Centocinquanta minuti a settimana sono poco più di venti al giorno, e non devono essere tutti insieme. Le giornate della Parte 3 segnano dove di solito c'è spazio. Mentre il cartoccio è in forno, mentre lo spezzatino cuoce da solo, dopo cena. Il modo per tenere il conto è lo stesso delle settimane di menu: se una settimana fai meno, la settimana dopo riparti, senza recuperare.

GIORNO	LA STRADA	LE PAUSE DAL SEDERSI	LA CAMMINATA	LA FORZA	MINUTI
Lunedì					
Martedì					
Mercoledì					
Giovedì					
Venerdì					
Sabato					
Domenica					
				Minuti della settimana	

La strada. Un tratto a piedi o in bicicletta verso il lavoro o la spesa è attività moderata, e si somma.

Le pause dal sedersi. Alzarsi ogni ora, due piani di scale, una telefonata in piedi. Sono i modi più semplici per limitare il tempo seduto di cui parlano le linee guida [F9].

La camminata. Venti o trenta minuti di buon passo, da soli o in compagnia, coprono da soli buona parte dei minuti settimanali.

La forza. Portare la spesa, salire le scale con le borse, lavori in casa o in giardino che chiedono di spingere e sollevare. È il rafforzamento muscolare della vita quotidiana. Per un programma vero, con carichi e progressione, serve un professionista.

Cosa dicono le linee guida

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha pubblicato nel 2020 le sue linee guida sull'attività fisica e il comportamento sedentario [F9]. Per gli adulti dai 18 ai 64 anni indicano, nell'arco della settimana, da 150 a 300 minuti di attività aerobica di intensità moderata. Oppure da 75 a 150 minuti di intensità vigorosa, o una combinazione delle due. Aggiungono attività di rafforzamento muscolare per i principali gruppi muscolari in due o più giorni a settimana. Per chi ha 65 anni o più valgono le stesse indicazioni. Le linee guida aggiungono attività che allenano equilibrio e forza in tre o più giorni a settimana, per ridurre il rischio di cadute [F9].

Due frasi delle linee guida contano più dei numeri. La prima: un po' di attività fisica è meglio di nessuna, e chi fa meno dei minuti indicati trae comunque un beneficio dal muoversi [F9]. La seconda: il tempo passato seduti va limitato, e sostituire anche una parte di quel tempo con attività di qualsiasi intensità conta [F9].

«Aerobica» è l'attività che fa lavorare a lungo fiato e cuore con un ritmo regolare: camminare, pedalare, nuotare, salire le scale. Il respiro si fa più profondo e il battito sale, ma puoi andare avanti per minuti senza fermarti. «Moderata» vuol dire che puoi parlare ma non cantare: una camminata di buon passo, la bicicletta in piano, le faccende pesanti. «Vigorosa» vuol dire che riesci a dire poche parole di seguito: una salita svelta, una corsa leggera. I numeri sono quelli della fonte.

QUANDO FERMARSI E QUANDO CHIEDERE

Le linee guida dicono che per la maggior parte delle persone muoversi di più è sicuro. Chi ha dubbi sulla propria condizione deve parlarne con un professionista sanitario [F9]. In concreto, parla con il tuo medico prima di aumentare l'attività se hai una malattia del cuore, dei polmoni o del metabolismo. Fallo anche se sei in gravidanza, se riprendi dopo una lunga pausa o un intervento, se hai dolori che limitano il movimento.

Durante l'attività, fermati e chiedi aiuto se compaiono dolore o pressione al petto, fiato corto fuori misura, giramenti di testa. Fermati anche per un dolore improvviso a un'articolazione. Non sono segnali da «superare»: sono il motivo per cui il capitolo finisce qui e rimanda a chi ti conosce.