

PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA. CHIARIAMO ALCUNI TERMINI.

A cura di Domenico Meleleo

Le "Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione" recentemente pubblicate dal **Ministero della Salute Italiano**, alla stesura delle quali ha contribuito anche la FIMP, hanno ribadito tra l'altro, l'importanza del ruolo del pediatra per la promozione della pratica di attività fisica regolare e di uno stile di vita attivo per i suoi piccoli assistiti e per le loro famiglie. Secondo le linee guida dell'**OMS** i bambini e gli adolescenti di età compresa tra i 5 ei 17 anni dovrebbero praticare almeno 60 minuti di **attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa**. All'interno di questi 60 minuti, dovrebbero essere previsti, almeno 3 volte a settimana, **esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico**. Quantità di attività fisica superiore a 60 minuti forniscono ulteriori benefici per la salute. Ma cosa significano i termini "Attività fisica moderata", "attività fisica vigorosa" e " esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico"? Innanzitutto I termini "Attività fisica", "Esercizio fisico" e "Sport" vengono spesso utilizzati in maniera interscambiabile ma non lo sono. Per "attività fisica" si intende qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello in condizioni di riposo. In questa definizione ampia e generale rientrano quindi non solo le attività sportive, ma anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici che fanno parte della "attività motoria spontanea". Con "esercizio fisico" si intende un'attività fisica pianificata, strutturata, ripetitiva e progettata per migliorare o mantenere la forma fisica, le prestazioni fisiche o la salute. Per quanto riguarda l'intensità, esistono diverse classificazioni basate su una scala soggettiva di percezione della fatica o su parametri oggettivi come gli Equivalenti Metabolici (METs), la (la percentuale della Frequenza Cardiaca Massima (% FCmax) e la percentuale del massimo consumo di ossigeno (%VO2max). Utilizzando come esempio i METs, **L'Attività fisica moderata** equivale ad un range di 3-6 METS, ovvero che comporti un dispendio energetico per unità di tempo da 3 a 6 volte il dispendio energetico a riposo. In pratica, come esempio di percezione della fatica, che comporti lieve sensazione di mancanza di fiato e di riscaldamento.

L'Attività fisica vigorosa corrisponde ad un valore maggiore di 6 METS. In pratica, ad esempio, che comporti sensazione di fiato corto e sudorazione.

Per **Attività di rafforzamento dell'osso** si intendono movimenti che creano forze di impatto e di carico muscolare sull'osso. Queste forze sollecitano l'osso, che si adatta modificando la sua struttura (architettura) o massa (contenuto minerale), aumentando così la sua resistenza alla frattura. Saltare, e ballare sono attività che rafforzano le ossa, così come gli **esercizi potenziamento muscolare** quali quelli a corpo libero (ad esempio arrampicarsi) o anche

sollevamento, sia a carico naturale (spostamenti in piano, in salita, in gradinate o in ostacoli bassi), sia con elastici o dei piccoli pesi (15-17 anni). In pratica le attività di un parco giochi ben attrezzato.

Bibliografia:

1. *"Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione"*
http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2828_allegato.pdf
2. WHO 2010 - *Global recommendations on physical activity for health*
<https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>
3. Istituto Superiore di Sanità - 2018. *Rapporti ISTISAN18/9 - Movimento, sport e salute: l'importanza delle politiche di promozione dell'attività fisica e le ricadute sulla collettività. A cura di Barbara De Mei, Chiara Cadeddu, Paola Luzi, Angela Spinelli*
http://old.iss.it/binary/publ/cont/18_9_web_rev.pdf