

## MODIFICA LO STILE DI VITA: IL MOVIMENTO È SALUTE

E' oramai consolidato come una buona salute, forma o condizione fisica è garantita da uno stile di vita attivo. Una regolare attività fisica previene da molte patologie croniche, che caratterizzano sempre di più la popolazione mondiale a causa dell'incremento del sedentarismo.

Studi scientifici dimostrano che persone fisicamente attive hanno un'attesa di vita superiore ai sedentari in media di circa 6 anni.

E' dimostrato che non è necessario diventare degli atleti per beneficiare degli effetti benefici dell'attività fisica, già la correzione dello stile di vita consente l'ottenimento dei primi risultati salutari a tutte le età.

Chiunque, da una condizione di sedentarietà, desideri iniziare un programma di attività fisica, anche molto complesso, deve procedere gradualmente.

Il cammino rappresenta il primo livello per tutti coloro che desiderano iniziare a dedicarsi alla propria salute.

Camminare ogni volta che è possibile, ricordandosi che i benefici maggiori si ottengono con la continuità.

Un primo approccio può essere quello di sfruttare al meglio il tempo a nostra disposizione, ad esempio per andare in ufficio potremmo: prendere i mezzi pubblici, scendere una fermata prima della destinazione, passeggiare durante le pause, utilizzare le scale al posto dell'ascensore, andare a parlare di persona con il collega anziché utilizzare il telefono o l'e-mail.

Camminare migliora anche il livello di stress.

*Vuoi controllare il peso corporeo?* Oltre a prestare attenzione all'alimentazione è necessario dedicare del tempo all'attività fisica.

*Dove?* Scegliere un posto sicuro, con poco traffico e pochi ostacoli, il terreno deve essere avvertito comodo.

Se si cammina lungo una strada, assicurarsi di camminare contro il flusso del traffico. Si può decidere di effettuare un percorso a piedi attorno a un parco o al lago. Si può trovare un posto vicino a casa o sul posto di lavoro in modo che il cammino possa essere facilmente inserito nella vostra routine quotidiana.

*Si può parlare, mentre si cammina?* Camminare lentamente il primo minuto, poi prendere il ritmo. Mantenersi ad un livello di conversazione. Se non si può parlare perché si respira a fatica, il ritmo è troppo veloce. Se invece si riesce a parlare senza sforzo, si cammina troppo lentamente. Utilizzare un passo naturale, oscillando le braccia naturalmente lungo i fianchi.

*Camminare con un amico.* Camminare con un partner o con un gruppo di amici rende facile usare il "test del parlare". Camminare in compagnia migliora il piacere della camminata e aiuta a rispettare il vostro programma.

*Scelta della scarpa giusta.* Indossare la scarpa se si adatta bene al piede ed è comoda. Indossare calze per aiutare ad ammortizzare l'impatto a terra e per contribuire a prevenire la formazione di vesciche.

*Cosa indossare.* Indossare abiti larghi. Quando si cammina di notte, indossare abiti di colore chiaro con inserti riflettenti. Se è freddo indossare abiti caldi a strati. Utilizzare guanti di lana con guscio esterno resistente al vento. Indossare un cappello perché il 55% del calore del corpo si disperde attraverso la testa. Se è possibile, iniziare la camminata controvento e ritornare con il vento alle spalle, verrà evitato il raffreddamento del sudore.

*Ulteriori consigli.* Essere sicuri di bere molta acqua. Essere in guardia per i sintomi di esaurimento da calore, come affaticamento, stordimento e debolezza. Qualunque sia la ragione, non scoraggiatevi se non riuscite a raggiungere i vostri obiettivi in un primo momento.

Insomma è sufficiente un buon paio di scarpe e qualcuno con cui condividere del tempo all'aria aperta per iniziare a muoversi, accorgendosi poi che camminando, camminando non facciamo solo una passeggiata!

### **La cosa importante è cominciare.**

Se avete domande, chiedete allo specialista dell'attività fisica laureata in Scienze Motorie.

*E' comunque consigliabile impostare il programma di allenamento in base alle proprie capacità. Questo avviene attraverso una valutazione su cui viene indicata la corretta quantità di esercizio fisico individualmente.*

*Camminare è facile, a buon mercato e sicuro. Puoi farlo con un amico, lo si può fare in casa o fuori, e sappiamo come farlo da quanto siamo bambini.*

*Quindi fate una passeggiata! E divertitevi.*