

# Promozione dell'attività fisica: chiariamo alcuni termini

**Domenico Meleleo**

Referente FIMP per le Linee di indirizzo sull'attività fisica del Ministero della Salute

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'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) i bambini e gli adolescenti di età compresa tra i 5 e i 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 dell'"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 percentuale della frequenza cardiaca massima (% FCmax) e la percentuale del massimo consumo di ossigeno (%VO<sub>2</sub>max). Utilizzando come esempio i METs, l'attività fisica moderata equivale a 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 a 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 es. 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

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. [www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_2828\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2828_allegato.pdf).

WHO 2010 - Global recommendations on physical activity for health. [www.who.int/dietphysicalactivity/globalPA-recs-2010.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/globalPA-recs-2010.pdf)

De Mei B, Cadeddu C, Luzi P, et al., a cura di. *Movimento, sport e salute: l'importanza delle politiche di promozione dell'attività fisica e le ricadute sulla collettività*. Istituto Superiore di Sanità 2018. Rapporti ISTISAN 18/9. [http://old.iss.it/binary/publ/cont/18\\_9\\_web\\_rev.pdf](http://old.iss.it/binary/publ/cont/18_9_web_rev.pdf)