

mettiamoci in movimento

Come mangiare, dormire, respirare, anche muoversi è una funzione vitale che possiamo modulare per migliorare la nostra salute e la percezione di benessere. In altre parole, mantenere efficienti mente e corpo è un modo per prenderci cura di noi stessi.

a cura dell'Ufficio del Medico cantonale

Molto spesso, l'idea di attività fisica viene associata a immagini di sport e di allenamento: atleti immortalati mentre praticano calcio, sci, nuoto o individui in piena forma e sorridenti ritratti durante un allenamento. Queste immagini sono diffuse da chi lo sport lo racconta, lo vende come prodotto o lo promuove per aumentarne la pratica. Lecito, e anche meritevole, ma si tratta di sport, cosa diversa dall'attività fisica. Lo sport non va quindi confuso con l'attività fisica, che invece si adatta a chiunque.

L'attività fisica non è sport!

Lo sport è una pratica intesa a sviluppare capacità fisiche e psichiche, con finalità agonistiche, talvolta professionali, esercitata secondo regole codificate generalmente da un ente di riferimento, di solito una Federazione. Lo sport, inoltre, può essere associato a eventi o spettacoli, per cui ha un valore non solo per chi lo pratica, ma anche per chi lo guarda. L'Organizzazione mon-

diale della sanità invece definisce l'attività fisica come qualsiasi movimento corporeo prodotto da muscoli scheletrici che comporti un dispendio energetico, ne esclude gli aspetti prestazionali o competitivi, e comprende invece tutte le possibili forme di attività dispendiosa prodotte giocando, camminando, facendo lavori domestici o giardinaggio, ed è quindi parte della vita quotidiana di chiunque.

Chiunque può quindi fare più movimento, senza per forza conformarsi ad un'immagine che non corrisponde al suo modo di essere.

Perché fare dell'attività fisica?

Muoversi migliora la gestione di stress o ansia e accresce la sensazione di vitalità e benessere, contribuisce a ridurre il rischio di malattie croniche e a mantenere o sviluppare una buona

**«Lo sport non
va confuso con
l'attività fisica»**



capacità funzionale. Inoltre, favorisce il sonno, aiuta a controllare il peso e la voglia di fumare. Negli anziani ad esempio, il movimento regolare concorre a mantenere forza e agilità riducen-

do il rischio di cadute con le complicazioni conseguenti. Alcune precauzioni, prese in accordo con un medico, possono essere consigliabili per le persone con particolari condizioni di salute o

QUANTO MOVIMENTO *fa bene*



ADULTI E ANZIANI

Almeno 150 min. a settimana a un livello moderato per aumentare respirazione e battito cardiaco senza tuttavia impedire di parlare. La metà (75 min. a settimana) se il livello è elevato, quando battito e respirazione sono decisamente accelerati ed è difficile completare una frase. In età avanzata è bene curare ad hoc la muscolatura e l'equilibrio per prevenire le cadute.

GIOVANI IN ETÀ SCOLARE

Almeno 60 min. di attività fisica da moderata a intensa ogni giorno, diversificando le attività il più possibile per garantire lo sviluppo motorio completo.



BIMBI IN ETÀ PRESCOLARE

Almeno 3 ore al giorno di gioco e movimento libero in un ambiente adatto all'età, eventualmente con accompagnamento.

ACQUISTIAMO ORO
VENDILO IN GIOIELLERIA AL MIGLIOR PREZZO
 Paghiamo subito in contanti
 Valutazione gratuita e discrezione

COMPRIAMO ORO USATO: GIOIELLI DIAMANTI OROLOGI MONETE COLLANE BRACCIALI ORECCHINI ANELLI

PREZIOSI

LUGANO Viale Cattaneo, 1
 (di fronte al Palazzo Dei Congressi)
091 923 24 30

CREDITI PRIVATI
 PER CITTADINI SVIZZERI O CON PERMESSO B. C. L. FRONTALIERI, INDIPENDENTI, PENSIONATI O INVALIDI

Tasso d'interesse a partire dal 4.9%

Fr. 5'000.- pagabili in 48 mesi = Fr. 121.20 mensili
Fr. 10'000.- pagabili in 60 mesi = Fr. 201.00 mensili
Fr. 20'000.- pagabili in 72 mesi = Fr. 347.05 mensili
Fr. 50'000.- pagabili in 84 mesi = Fr. 770.05 mensili
Fr. 80'000.- pagabili in 84 mesi = Fr. 1'232.10 mensili

Anche se avete altri crediti, possiamo riprenderli e aumentarli a un tasso più basso.
Avviso di legge: "La concessione dei crediti è vietata se conduce ad un indebitamento eccessivo" (Art. 3 LCS)

CASSA MALATI - PREMI MENSILI 2018

Minorenni da 0 a 18 anni	pagano al mese	Fr. 52.60
Giovani da 19 a 25 anni	pagano al mese	Fr. 226.40
Adulti da 26 anni	pagano al mese	Fr. 258.10

Telefonate per una consulenza alla: **CREDITFINANZ SA**
Tel. 091 921 36 90 - 091 835 42 02
 Fino alle ore 21:00 www.creditprivati.ch

PET POINT
Amico animale
 prezzi ridotti all'osso

SUPER OFFERTA

30% di sconto

TRUE INSTINCT
 ALIMENTAZIONE NATURALE CHE RISPETTA I SUOI ISTINTI

ROYAL CANIN
TRAINER

NON FARTELA SCAPPARE !

Amico animale - Alimenti e accessori per animali -
 Via Cantonale - Stabile Camponovo Sport - Rivera
www.amicoanimale.ch

OFFERTA VALIDA FINO AL 31.05.2018

 **SOVABAD®**

6593 Cadenazzo | Via Camoghè | **091 858 36 91** | info@sovabad.ch | www.sovabad.ch

PRIMA

TRASFORMA LA TUA VASCA IN DOCCIA

DOPO

GARANZIA 10 ANNI
 SOPRALLUOGO GRATUITO

Trasformazione eseguita **in sole 8 ore** senza opere murarie e senza necessità di avere scorte di piastrelle. Soluzioni personalizzate per ogni misura ed esigenza.

SOSTITUISCI LA VECCHIA VASCA DA BAGNO E PIATTO DOCCIA IN ½ GIORNATA

PRIMA

DOPO

Sostituzione eseguita **in sole 4 ore** con una nuova vasca in acciaio e/o acrilico senza intaccare minimamente i rivestimenti.

con importanti limitazioni fisiche, ma di principio tutti - senza limitazione di età o di salute - possono trarre significativi benefici dall'essere fisicamente attivi. Il movimento porta vantaggi

sull'arco dell'intera vita, sia per gli effetti oggettivi sulla salute, sia per le piacevoli sensazioni che induce, a patto di mantenersi attivi nel tempo.

FALSE credenze

Ho già fatto tanto sport, non ne ho più bisogno. Il movimento è come il tempo, non si può farne scorta. **Fa bene solo se si continua a farlo!**

Fare movimento richiede tempo e soldi. È già parte del quotidiano, basta farne di più o con maggiore intensità: usare le scale, scendere dal bus la fermata prima, uscire col cane, parcheggiare l'auto e fare il giro dell'isolato.

Movimento alla mia età? Troppo tardi! Non è mai troppo tardi per iniziare. Anche in età avanzata fare attività fisica regolare porta notevoli benefici di salute, benessere e rendimento fisico.

Ho l'artrosi, non posso fare movimento. Mentre l'inattività può essere addirittura controproducente, il movimento può aiutare nella prevenzione e nel trattamento dell'artrosi e molte altre condizioni mediche, apparentemente in contrasto con l'attività fisica. Si consulti il proprio medico curante per impostare dell'attività fisica adattata.

L'esercizio è sufficiente quando i muscoli fanno male. Il dolore è un segnale d'allarme, non di efficacia. O lo sforzo è eccessivo o l'attività è sbagliata, meglio cambiare programma.

Come e quanto muoversi?

Forme, modi e livelli di intensità del movimento possono variare a seconda dell'età, del contesto di vita, delle preferenze e delle opportunità quotidiane. L'attività fisica può rientrare in momenti ricreativi (gioco, passeggiate, danza, shopping), nel lavoro o negli impegni quotidiani (occupazioni fisiche, commissioni, spostamenti), se ne può fare a piedi, in bici, nuotando, nella natura o in città, all'aperto o in spazi ristretti (salendo le scale, in giardino, facendo le pulizie di casa). Importante è farne quanto serve. Naturalmente occorre anche tenere conto della propria condizione di partenza, quindi è bene che i sedentari comincino con dosi di movimento ridotte per incrementarlo gradualmente. In ogni caso è importante fare movimento in frazioni di almeno 10 minuti continuati, altrimenti gli effetti non sono significativi. Praticata nel tempo secondo questi principi, e mirando al piacere di muoversi e di sentirsi attivi, ogni forma di attività fisica migliora salute, benessere psicofisico e autonomia. ♦

Per saperne di più: www.ti.ch/girasole

L'attività fisica va personalizzata

Batteria ko?

Porta subito la vecchia batteria della tua e-bike dal tuo rivenditore di biciclette o a un punto di raccolta.

Le batterie contengono metalli di valore che possono essere riciclati.

