



Dondolare, cucinare, diventare un fenicottero

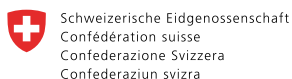
Come mettere in pratica, con entusiasmo,
le raccomandazioni di movimento per
le persone anziane



Una pubblicazione di:

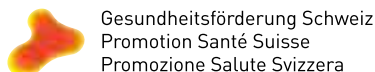


Promotori:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP



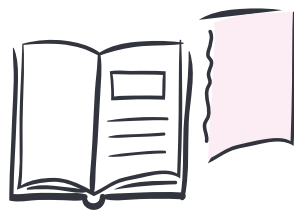
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Ogni movimento conta. L'attività fisica fa bene al corpo e allo spirito. Tuttavia, spesso nel quotidiano non troviamo il tempo o l'occasione per muoverci di più. Ecco perché abbiamo realizzato questo opuscolo, contenente semplici **raccomandazioni** per imparare a **rimanere attivi** (pag. 47). Prendi spunto e mettiti in movimento.

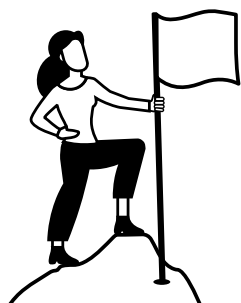


Si parte!



Idee di movimento (pag. 5)

Non importa se da solo, in due, con la famiglia, con gli amici. Abbiamo riunito 19 esercizi diversi che renderanno più dinamico il tempo trascorso in casa e all'aperto: prova a metterli in pratica. Sii attivo nella misura delle tue capacità e adatta gli sforzi alla tua forma fisica.



Continuare a muoversi sempre di più, festeggiare i successi (pag. 44)

Hai messo in pratica i suggerimenti dell'opuscolo e vuoi fare attività fisica regolarmente al quotidiano? Ottimo! Ecco alcuni consigli e stratagemmi che dovrete prendere in considerazione.

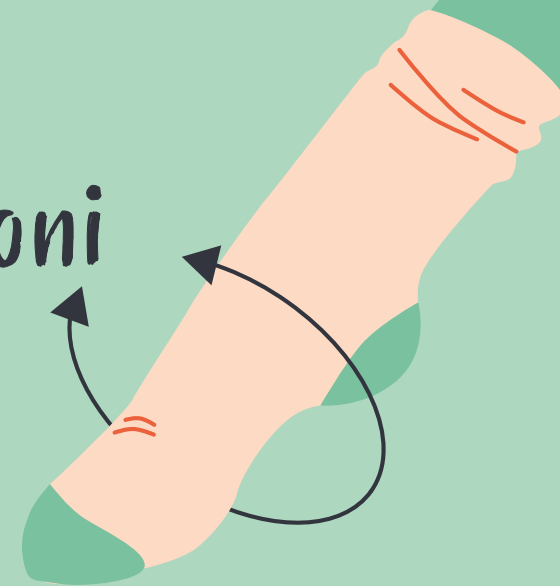
Buono a sapersi:

Non è mai troppo tardi per fare più movimento (pag. 47).

È stato ampiamente dimostrato che l'attività fisica porta molteplici benefici per la salute. Queste raccomandazioni ti aiuteranno a trarre il massimo beneficio dal movimento.

Idea n. 1

Circonduzioni con mani e piedi



Come funziona: sfrutta il prossimo viaggio in treno per muovere le articolazioni mani e piedi. Inizia dalle mani e per un minuto fai delle circonduzioni in senso orario e antiorario. Ripeti lo stesso con i piedi. Perché non chiedi agli altri viaggiatori dello scompartimento di esercitarsi con te?





Consiglio:

Se te la senti, fai le circonduzioni stando in piedi. Anziché muovere mani e piedi contemporaneamente, inizia dal lato destro e poi continua con quello sinistro.

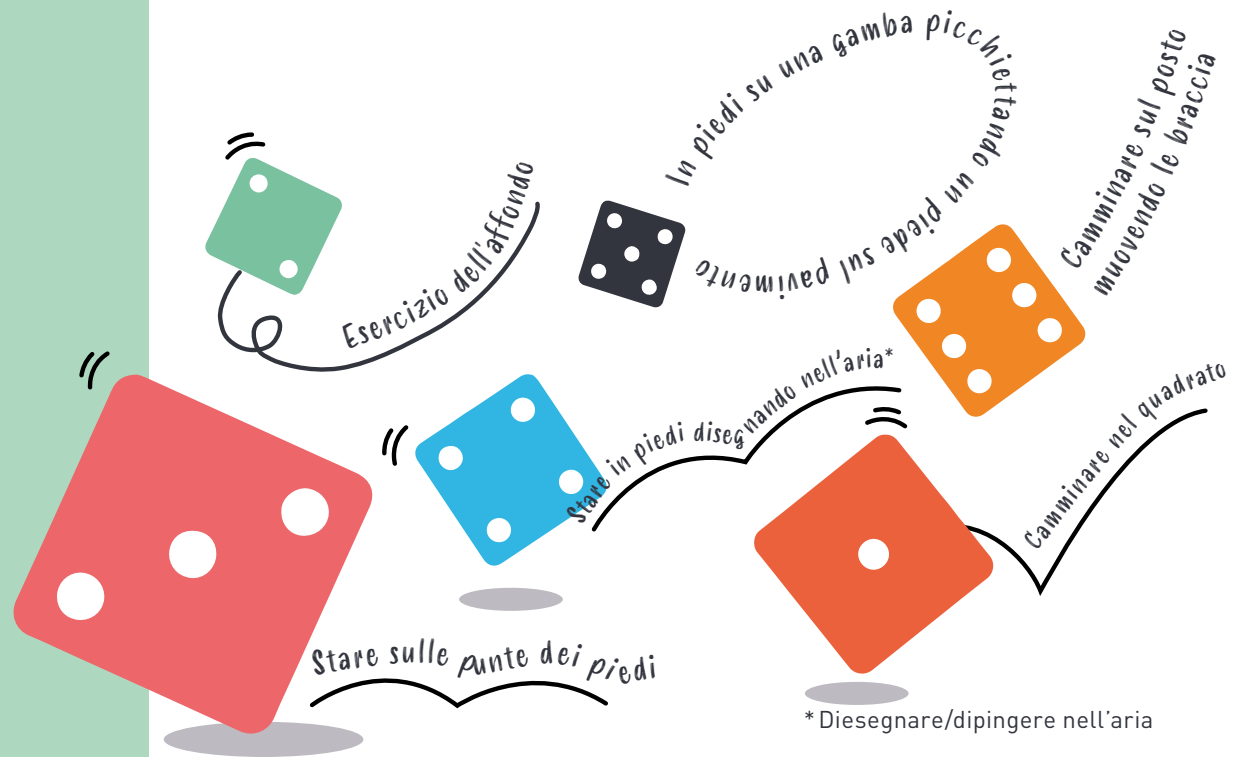
Buono a sapersi:

Non ti muovi per niente o pochissimo? Inizia con poco e aumenta progressivamente la frequenza, la durata e l'intensità. Le persone con uno stile di vita piuttosto sedentario possono consultare uno specialista prima di intraprendere l'attività.

Idea n.2

Muoviti con i dadi

Come funziona: su questa pagina trovi una lista con sei esercizi fisici. Non ti resta che tirare i dadi per scoprire quale dovrai eseguire. Gioca con cinque dadi, ognuno dei quali determinerà un esercizio. Se escono più numeri uguali, dovrai eseguire l'esercizio corrispondente più volte. Ricomincia il giorno dopo!



Tipp 1:

Per modificare il grado di difficoltà, gioca con più o meno dadi.

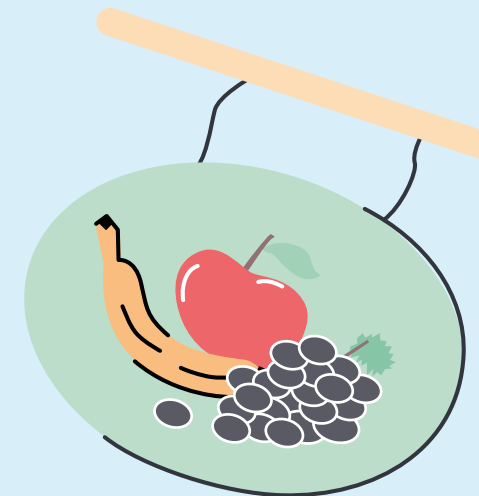
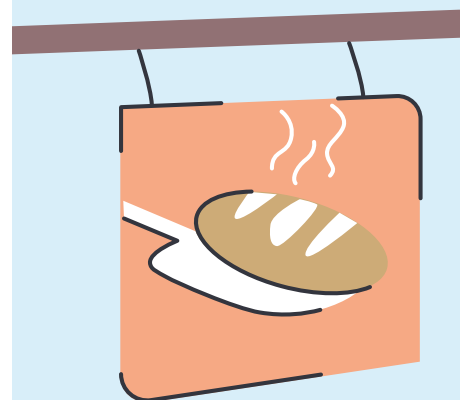
Tipp 2:

Se non ti senti sicuro durante gli esercizi, trovi **indicazioni utili** qui: camminaresicuri.ch



Buono a sapersi:

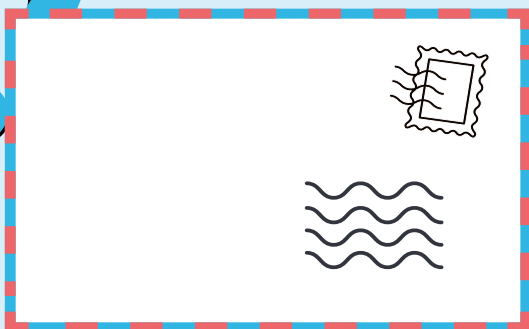
È bene **abbinare attività e intensità diverse**, facendo anche delle variazioni. L'ideale è combinare allenamenti di forza, resistenza, equilibrio e mobilità.



Idea n.3

Trova la forma in cucina

Come funziona: testare un nuovo piatto? Oppure cucinare il tuo menù preferito? In un modo o nell'altro: compra i singoli ingredienti in negozi diversi. Percorri il tragitto tra una tappa e l'altra facendo attività motoria (a piedi, in bicicletta o con gli ausili necessari).



Consiglio:

Invita un paio di amici o i tuoi familiari a cena. Fallo con inviti scritti, recapitandoli a piedi o in bicicletta. In questo modo allungherai un pochino il tuo giro.

Buono a sapersi:

Praticare attività fisica regolarmente aiuta a prevenire e a trattare le malattie cardiovascolari, il diabete di tipo 2 e il cancro.

Idea n.4

Libera il fenicottero che c'è in te!

Come funziona: mettiti in equilibrio su una gamba come un fenicottero. Calcola per quanto tempo sei in grado di mantenere questa posizione. Cambia gamba e verifica con quale delle due riesci a resistere più a lungo. Confronta il tuo risultato con quello di altri «fenicotteri» che conosci. A proposito: i veri fenicotteri sanno stare su una zampa per ore e possono addirittura dormire così.





Consiglio:

Puoi sempre trovare occasioni per integrare la **posizione del fenicottero al quotidiano**. Per esempio, mentre aspetti l'autobus oppure davanti al televisore.



Buono a sapersi:

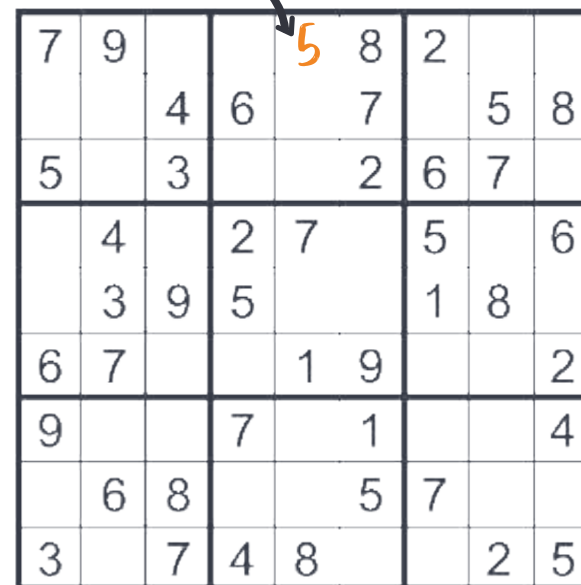
Gli esercizi di equilibrio in piedi o mentre cammini ti aiutano ad acquisire più **equilibrio e forza muscolare**. Avrai maggiore stabilità e sicurezza mentre ti muovi ogni giorno.

Idea n.5

In forma con il sudoku!

Come funziona: ti piacciono le sfide sotto forma di gioco? Risolvi questo sudoku un passo alla volta: a ogni numero trovato corrisponde il numero di ripetizioni di un esercizio di forza che dovrai fare. Per esempio andare in punta di piedi (vedi il consiglio). Puoi giocare fintanto che te la sentirai di eseguire le ripetizioni. In caso contrario, proseguirai il giorno dopo.

Andrai 5 volte in punta di piedi



7	9			5	8	2		
		4	6		7		5	8
5		3			2	6	7	
	4		2	7		5		6
	3	9	5			1	8	
6	7			1	9			2
9			7		1			4
	6	8			5	7		
3		7	4	8			2	5

Consiglio:

Come andare in punta di piedi: tieni le gambe a larghezza fianchi. Stendi le braccia lungo il corpo rimanendo rigido come un soldatino. Vai poi in punta di piedi, portando le braccia verso l'alto. N.B.: tendi per bene i muscoli del tronco. La ripetizione termina riportando i talloni per terra.

Buono a sapersi:

Il movimento fa bene al cervello, migliora le abilità cognitive, favorisce la memoria e riduce il rischio di demenza e Alzheimer.

Idea n. 6

Fai disegni nell'aria

Come funziona: per questo esercizio dovete essere almeno in due. Anche i bambini si divertiranno. Disegnate delle parole nell'aria, anziché su carta. Sei abbastanza abile da fare indovinare agli altri il tuo disegno? Per prepararvi potete scrivere i termini su un bigliettino e poi pescarli a turno. Il gioco si fa più complicato se iniziate direttamente con il disegno, senza prima annotare i soggetti.



Alcuni suggerimenti:

Paralume
Pompieri
Panettiera
Pupazzo di neve
Lumaca
Albero

Consiglio:

Scegliete termini che richiedano più movimenti possibili. Volete spingervi oltre? Dipingete i soggetti su un foglio utilizzando i piedi!



Buono a sapersi:

Se 150–300 minuti a settimana di attività fisica di resistenza a **media intensità** sono troppo per te, puoi porti obiettivi più realistici. Anche quantità minime a media intensità apportano benefici alla salute.

Idea n.7

Scopri giardini in fiore



Come funziona: l'erba del vicino è sempre più verde? Chi lo sa! Passeggia per il vicinato e ammira i bei giardini lungo il cammino. Vedere la natura rifiorire in primavera mette di buon umore. Riesci a scovare tulipani o altri fiori primaverili qui raffigurati?

Crocus



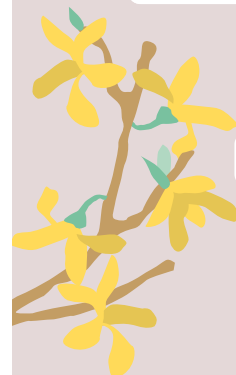
Fiore di mandorlo



Fiore di ciliegio



Forsizia



Tulipano



Narciso



Resistenza | Forza | Equilibrio

Consiglio:

Nessun bel giardino in vista? Recati al giardino botanico più vicino e fai una passeggiata nel verde.

L'attuale stagione non è molto ricca di fiori? Allora vai alla ricerca di oggetti colorati, per esempio di tutto ciò che è rosso, e immortalali con l'apparecchio fotografico.

Buono a sapersi:

La permanenza prolungata in posizione seduta è associata a diverse malattie e a un maggiore rischio di mortalità. Limita il tempo che trascorri seduto ogni giorno e intervalla regolarmente periodi prolungati di seduta con momenti in cui stai in piedi o ti muovi.



Idea n. 8

Inganna l'attesa dondolando

Come funziona: che noia aspettare il bus! Approfitta di questo tempo per dondolare avanti e indietro, distribuendo il peso prima sulla punta dei piedi e poi sui talloni, senza perdere l'equilibrio. Continua fino all'arrivo del bus. Goditi le espressioni delle persone in attesa come te e invitalo a seguire il tuo esempio.



Consiglio:

Troppo facile per te? Se vuoi rendere il tutto più difficile, dondola mantenendo la posizione accovacciata (squat).

Buono a sapersi:

Migliorare l'equilibrio è molto utile. Ci aiuta ad agire con sicurezza nelle varie situazioni, prevedibili o imprevedibili che siano.

Idea n.9

Scendi una fermata prima

Come funziona: oggi ti sposti con i mezzi pubblici? Allora vale questa regola: che tu sia in bus o in tram, scendi una fermata prima – indipendentemente dalla tua destinazione. Percorri il resto del tragitto a piedi e goditi l'aria aperta.

Buono a sapersi:

Il movimento allevia anche i sintomi di stress, depressione e ansia.

Consiglio:

Puoi benissimo attenerti a questa regola anche per i tuoi prossimi viaggi in bus o in tram.



Idea n. 10

Cartoline per restare attivi!

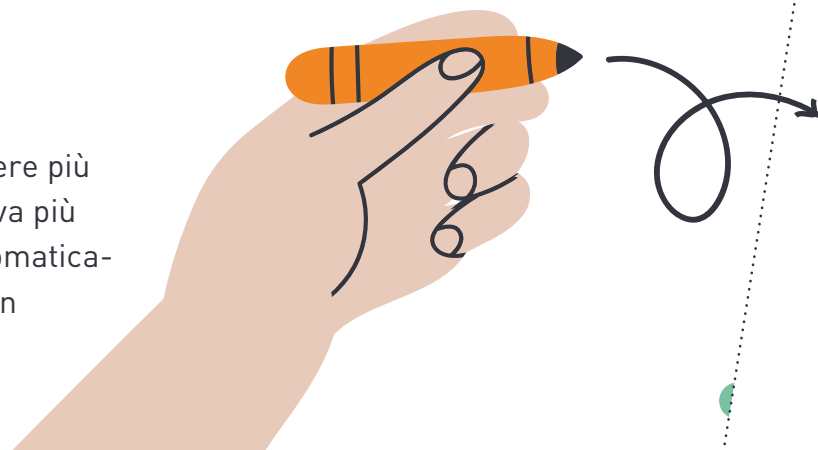
Come funziona: conosci una persona che ama ricevere la posta cartacea? Inviale questa cartolina scrivendole un messaggio personale e dandole appuntamento per un'attività: perché non fare una passeggiata nel bosco insieme? Non ti resta che aggiungere l'indirizzo e andare a imbucare la cartolina a piedi.

Consiglio:

Non dirigerti alla bucalettere più vicina, ma a una che si trova più lontano. Così aumenti automaticamente il tempo trascorso in movimento.

Buono a sapersi:

Una giusta dose di attività fisica all'aria aperta **contribuisce a un sonno salutare e profondo** e riduce il senso di stanchezza nel corso della giornata.





Idea n. 11

Trasforma casa tua in un percorso

Come funziona: trasforma casa tua in un percorso contrassegnato da bigliettini. Scrivi su ogni bigliettino una delle istruzioni sotto riportate. Poi incolla i bigliettini in vari punti della casa, ben visibili. Per esempio sul frigorifero, su uno specchio o sul televisore. Ogni volta che ci passerai vicino o davanti dovrai eseguire l'esercizio corrispondente.



A braccia aperte, mantieni la posizione per 15 secondi

Rimani in posizione accovacciata (squat) per 20 secondi

Stai in equilibrio sulla gamba destra per 15 secondi

Stai in equilibrio sulla gamba sinistra per 15 secondi

Buono a sapersi:

Le **attività di rafforzamento muscolare** a intensità medio-alta che coinvolgono possibilmente tutti i principali gruppi muscolari del corpo (gambe, braccia, petto, addome, schiena e spalle) dovrebbero essere svolte idealmente **due o più giorni a settimana**. A complemento si consigliano esercizi per migliorare l'equilibrio.

Consiglio:

Completa gli esercizi a piacere. Desideri aumentare l'intensità? Annota dietro l'esercizio il numero di ripetizioni che riesci a fare. Per maggiori informazioni: camminaresicuri.ch



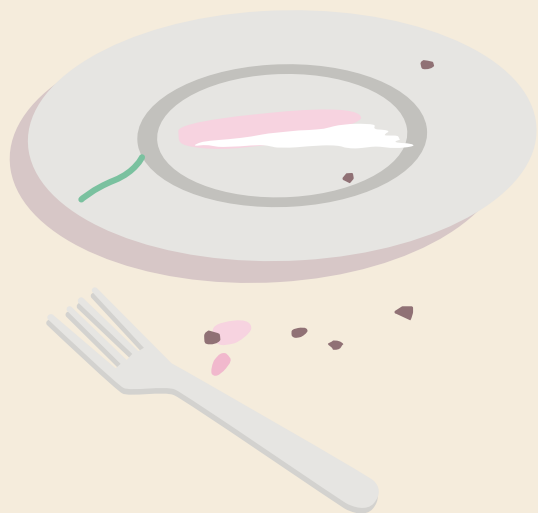
Idea n. 12

Anticipa le chiacchiere da caffè

Come funziona: invita i tuoi amici o familiari per un caffè e una fetta di torta. Incontratevi in un luogo concordato che disti almeno 30 minuti a piedi da casa tua o dal locale in cui andrete. E poiché fa così bene, fatelo ogni settimana, variando di volta in volta percorso e destinazione.

Consiglio:

Scegli una passeggiata che sia un po' in salita, in modo da allenare bene anche la muscolatura.



Buono a sapersi:

Se vuoi e puoi fare di più: ogni attività fisica di durata superiore ai **150 minuti (ad alta intensità)** o ai **300 minuti (a media intensità)** raccomandati alla settimana porta benefici in termini di salute.

Idea n. 13

Rallenta il passo

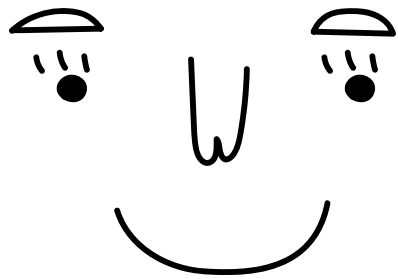
Come funziona: fare jogging è troppo stancante?

Prova con lo «slow jogging», ossia una corsa a ritmo di camminata. Oltre ad andare molto di moda, questa attività contrasta in modo efficace anche l'atrofia muscolare che si presenta con l'avanzare dell'età. Si tratta di un tipo di movimento che fa bene al corpo: previene le cadute e gli infortuni e preserva le articolazioni.



Consiglio:

Più corto sarà il passo, più facile sarà lo «slow jogging». Riesci a sorridere mentre cammini? Molto bene, allora non stai andando troppo veloce.



Buono a sapersi:

Per la maggior parte delle persone, il jogging è un'attività fisica ad alta intensità. **Almeno 75 – 150 minuti a settimana portano alti vantaggi alla salute.** Aggiungendo ulteriori minuti si incrementano i benefici, anche se non saranno più così marcati.

Idea n. 14

Insaporisci la tua vita

Come funziona: le erbe aromatiche sono utili per molti scopi, per esempio curare e calmare, ma anche insaporire e rinvigorire. Scegline alcune e piantale sul tuo balcone o in giardino. Ecco alcuni suggerimenti:

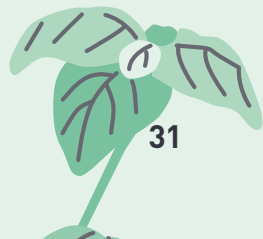
Menta: facile da curare e utilizzabile in vari modi: per sciroppi, drink, tè o ricette varie.

Rosmarino: fiorisce da marzo ad aprile. Puoi utilizzare i suoi aghi aromatici freschi o essiccati.

Crescione: molto semplice da curare. Puoi raccogliarlo già due settimane dopo la semina.

Lavanda: ama i luoghi caldi e soleggiati. Un infuso di lavanda fresca ha azione antipiretica e calmante.

Basilico: Un infuso con le sue foglie essiccate aiuta in caso di disturbi digestivi, gonfiori, nausea o coliche.





Consiglio:

Per il tuo giardino aromatico ti consigliamo di comprare i semi in un vivaio. In base a quanto è distante, scegli se andarci a piedi, in bicicletta o scendendo alla fermata prima e percorrendo gli ultimi metri a piedi.

Buono a sapersi:

Per la maggior parte delle persone il giardinaggio è un'attività fisica di media intensità. **Almeno 150 – 300 minuti a settimana portano maggiori vantaggi alla salute.** Chi vuole e se la sente può andare oltre i 300 minuti.



Idea n. 15

Allena corpo e mente

Come funziona: il puzzle è uno sport per il cervello. Attiva entrambi gli emisferi, allena la memoria a breve termine e migliora la concentrazione. Suddividi le tessere in due mucchietti uguali e distribuiscile in due stanze (p. es. tinello e camera da letto). Componi il puzzle nella prima stanza e cerca le tessere nella seconda. Così allenerai allo stesso modo corpo e mente.

Consiglio:

Scegli un puzzle con più o meno tessere in base a quanto ti senti di fare.

Buono a sapersi:

Hai sempre avuto uno stile di vita piuttosto sedentario? Una cosa alla volta: fai progressi se sei stimolato nella giusta misura, senza esagerare. Inizia con esercizi relativamente semplici e aumenta gradualmente la difficoltà.

Idea n. 16

Sempre

più

in alto

Come funziona: a casa prendi l'ascensore? Oggi scendi un piano prima e sali gli ultimi metri a piedi. Chissà, magari la prossima settimana farai già due piani a piedi.

Consiglio:

Abiti al piano terra? Nessun problema. La prossima volta che vedi una scalinata, percorrila due volte su e giù.

Buono a sapersi:

Salire le scale rafforza la muscolatura delle gambe. In aggiunta, combinare **regolarmente esercizi volti a stimolare l'equilibrio** (p. es. stare su una gamba sola sul pavimento o su una superficie mobile) ed esercizi motorio-cognitivi (p. es. disegnare un otto camminando e risolvere contemporaneamente un esercizio di ragionamento) è **il miglior modo per prevenire le cadute.**

Idea n. 17

Muoviti a ritmo di musica

Come funziona: ne è passato di tempo dall'ultima volta che hai ballato? È ora di muovere quei fianchi! Con i passi base del disco fox troverai le mosse giuste per accompagnare molte canzoni della tua raccolta di dischi. Balla il disco fox scegliendo alcuni classici a cui non sai resistere. Inizia a piedi uniti e segui l'ordine dei passi. Attenzione: quando le impronte sono trasparenti, il piede deve toccare appena il piede deve appena toccare il pavimento.

Si balla stando uno di fronte all'altro.



Consiglio:

Trova una seconda persona o direttamente un gruppo con cui ballare. Muoversi insieme è ancora più divertente!

Buono a sapersi:

A seconda dello stile, la danza è una forma di movimento di media o alta intensità. L'attività fisica a **media intensità** comporta un certo aumento della frequenza respiratoria, ma senza sudorazione, che consente ancora al soggetto di parlare, ma non di cantare. L'attività fisica ad **alta intensità** provoca almeno una leggera sudorazione e una respirazione accelerata e permette ancora soltanto un breve scambio di parole.

Idea n. 18

Andiamo a passeggio

Come funziona: il cane della vicina ha ripreso ad abbaiare? Portalo a fare un giro.

Così uscite entrambi e la tua vicina nel frattempo può scuotere la coperta del cane e passare l'aspirapolvere in tranquillità.



Consiglio:

La tua vicina non ha un cane? Passeggia direttamente con lei, voleva comunque uscire all'aperto.

Buono a sapersi:

La camminata veloce vale come attività fisica di media intensità.

Come ti accorgi che si tratta di media intensità? Se riesci ancora a parlare, ma non a cantare.

Consigli e stratagemmi

Crea la tua idea di movimento personalizzata!

Spazio per le tue idee:

Idea n. 19

Nascondi il tesoro

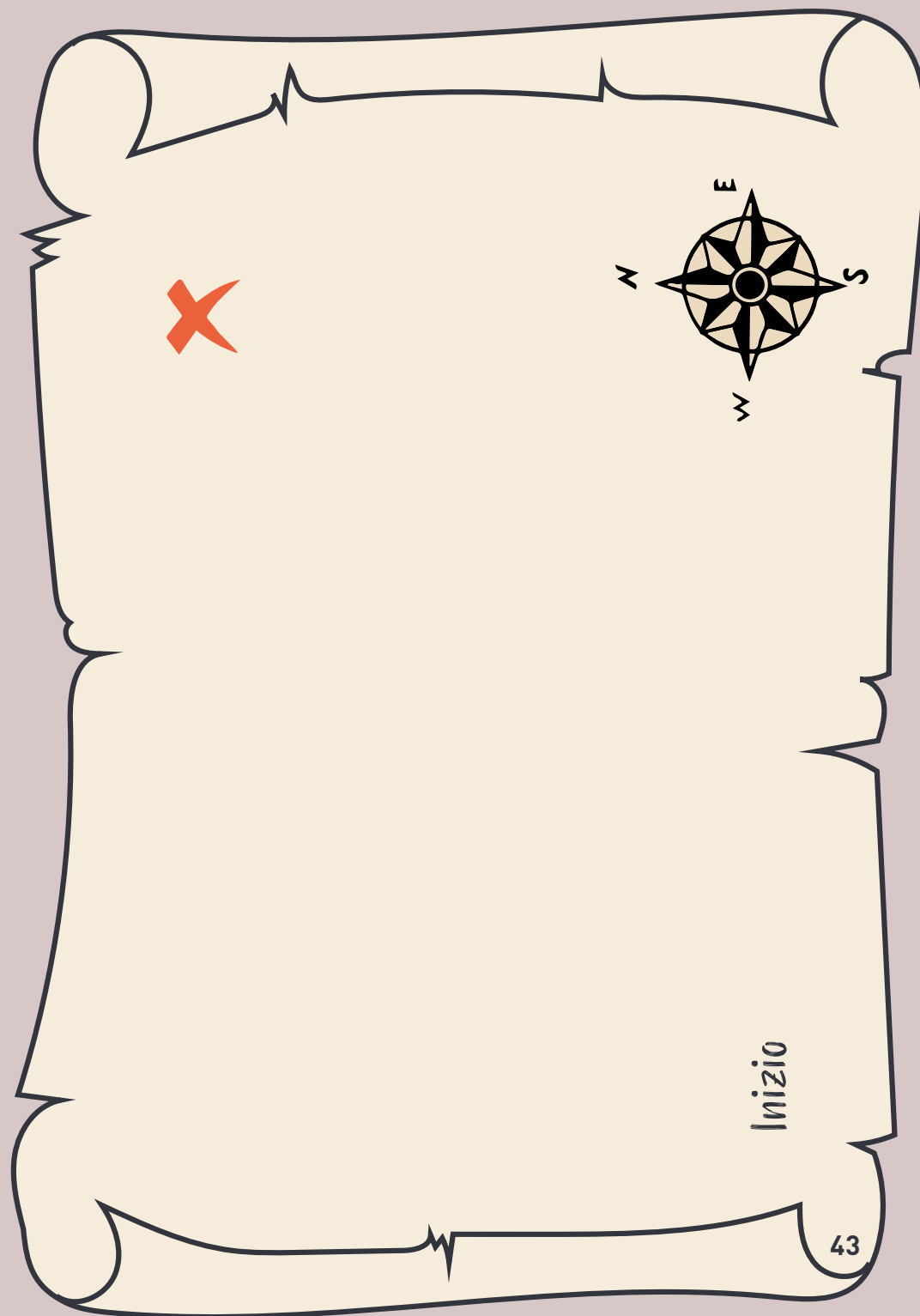
Come funziona: i bambini mantengono in forma. Raduna i tuoi nipoti o anche i bambini del vicinato e organizza una caccia al tesoro. Sei tu a dirigere: inventa un percorso avventuroso e disegna la mappa del tesoro su questa pergamena.

Consiglio:

Con il bel tempo puoi ampliare un pochino la caccia al tesoro: tu e i bambini approfitterete dell'aria fresca e potrete fare più attività fisica.

Buono a sapersi:

Fare movimento non significa per forza fare sport. Anche una passeggiata o altri movimenti quotidiani come pulire, fare giardinaggio o anche giocare fanno già molto bene.



Idee per perseverare:

- 1. Poniti degli obiettivi**
Il percorso scelto è l'obiettivo. Tuttavia devi essere consapevole del perché vuoi fare attività fisica. Più le motivazioni sono concrete, meglio è: restare autonomi, continuare a incontrare gli amici, mantenere la mobilità nel quotidiano.
- 2. Stabilisci un orario per l'attività fisica**
Siamo esseri abitudinari. In media ci vogliono circa due mesi per fare sì che un comportamento quotidiano diventi automatico, un'abitudine. Può aiutare il fatto di stabilire un orario (p. es. alle 9 o quando guardi la televisione).
- 3. Aumenta lentamente**
Non ti muovi per niente o pochissimo? Inizia con poco e aumenta progressivamente la frequenza, la durata e l'intensità. Una passeggiata settimanale è un ottimo inizio.

- 4. Routine sì, noia no**
Più il tuo programma di attività motoria è vario, meno ti annoierai. Magari alla prossima passeggiata cambia tragitto. Oppure fai un giro in bicicletta.
- 5. Condividi il tuo percorso**
Mal comune mezzo gaudio, si dice gioia condivisa, doppia gioia! O ancora meglio: la gioia condivisa è gioia doppia! Muoviti insieme a persone che perseguono i tuoi stessi obiettivi. È inoltre un'opportunità meravigliosa per allacciare nuovi contatti.
- 6. Premiati**
Ogni movimento libera nel corpo dopamina, serotonina ed endorfina: i cosiddetti ormoni della felicità. Dopo lo sport dovresti comunque concederti qualcosa di piacevole, per esempio un massaggio.

Buono a sapersi:

Come dovrebbero muoversi per le persone anziane

L'attività fisica allena la memoria, fa bene alla psiche e mantiene autonomi più a lungo. Per beneficiare degli effetti positivi di uno stile di vita attivo, ecco le raccomandazioni nazionali sull'attività fisica per le persone anziane:

Ogni movimento conta.

Ogni movimento fa bene alla salute, anche se non si mettono in pratica le raccomandazioni. L'importante è restare attivi. **Per esempio, muoversi per interrompere periodi prolungati in posizione seduta.** In concreto: alzarsi più spesso, sgranchire un po' le gambe e fare più cose possibili in piedi. Una breve passeggiata ogni giorno fa già miracoli. Anche le persone anziane affette da malattie croniche traggono giovamento da un'attività fisica svolta regolarmente. In questo caso può risultare utile rivolgersi a uno specialista per una consulenza personalizzata.



Limitare e interrompere i periodi prolungati in posizione seduta.

Meno seduti, più in movimento

Per trarre il massimo beneficio in termini di salute occorre svolgere dai **150 ai 300 minuti di attività fisica di resistenza a media intensità** a settimana (p. es. bicicletta, giardinaggio, faccende domestiche ecc.) oppure almeno **dai 75 ai 150 minuti ad alta intensità** (p. es. nuoto, sci di fondo, allenamento cardio ecc.), con la possibilità di combinare esercizi a media e ad alta intensità. Fare attività fisica per più di 300-150 minuti porta a maggiori vantaggi in termini di salute, benché non più così marcati.

Il segreto è variare

Per due o più giorni alla settimana si raccomanda anche di svolgere esercizi di rafforzamento muscolare a media o alta intensità che coinvolgano tutti i principali gruppi muscolari (p. es. squat, esercizi con l'elastico ecc.) e di integrare esercizi che rafforzino l'equilibrio e riducano il rischio di cadute.

Non è mai troppo tardi

Vale sempre la pena di fare il primo passo. Anche chi è abituato all'inattività può iniziare (dolcemente) in qualsiasi momento e trarre molti benefici in termini di salute, benessere e autonomia. Indipendentemente dall'età. L'attività fisica offre inoltre l'opportunità di avere contatti sociali, il che a sua volta influisce positivamente sulla salute.

Altre raccomandazioni di movimento

Anche **per i più piccoli** esistono idee di movimento che aiutano a mettere in pratica le raccomandazioni con entusiasmo. Scoprite scansionando il codice QR



hepa.ch/sotto5



hepa.ch/5a17



I giovani di oggi si muovono soltanto sui social media? Ecco alcune idee di movimento divertenti per **i bambini e gli adolescenti** – adatte ai social.

Spesso le persone credono di avere troppo poco tempo per fare più attività fisica. Per fortuna ci sono queste idee di movimento quotidiano per gli **adulti**.



hepa.ch/18a64



Impressum

Editore: Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Promotori:

Rete svizzera salute e movimento svizzera hepa.ch

Ufficio federale dello sport UFSP0

Promozione Salute Svizzera

Ufficio prevenzione infortuni UPI

Grafica: in flagranti ag

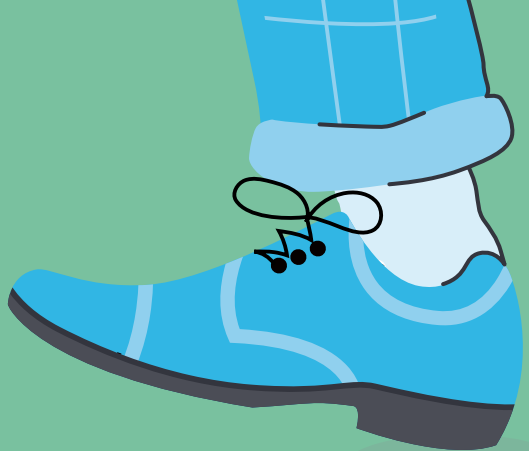
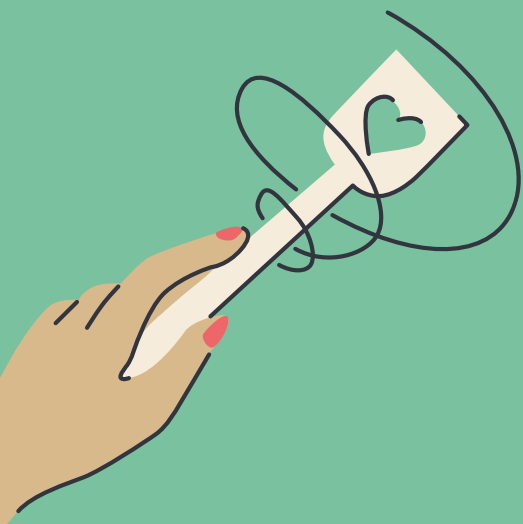
Data di pubblicazione: agosto 2023

Ordini: pubblicazionifederali.ch

Numero di ordinazione: 316.312.i

Download su hepa.ch/raccomandazioni

La presente pubblicazione è disponibile anche in tedesco e francese.



Wow, hai messo in pratica tutte le idee di movimento? Congratulazioni! Maggiori informazioni in merito alle raccomandazioni sull'attività fisica per la Svizzera sono disponibili qui: hepa.ch/raccomandazioni

