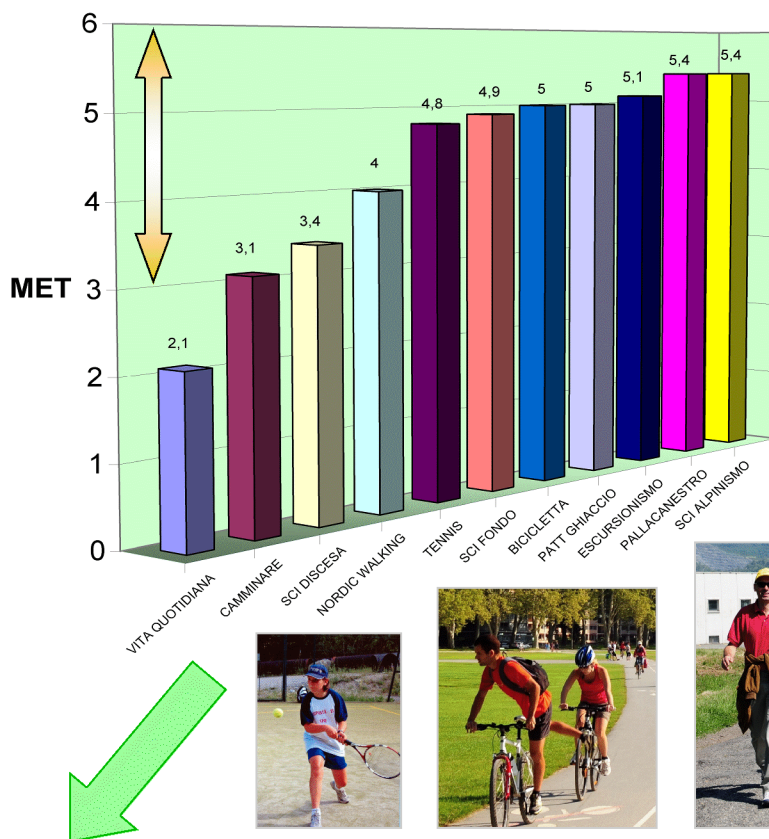


MISURARE L'ATTIVITA' FISICA

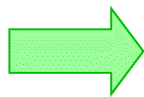


Dieci soggetti, cinque maschi e cinque femmine, di età compresa tra 14 e 55 anni, in buona salute, sono stati sottoposti a un totale di **70 misurazioni con metabolimetro Armband** durante lo svolgimento di attività di vita quotidiana, attività motorie e sportive non agonistiche di intensità non elevata per tempi da 1 a 24 ore.

Dispendi energetici medi espressi in MET per ogni attività



Un apposito software ha calcolato il numero di passi compiuti, le kilocalorie consumate, l'intensità media dell'esercizio.



La misurazione con metabolimetro è risultata efficace:

- per osservare l'andamento del consumo energetico in una sessione di attività
- per monitorare individualmente l'attività svolta in giorni diversi,
- per verificare l'aderenza o meno dell'attività svolta alle raccomandazioni OMS

Tutte le attività da noi misurate, con l'eccezione dei comuni movimenti quotidiani, si collocano nell'ambito del **livello di esercizio di intensità moderata (3 – 6 MET)** e sono pertanto idonee, se praticate con continuità per almeno **150 minuti alla settimana**, a raggiungere i livelli minimi di attività fisica raccomandati dall'OMS per le persone adulte e anziane.

Legenda. 1 MET = 3,5 ml O₂ / (kg * min) - il MET o equivalente metabolico è il ritmo del consumo di energia del corpo umano a riposo. 1 MET corrisponde al consumo di 1 KCAL per Kg di peso corporeo / ora a riposo in un soggetto abitualmente attivo; per il sedentario il dispendio energetico in condizioni basali è inferiore