

REGIONE  
PIEMONTE



PREVENZIONE  
PIEMONTE



A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale  
di Carmagnola, Chieri, Moncalieri e Nichelino

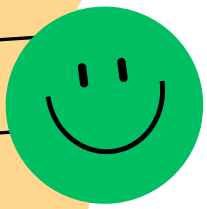


# MUOVINSIEME.

## UN MIGLIO AL GIORNO INTORNO ALLA SCUOLA.

### ATTIVITA' FISICA

Dott. Anselmi Mauro – Dirigente Medico – Medicina  
dello Sport e dell'Esercizio Fisico



# QUADRO EPIDEMIOLOGICO

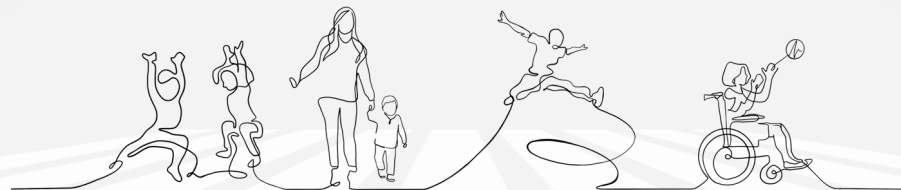
Teniamo a mente due cose...

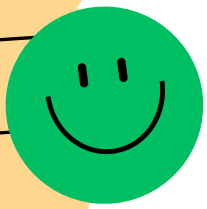
1) 4 bambini su 10 in età scolare hanno una situazione di **sovrappeso** o di **obesità**.

2) Intercorre, alla causa, la commistione di due fattori:

a. **Genetici** - fattori di rischio **NON modificabili**

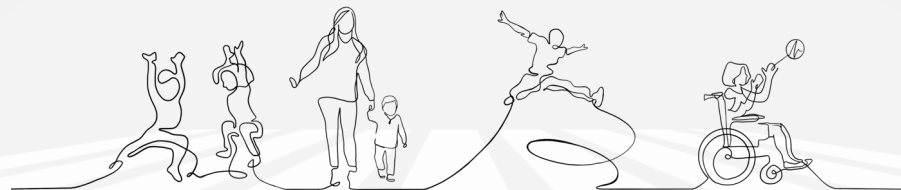
b. **Ambientali** - fattori di rischio **modificabili**, tra cui **alimentazione ed attività fisica**.

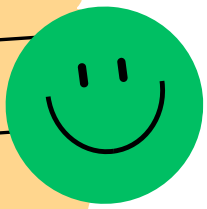




# PERCHE' FARE ATTIVITA' FISICA? (1)

- Maggior rischio di obesità nell'età adulta e del rischio cardiovascolare, metabolico (dislipidemia, ipertensione arteriosa, diabete mellito) ed oncologico, oltre a problematiche ortopediche...
- Tutto ciò accanto a un **controllo alimentare** adeguato – importante considerare l'aspetto familiare *extra-scolastico*...





# PERCHE' FARE ATTIVITA' FISICA? (2)

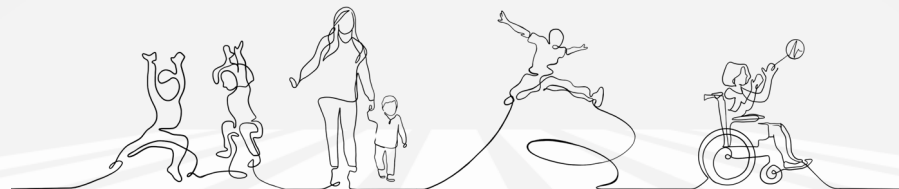
Limitare l'iperplasia (la moltiplicazione degli adipociti, ossia il loro **aumento di numero**) che avviene sommariamente in **3 fasi** dell'età evolutiva:

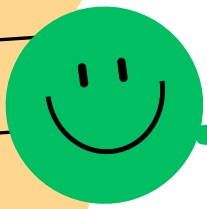
- I. 1° anno di vita
- II. tra 4 e i 6 anni
- III. periodo puberale.

**Obesità del bambino:** caratterizzata sì da ipertrofia cellulare ma soprattutto da un ***aumento numerico di cellule*** (rimangono per tutta la vita!)

FASE DECISIVA!

Fondamentale ruolo dell'attività fisica durante (ma non solo) tutta l'età evolutiva.



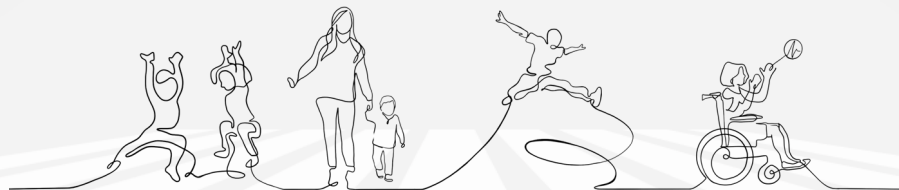


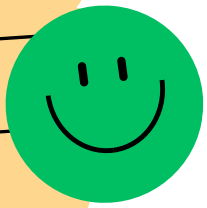
# ...QUALI CARATTERISTICHE?

- Deve essere riproducibile e sostenibile nel tempo, nel caso dei bambini è fondamentale sia ***di intrattenimento e divertente.***
- Uso di percorsi, nuovi stimoli, facilitante l'aggregazione tra compagni di classe.

**INCLUSIVITA'**  
**!**

Primo step (a qualsiasi età): ***RIDUZIONE DELLA SEDENTARIETA'***





# RACCOMANDAZIONI OMS (2020)

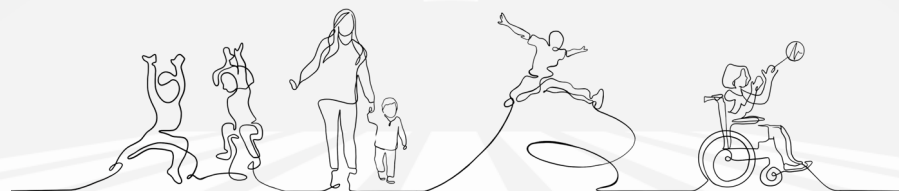
L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) a fine 2020 ha emanato le nuove Linee Guida per l'attività fisica e la prevenzione della sedentarietà, che forniscono raccomandazioni per la salute pubblica basate su evidenze scientifiche. I livelli raccomandati differiscono sulla base dei sottogruppi della popolazione.

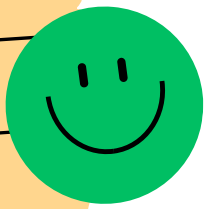
## **Per quanto concerne bambini ed adolescenti, sino all'età adulta:**

a) Almeno una media di 60 min/giorno di **attività fisica aerobica** tra moderata e vigorosa.

PIU'

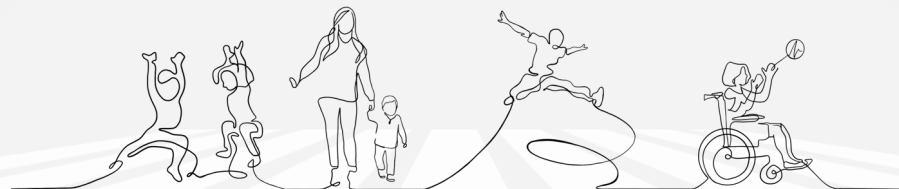
b) Almeno 3 volte a settimana: **attività aerobica** di intensità vigorosa e attività che **rinforzano** il sistema scheletrico e muscolare.

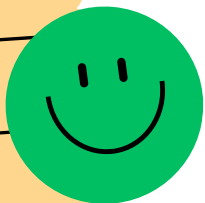




# TAKE HOME MESSAGES

- 1) Praticare attività fisica e limitare la sedentarietà appporta benefici superiori rispetto ai potenziali rischi.
- 2) Un po' di attività fisica, anche poca o minima, è meglio di niente per coloro che attualmente non raggiungono i livelli raccomandati (l'importante è iniziare!).
- 3) Si raccomanda di cominciare con *piccole sessioni*, intensificando gradualmente durata, frequenza e intensità.
- 4) Aspetti cruciali durante l'età evolutiva!!





A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale  
di Carmagnola, Chieri, Moncalieri e Nichelino



# GRAZIE !

