

1 Vero o falso?
Per preservare la salute non è obbligatorio praticare uno sport. Un'attività fisica quotidiana fa altrettanto bene.



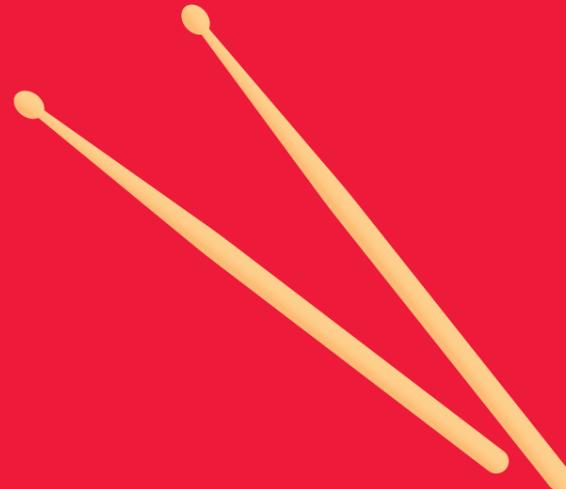
Vero



Falso



2 Vero o falso?
Suonare la batteria fa consumare più calorie rispetto a camminare lentamente (4 km/h).



Vero



Falso



3 Vero o falso?
A un adulto sono raccomandati 150 minuti di attività fisica moderata o 75 minuti di attività fisica intensa alla settimana.



Vero



Falso



4 Vero o falso?
Le raccomandazioni sull'attività fisica per i bambini sono le stesse che per gli adulti.



Vero



Falso



5 Vero o falso?
Più ci si muove più aumentano i benefici per la salute.



Vero



Falso



6 Vero o falso?
Un'attività fisica regolare non ha alcun influsso positivo sul peso corporeo.



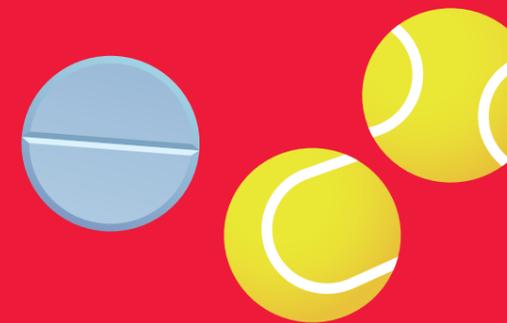
Vero



Falso



7 Vero o falso?
Nelle persone colpite da un cancro, praticare un'attività fisica regolare riduce più efficacemente i sintomi di stanchezza rispetto all'assunzione di medicinali.



Vero



Falso



Vuoi ampliare le tue conoscenze?
Abbonati alla nostra newsletter.

Sì, voglio abbonarmi alla newsletter della Lega contro il cancro.

Nome/cognome*

Indirizzo e-mail*

Via/numero civico

Numero di avviamento postale/località

Data di nascita

* campi obbligatori

Con la tua iscrizione acconsenti che la Lega svizzera contro il cancro utilizzi i dati a scopi di marketing. I tuoi dati saranno trattati confidenzialmente.

Risposte:

1 

Per preservare la salute non è obbligatorio praticare uno sport. Un'attività fisica quotidiana fa altrettanto bene. Ogni aumento dell'attività fisica si traduce in un beneficio aggiuntivo per la salute. L'attività fisica aziona la muscolatura e comporta un consumo calorico superiore rispetto al riposo. «Sport» è un termine generico che include tutte le attività fisiche svolte sotto forma di gioco o di competizione seguendo regole prestabilite.

2 

Suonare la batteria fa consumare più calorie rispetto a camminare lentamente (4 km/h). Ogni attività quotidiana in cui sono sollecitati i muscoli (per esempio suonare la batteria, fare giardinaggio, portare le borse della spesa) aumenta il consumo di calorie e costituisce un'attività fisica a pieno titolo.

3 

A un adulto sono raccomandati 150 minuti di attività fisica moderata o 75 minuti di attività fisica intensa alla settimana.

Alle donne e agli uomini sono raccomandate almeno 2,5 ore alla settimana di attività fisica di media intensità (che provoca un lieve affanno) sotto forma di faccende quotidiane o pratiche sportive. Questa raccomandazione è soddisfatta anche con un'ora e un quarto di attività fisica o sportiva di intensità più elevata (vale a dire, che comporta almeno una lieve sudorazione e un respiro accelerato). L'ideale è praticare un'attività fisica più volte alla settimana.

4 

Le raccomandazioni per l'attività fisica dei bambini non sono le stesse di quelle degli adulti.

Agli adolescenti che stanno per finire la scuola dell'obbligo si raccomanda di praticare per almeno un'ora al giorno un'attività sportiva di intensità da media a elevata. Ai più giovani si consiglia di muoversi ben di più. Per esempio: i bambini piccoli e quelli in età prescolare capaci di camminare senza aiuto devono essere fisicamente attivi, da soli, in gruppo o accompagnati da un adulto, per almeno 3 ore al giorno.

5 

Più ci si muove più aumentano i benefici per la salute. Il beneficio è particolarmente elevato se prima di muoversi si faceva da zero a poca attività fisica. Chiunque può cominciare un'attività fisica, a qualunque età: basta solo che sia adatta alle capacità personali.

Curva dose-effetto:



- Attività leggere della vita quotidiana
- 2 ore e mezzo settimanali fino ad avere un leggero «fiatone» o a sudare, ad esempio mezz'ora al giorno per 5 volte alla settimana.
- Allenamento della resistenza, della forza e della mobilità (per le persone anziane anche dell'equilibrio), più volte alla settimana.
- Attività sportive supplementari

Fonte: www.paprica.ch

6 

Un'attività fisica regolare ha un influsso positivo sul peso corporeo. Praticare un'attività fisica regolare consente di controllare il proprio peso corporeo. Tanto più se si segue un'alimentazione variata ed equilibrata. Il sovrappeso e l'obesità sono fattori di rischio riconosciuti per lo sviluppo di alcuni tipi di cancro.

7 

Nelle persone colpite da un cancro, praticare un'attività fisica regolare riduce più efficacemente la stanchezza rispetto all'assunzione di medicinali. Nelle persone affette da un tumore, un'attività fisica regolare può ridurre la stanchezza. Attualmente, non esistono farmaci che sono efficaci contro la stanchezza quanto il movimento fisico regolare.

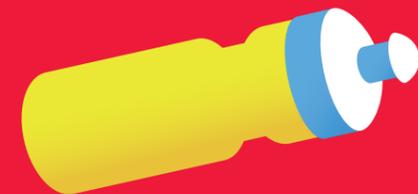
Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40, casella postale,
3001 Berna, tel. 031 389 91 00,
info@legacancro.ch, www.legacancro.ch

Il tuo risultato:

Tra 0 e 3 risposte giuste:
Puoi ancora migliorare le tue conoscenze in materia di attività fisica e salute. Troverai informazioni presso la Lega contro il cancro o altri specialisti.

Tra 4 e 5 risposte giuste:
Bene! Sai già molto in tema di attività fisica e salute.

Tra 6 e 7 risposte giuste:
Complimenti! Padroneggi tutto ciò che bisogna conoscere in termini di attività fisica e salute. Condividi il tuo sapere con gli altri!



Su shop.legacancro.ch trovi tutte le informazioni su attività fisica e salute.

Per informazioni, consigli o un accompagnamento puoi rivolgerti anche alla Lega contro il cancro della tua regione: www.legacancro.ch

I consigli principali:

- ➔ Muoviti il più possibile. Il movimento stimola la circolazione sanguigna, brucia calorie, rafforza il sistema immunitario e consolida le ossa.
- ➔ Un'attività fisica regolare contribuisce al benessere generale, migliora lo stato di salute e riduce il rischio di cancro del seno e dell'intestino.
- ➔ Agli adulti sono raccomandate almeno due ore e mezzo di attività fisica di media intensità o almeno un'ora e un quarto di attività fisica di intensità elevata alla settimana.
- ➔ Agli adolescenti alla fine della scuola dell'obbligo si consiglia di praticare un'attività sportiva da moderata a intensa per almeno un'ora al giorno.
- ➔ Per i bambini piccoli e quelli in età prescolare sono raccomandate almeno 3 ore al giorno di attività fisica.
- ➔ Se sei già attivo puoi allenare la resistenza, la forza muscolare, l'equilibrio e la mobilità (agilità), aggiungendo altre attività.
- ➔ Praticare un'attività fisica in due o in gruppo aumenta la motivazione e favorisce i contatti sociali.

Testa le tue conoscenze su attività fisica e salute

