

La piramide dell'attività fisica

Questo grafico vuole essere un'indicazione per acquisire stili di vita sani e attivi. È una rappresentazione della distribuzione ideale, in una settimana, delle attività fisiche che bisognerebbe praticare per rimanere in salute.

Alla base si propongono attività che andrebbero svolte tutti i giorni per almeno 30 minuti. Sono attività della vita comune che impegnano poco, ma sommando questi semplici movimenti quotidiani si attivano i vari sistemi organici e si favorisce uno stile di vita attivo. Salendo nella piramide sono segnalate attività da svolgere 3-5 volte a settimana e, di seguito, 2-3 volte alla settimana. È importante scegliere attività che siano divertenti rispondano ai propri interessi e alla propria attitudine per poterle praticare con costanza.

Al vertice della piramide sono indicate le attività da ridurre al massimo e comunque che non devono impegnare più di due ore al giorno in totale.

(elaborazione da *American College of Sport Medicine*).

