

**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.



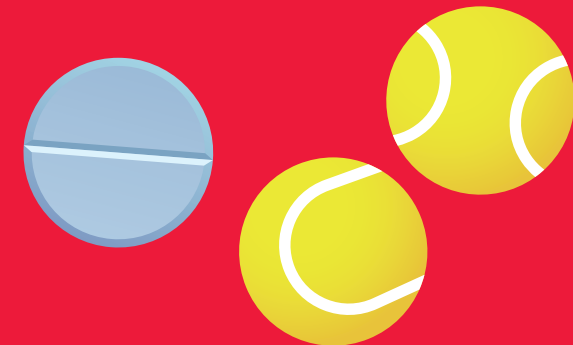
Vero



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



 **lega contro il cancro**

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.

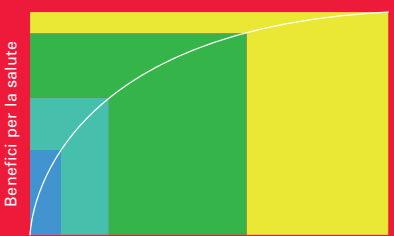
**4** 

**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](http://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](mailto:info@legacancro.ch), [www.legacancro.ch](http://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](http://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](http://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

