



Sedentarietà: la prima cosa da combattere

A cura di
Daniela Lucini

*Dipartimento di Biotecnologie mediche
e medicina traslazionale*

*Direttore della scuola di specializzazione
in Medicina dello sport e dell'esercizio fisico*

Spesso si pensa che **“sedentarietà”**
ed “attività fisica” siano
semplicemente l'uno l'opposto dell'altro.

Non è così! Paradossalmente si può svolgere una dose di esercizio fisico considerato sufficiente per portare benefici alla nostra salute ed essere sedentari, questo perché si trascorre il resto del tempo seduti per studiare, lavorare, spostarsi con i mezzi, guardare la televisione o leggere un libro.

E allora cosa fare? E qui una bella notizia! Ridurre la sedentarietà è semplice, anche durante la normale giornata di studio o lavoro.

Ecco alcuni consigli:

- se si riceve una telefonata sul cellulare o si desidera farla, alzarsi in piedi e **rispondere camminando** nella stanza
- se si deve ripetere quanto studiato o pensare a come fare una cosa, alzarsi e farlo in piedi o **muovendosi**
- se si vuole prendere una piccola pausa, anche di poco tempo, **alzarsi dalla sedia e camminare**
- se si vuole leggere qualche cosa sullo smartphone, alzarsi dalla sedia e farlo in piedi, meglio muovendosi
- se si deve portare il cane a fare una passeggiata, approfittare di quel tempo per tenere un passo veloce, con poche interruzioni
- non prendere l'ascensore ma **fai sempre le scale**

- se si ha la fortuna di avere un giardino è possibile fare qualche passo all'aperto tra una cosa e l'altra
- se poi si decide di dedicare un po' di tempo a rilassarsi, magari divertendosi un po', perché non **ballare** anche in casa? Basta un po' di musica bella ritmata, indossare delle scarpe adatte (ad esempio quelle per correre) e ballare anche in poco spazio, con movimenti armonici lasciandosi guidare dalla voglia di divertirsi. Si può anche saltellare un po' (attenzione però alle ginocchia e piedi, se si hanno problemi o si avverte fastidio o dolore, non farlo e consultare il medico). È un modo facile, divertente per combattere la sedentarietà e se lo si fa bene... potrebbe anche diventare come un vero esercizio fisico.

