

CARE/I CITTADINE/I

- Nuovo numero telefonico
- Importanza attività fisica al tempo del coronavirus

- NUOVO NUMERO UNICO INFORMATIVO

Da alcuni giorni è stato attivato un nuovo numero unico di ambito 035 02 66366, cui ci si può rivolgere

per informazioni sui comportamenti da seguire e sui servizi attivati a livello di ambito territoriale. Funziona 7 giorni su 7. Anche la domenica quindi.

CONTINUA AD ESSERE OPERATIVO IL NUMERO DEL COMUNE 035 479000 DA LUNEDÌ A SABATO

ATTIVITÀ FISICA

Per mantenersi in buona salute è necessario “muoversi” cioè camminare, ballare, giocare, andare in bicicletta. Uomini e donne di qualsiasi età possono trarre vantaggio anche da 30 minuti di moderato esercizio quotidiano e non necessariamente dedicarsi ad un'attività sportiva specifica.

Stare a casa per periodi prolungati può esporre ai rischi per la salute dovuti alla sedentarietà. Soprattutto in questo periodo, fare un po' di movimento, ogni giorno, anche in casa diventa quindi fondamentale non solo per la nostra salute, ma anche per il nostro benessere psicologico. L'attività fisica infatti riduce lo stress e l'ansia, migliora l'umore e la qualità del sonno.

Quando l'emergenza sarà finita potremo ricominciare ad andare in bicicletta, correre nei parchi e giocare all'aria aperta. Nel frattempo cerchiamo di mantenere uno stile di vita attivo anche tra le mura domestiche svolgendo esercizi semplici, alla portata di tutti, che richiedono poco spazio, utilizzando arredi o utensili domestici, iniziando con molta gradualità nei limiti delle proprie capacità e condizioni.

Di seguito alcuni consigli ed indicazioni dell'OMS sul movimento

ADULTI

Mantenere uno stile di vita attivo durante la pandemia COVID-19 è una sfida.

Le attuali raccomandazioni dell'OMS sull'attività fisica per la salute della popolazione adulta consigliano di svolgere nel corso della settimana un minimo di 150 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata oppure un minimo di 75 minuti di attività vigorosa più esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari 2 o più volte a settimana.

L'attività fisica da svolgere anche in casa in 16 pillole

- ~ usare le scale al posto dell'ascensore, sia in discesa che in salita
- ~ svolgere le faccende domestiche ascoltando della musica
- ~ giocare con i figli
- ~ ballare a ritmo di musica
- ~ fare brevi camminate, ad esempio mentre si parla al telefono
- ~ marciare sul posto
- ~ partecipare a lezioni di ginnastica online gratuite

- ~ fare alcune attività di rafforzamento muscolare come sollevare pesi utilizzando bottiglie piene d'acqua o semplicemente usando il nostro peso corporeo e fare delle serie di piegamenti sulle braccia (push ups)
- ~ fare una serie di flessioni
- ~ fare esercizi “a corpo libero” effettuati sul posto (ad esempio piegamenti sulle gambe, effettuati anche semplicemente alzandosi ripetutamente da una sedia o dal divano)
- ~ utilizzare attrezzi da ginnastica come cyclette, tapis roulant, elastici, piccoli pesi, se li abbiamo in casa, per fare esercizio fisico
- ~ saltare la corda
- ~ correre e saltare sul posto
- ~ salire e scendere ripetutamente da uno scalino
- ~ alternare periodicamente la posizione seduta con quella in piedi (ad esempio ogni 30 minuti)
- ~ se si lavora in smart working, interrompere per pochi minuti ogni mezz'ora il lavoro per fare pause attive (ad esempio brevi camminate, piegamenti sulle gambe, alternanza della posizione seduta con quella in piedi) ed esercizi di stretching

Per raggiungere più facilmente i minuti raccomandati di attività fisica possiamo anche utilizzare “Video tutorial” disponibili gratuitamente on line, da fonti verificate e istituzionali, che descrivono esercizi semplici e alla portata di tutti, avendo cura di iniziare gradatamente se non siamo allenati. In questo periodo, anche i centri sportivi che frequentiamo abitualmente potrebbero offrire in rete lezioni e tutorial per permettere di praticare attività quale yoga, pilates e ginnastica dolce.

Se ci rilassiamo leggendo un libro o guardando la televisione, ricordiamo inoltre, che è necessario interrompere almeno ogni 30 minuti i periodi nei quali si sta in posizione seduta o reclinata, con 2-3 minuti di attività (pause attive).

Un nostro concittadino ha avuto la bellissima idea di coinvolgere i vicini di casa nel pieno rispetto delle norme vigenti. Cliccando sui seguenti link scopriremo come.

<https://drive.google.com/.../1aY21sxHbHfR5hyZM5A8Ehhr5p.../view...>

https://drive.google.com/.../1aag2Gd8WOL8Ij2X_yuq1fnJnT.../view...

<https://drive.google.com/.../1aiFN5vTeXntsBQ4EskC4bc-Fd.../view...>

Grazie ad Elio per questa bella iniziativa.

Ulteriori proposte al seguente indirizzo:
Video tutorial Master

Lezioni di attività motoria rivolta prevalentemente agli anziani.

1. Per la mobilità articolare con l'obiettivo di mantenere la funzionalità delle articolazioni

<https://www.youtube.com/watch?v=KoZ3XF3zdbc&t=119s>

2. Rinforzo <https://www.youtube.com/watch?v=PrRZHFmekl0&t=131s>

3. Allenamento con la sedia <https://www.youtube.com/watch?v=fBYu2veb-2Y&t=171s>

4. Allenamento con bastone <https://www.youtube.com/watch?v=7Rd3ObzSnUk&t=2s>

5. Esercizi allungamento <https://www.youtube.com/watch?v=KNvcH5wANl0&t=6s>

6. Esercizi antalgici soprattutto per la schiena
<https://www.youtube.com/watch?v=y6C8s9A2edM&t=103s>

7. Lezione di ginnastica, molto blanda, a ritmo di musica
<https://www.youtube.com/watch?v=eH2P04OaiBo&t=43s>

Buonanotte e Buona domenica

Il Vostro Sindaco

[Mariagrazia Vergani](#)