



Più Km meno centimetri, torna campagna Movimento e Peso

Nella farmacie [Apoteca Natura](#) contro la sedentarietà'



Redazione ANSA 04 maggio 2017 15:14



Scrivi alla redazione



Stampa



Più Km meno centimetri, torna campagna Movimento e Peso © ANSA/Ansa

 CLICCA PER
 INGRANDIRE +

Torna a maggio nelle farmacie [Apoteca Natura](#) la campagna nazionale Movimento e Peso "Più chilometri meno centimetri", in collaborazione con SIMG - Società Italiana di Medicina Generale e SIMSE - Società Italiana di Medicina dello Sport e dell'Esercizio.

Ancora in Italia una persona su 5 tra i sedentari non sa di esserlo. E sottovaluta le conseguenze e i rischi anche gravi che la sedentarietà e quindi la mancanza di attività fisica provoca per la salute. Primi fra tutti sovrappeso e obesità.

Per affrontare in concreto questa problematica e prevenirla le farmacie della rete Apoteca Natura - network di circa 600 farmacie in Italia specializzate sulla salute naturale - promuovono nel mese di maggio la Campagna Nazionale "Più chilometri meno centimetri": un servizio gratuito in tutta Italia che misura concretamente la sedentarietà, valuta la forma fisica e sensibilizza le persone per prevenire i problemi di salute.

Con il sostegno della Società Italiana di Medicina Generale (SIMG) e la Società Italiana di Medicina dello Sport e dell'Esercizio (SIMSE), l'iniziativa permette alle persone di recarsi nella farmacia [Apoteca Natura](#) a loro più vicina e valutare in 2 step, grazie alla compilazione del questionario "Movimento" e del questionario "Peso", il loro stato di salute,

DALLA HOME SALUTE&BENESSERE



Sulle intolleranze alimentari troppi i test-bufala

[Medicina](#)



Diabete malattia metropolitana, pesano cattivi stili di vita

[Sanità](#)



Cuore, cancro e demenza tra le prime cause di morte degli italiani

[Sanità](#)



Il potere della risata, aiuta anche a guarire la mente e il corpo

[Stili di Vita](#)



Mano al sapone! Le sei regole per lavarsi in modo perfetto

[Stili di Vita](#)

ricevendo suggerimenti e consigli integrati.

Il primo questionario sul movimento ha 3 obiettivi: stimare i MET consumati nell'arco della giornata in relazione alle proprie abitudini e stili di vita (il MET-MetabolicEquivalent Task è un'unità che esprime il costo di un esercizio in termini di energia ed ossigeno ed equivale a un consumo di ossigeno di 3,5 ml per kg di peso corporeo per minuto); identificare obiettivi di MET ottimali, fornendo allo stesso tempo consigli personalizzati su come raggiungerli; individuare eventuali fattori di rischio per lo svolgimento dell'attività motoria, attraverso la misurazione con Pulsossimetro, un'apparecchiatura medica che rileva la saturazione di ossigeno nel sangue e la frequenza cardiaca.

Il secondo questionario, relativo al peso, invece, si concentra sulla prevenzione dei rischi legati a sovrappeso e obesità, e ricerca eventuali comportamenti alimentari scorretti. Dalle domande del questionario sarà possibile creare la propria mappa del comportamento alimentare, per correggere eventuali errori di alimentazione e, compilandola, scheda di misurazione antropometrica, valutare la distribuzione del grasso corporeo e le sue evoluzioni, fino a identificare possibili fattori di rischio che potrebbero suggerire l'intervento del proprio medico.

Trenta minuti di attività fisica al giorno possono salvare realisticamente la vita, senza passare necessariamente per la palestra. L'attività fisica sta alla base della salute, ricordano i medici SIMG e SIMSE e andrebbe praticata a qualsiasi età tenendo conto delle proprie condizioni generali di salute, della propria abilità motoria e del contesto sociale in cui si vive. Come evidenziano gli esperti, anche solo evitando l'auto per i piccoli spostamenti, oppure preferendo le scale all'ascensore e privilegiando la camminata e l'uso della bicicletta si possono raggiungere traguardi di salute.

Le conseguenze dell'inattività fisica restano, dunque, uno dei principali fattori di rischio per il benessere della persona. Secondo le raccomandazioni globali dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) questa è identificata attualmente a livello globale come il quarto più importante fattore di rischio per la mortalità. In molti Paesi i livelli di sedentarietà stanno aumentando, con importanti ripercussioni sulla prevalenza delle malattie non trasmissibili e sullo stato di salute generale della popolazione di tutto il mondo.

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA




 Scrivi alla redazione
 
 Stampa

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE:



Sponsor

Bonus Serie B1
Scommetti subito con 50€ bonus e 10€ scommessa senza rischio



Hilda Clayton, l'ultimo scatto prima di morire - Mondo



Riunione di emergenza a Buckingham Palace, 'Nessuna preoccupazione' - Europa



Ad aprile 385 casi di Morbillo, quintuplicati rispetto ad aprile 2016 - Salute&Benessere