

Attività fisica o esercizio fisico?



[dott. **Silvano Zanuso** PhD, visiting professor presso la Universidad Europea de Madrid]

Per poter rispondere a questa domanda è innanzitutto necessario definire in maniera precisa il significato dei due termini 'attività fisica' ed 'esercizio fisico'; tali termini infatti, sono spesso utilizzati in forma intercambiabile ma andrebbero invece tra loro distinti.

Il termine 'attività fisica' si riferisce a qualsiasi tipo di movimento che determini un aumento della spesa energetica rispetto alla condizione di riposo, con 'esercizio fisico' invece si identifica una sottocategoria dell'attività fisica che comprende tutte le attività che richiedono il movimento del corpo umano eseguito però con delle finalità precise (riabilitazione, forma fisica, estetica, performance) e seguendo dei precisi criteri in termine di durata, intensità, frequenza. Camminare, salire le scale, passeggiare con il cane, spostarsi in bicicletta sono quindi tutte forme di attività fisica; Praticare cardiofitness, sollevare dei pesi per prepararsi ad uno sport, fare cinquanta vasche in piscina, sono tutte forme di esercizio fisico.

Cosa è meglio fare allora?, è meglio seguire un programma di attività fisica strutturata con degli obiettivi specifici o è sufficiente muoversi in maniera 'aspecifica'?

Lo studio degli effetti che attività fisica ed esercizio fisico determinano sull'uomo, è una materia di studio relativamente nuova, è infatti solo dalla seconda metà del secolo scorso che questo tipo di studi ricevono un impulso notevole; molto c'è ancora da studiare e da capire ma su alcuni aspetti è stata fatta ormai chiarezza: il movimento è strettamente correlato con lo stato di salute generale e con la riduzione della mortalità, sia per tutte le cause che per problemi legati all'apparato cardiovascolare.

Un documento molto importante pubblicato negli Stati Uniti nel 1996, il Surgeon General Report¹, ha sancito che 'l'inattività fisica determina un peggioramento

dello stato di salute generale'. Tale documento afferma anche che, nei soggetti sedentari, il passaggio da un livello di inattività assoluta a livello di modesta attività fisica, determina significativi miglioramenti dello stato di salute.

Ecco quindi una prima risposta: per i soggetti inattivi da molti anni: l'attività fisica

“ l'ideale sarebbe quello di essere normalmente attivi e di inserire due o tre sedute settimanali di esercizio fisico strutturato, seguito da personale esperto e qualificato. ”

aspecifica ha un suo valore nel migliorare lo stato di salute, ma solo nei soggetti sedentari e solo per un periodo di tempo limitato; per continuare ad ottenere miglioramenti costanti sia del livello generale dello stato di salute, sia di alcuni parametri specifici, è necessario agire su alcune variabili quali intensità, durata, tipologia di esercizio: è necessario quindi passare dall'attività fisica all'esercizio fisico.

Questa affermazione nasce dal fatto che è stato evidenziato un effetto 'dose risposta' anche nei soggetti normali e non solo negli atleti: maggiore 'dose' di attività fisica e/o esercizio fisico e maggiori sono i risultati che si possono ottenere.

Va da sé quindi che per ottenere miglioramenti significativi della stato di salute generale, ma anche di alcuni parametri specifici sia di ordine strettamente prestativo quali la forza, la resistenza cardiovascolare e la flessibilità, ma anche estetici, è necessario passare dall'attività fisica all' esercizio fisico strutturato, pianificato e controllato.

L'attività fisica generale è quindi inutile? Assolutamente no, è bene ribadire questo concetto: l'attività fisica generale è utile principalmente ai soggetti sedentari per i quali il passaggio dall'immobilità a modesti livelli di attività fisica porta immediatamente a dei benefici; nei soggetti già normalmente attivi, che ad esempio camminano e fanno le scale, per ottenere ulteriori benefici l'importante non è l'aumento del volume di attività fisica (più movimento), ma l'inserimento di attività specifiche, come quelle che si possono svolgere in palestra (ad es. cardiofitness, pesi) o all'aperto (es. sci di fondo, ciclismo, jogging) che possano portare all'aumento della variabile 'intensità'.

Per concludere quindi, l'ideale sarebbe quello di essere normalmente attivi (spostarsi il più possibile a piedi o in bicicletta, fare le scale etc.) e di inserire su questa base di attività, due o tre sedute settimanali di esercizio fisico strutturato, meglio se seguiti da personale esperto e qualificato.

[1] Il grande rapporto scientifico americano sui danni legati alla sedentarietà



Particolare della sala cardio Alexa