



FEDER SALUS

Federazione Nazionale Produttori Prodotti Salutistici

Contributo del Professor Andrea Strata

Docente di Nutrizione Clinica
presso l'Università di Parma

Non è mai troppo tardi per iniziare una regolare attività fisica

Infatti a qualsiasi età si può cominciare gradualmente una regolare attività fisica in rapporto e tenendo conto delle condizioni cliniche e dell'età del soggetto. Quello, che è importante, è che l'approccio sia commisurato alla capacità di movimento dell'individuo e che l'attività sia molto breve inizialmente (pochi minuti) possibilmente frazionata anche in 3/4 volte al giorno.

L'attività più semplice è **camminare** a piedi, ovviamente se le condizioni del soggetto lo permettono, in caso positivo 5 minuti per una persona molto sedentaria e di età avanzata per 3/4 volte al giorno (di prima mattina, prima di pranzo, metà pomeriggio e prima di cena) e **mai dopo i pasti** o altrimenti 1 ½ - 2 ore dopo.

La camminata andrà realizzata con un abbigliamento e con calzature adatte, condotta alla velocità massima consentita dalle condizioni fisiche individuali. Gradualmente, ogni 3/4 giorni si può aumentare di 3 minuti ogni camminata, fino a raggiungere un tempo standard di 15/20 minuti ogni volta.

Nell'impossibilità di deambulazione è possibile realizzare un minimo di attività fisica con banalissimi esercizi di stretching, flessioni ed estensioni, da praticarsi a terra su un tappetino "ad hoc" o su un letto molto rigido seguendo i tempi sopraindicati.

FEDER SALUS

Sede legale: Via Britannia, 54 – 00183 Roma. P. IVA 05768401001
Segreteria operativa: P.le Don L. Sturzo-00144 Roma - Tel. 06 / 54221967 Fax 06 /54283278