



Dipartimento Salute Mentale, Dip. Pat. e NPIA
UOC Dipendenze Patologiche

Attività fisica per stare in salute

6 aprile 2025

Giornata Mondiale dell'attività fisica

“è ora di muoversi”



Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per attività fisica si intende ogni forma di movimento realizzata nei vari ambiti di vita e di lavoro, come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici...



I 3 messaggi chiave dell'OMS:

- 1** Fare un po' di attività fisica è meglio di niente
- 2** Aumentare la quantità di attività fisica permette di ottenere ulteriori benefici per la salute
- 3** “every move counts”, ossia “qualsiasi tipo di movimento conta”



RICORDA! NON È MAI TROPPO TARDI PER COMINCIARE A MUOVERSI E I BENEFICI SI PERCEPISCONO NON APPENA SI INIZIA A ESSERE UN PÒ PIÙ ATTIVI

Nel 2020 l'OMS ha aggiornato le raccomandazioni riguardanti la quantità e il tipo di attività fisica, per tre fasce di età: 5-17 aa./18-64 aa./65 aa. e più.

5-17 anni: almeno una media di 60 minuti al giorno di attività fisica aerobica tra moderata e vigorosa

Benefici:

- potenziamento degli apparati osteo-muscolare e cardiovascolare
- diminuzione del rischio di obesità infantile e di malattie croniche non trasmissibili, soprattutto se si associa una corretta alimentazione
- aumento delle capacità di apprendimento e livello di autostima
- valido strumento di aggregazione sociale

18-64 anni: almeno una media di 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica moderata oppure almeno una media di 75-150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica vigorosa

Benefici:

- riduzione delle malattie croniche non trasmissibili, come le malattie cardiovascolari, il diabete, l'ipertensione arteriosa, alcune forme di tumore (seno, prostata, colon)
- miglioramento della mineralizzazione ossea, che contribuisce alla prevenzione dell'osteoporosi
- miglioramento della funzione digestiva
- aumento del dispendio energetico e controllo del peso corporeo
- benessere mentale, mantenimento delle funzioni cognitive, riduzione del rischio di depressione e di demenza, stress e ansia
- miglioramento della qualità del sonno e dell'autostima

Dai 65 anni in poi: almeno una media di 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica tra moderata e vigorosa e almeno tre volte la settimana esercizi per l'equilibrio per prevenire le cadute

Benefici:

- mantenimento della capacità di svolgere le normali occupazioni della vita quotidiana e quindi l'autosufficienza
- partecipazione e integrazione sociale
- mantenimento della massa muscolare e di un buon equilibrio
- effetti positivi sulla funzione immunitaria
- riduzione del rischio di infezioni delle vie aeree
- mantenimento delle funzioni cerebrali e della plasticità neuronale
- prevenzione e ritardo dell'insorgenza di patologie croniche legate all'invecchiamento



**Per saperne di più
apri i seguenti link:**

[Nuove linee guida per stare attivi e in salute dell'Organizzazione Mondiale della Sanità](#)

[Istituto Superiore di Sanità](#)

L'attività fisica, per tutte le fasce di età, favorisce l'inclusione sociale, svolge un ruolo rilevante nel miglioramento del benessere psico-fisico e nella prevenzione e trattamento del disagio psico-sociale.

Il Dipartimento di Salute Mentale, Dipendenze Patologiche e Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza, promuove le seguenti iniziative.

Scuole che promuovono salute Programma Predefinito 1 Azioni 3 e 4 Piano Aziendale della Prevenzione 2022-2025

Percorso formativo rivolto ai docenti di scuola primaria per integrare almeno 30 minuti di attività fisica durante la giornata scolastica al fine di stimolare l'apprendimento e promuovere la salute dei bambini e delle bambine.



Gruppo di Lavoro:
Giovanna Ripoli
Maria Ferrante
Stefania Nastasi
Giuseppe Cuttaia

Progetto Obiettivo di PSN dal titolo "Promuoviamoci", rivolto ai dipendenti dell'ASP di Palermo

Percorso di promozione del benessere e di stili di vita sani, attraverso attività di Pilates, Cardiofitness e Functional Training - condotti da esperti - per contrastare il fattore di rischio sedentarietà e migliorare il benessere psicofisico nei luoghi di lavoro.



Gruppo di Lavoro:
Marco Berardi
Giuseppe Cuttaia
Antonino Guarino
Maria Teresa Triscari

Progetto Obiettivo di PSN di inclusione sociale e riabilitazione nei percorsi di cura in salute mentale

Laboratori di ginnastica a corpo libero e calcio amatoriale, condotti da esperti, rivolti ai pazienti del Dipartimento Salute Mentale, Dipendenze Patologiche e NPIA per promuovere il benessere psicofisico e relazionale



Gruppo di Lavoro:
Chiara Majorana
Maria Leduisi



Per ulteriori informazioni sulle attività progettuali scrivere a:

SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE
dipendenzepatologiche@asppalermo.org

PROGETTO PRO ... MUOVIAMOCI
promuoviamoci@asppalermo.org

PROGETTO DI INCLUSIONE SOCIALE E RIABILITAZIONE NEI PERCORSI DI CURA
tirocinidsm@asppalermo.org

Flyer a cura di:
Marco Berardi, Maria Ferrante, Giovanna Ripoli
U.O.C. Dipendenze Patologiche - ASP di Palermo