

# Essentia



Giugno 2024

Dossier

**04 Muoversi fa bene  
alla salute**

**06 Ogni movimento conta**

Percorso

**08 Lo sport? Stavolta  
mi ci (ri)metto**

**assura.**

**«L'attività fisica è un  
importante fattore nella  
prevenzione delle malattie  
non trasmissibili.»**



Più di un quarto della popolazione adulta mondiale non pratica sufficiente attività fisica per restare in buona salute. La sedentarietà è quindi divenuta una sfida per la sanità pubblica.

Sebbene spesso si pratichi attività fisica per puro piacere o per tenersi in forma, svolgere esercizio fisico regolarmente ha anche altri benefici: contribuisce a prevenire l'ipertensione, stimolare il sistema immunitario, preservare le articolazioni e le ossa, ridurre lo stress e a conciliare il sonno. Tali effetti sono rafforzati se l'esercizio fisico viene accompagnato da un'alimentazione equilibrata.

Il rafforzamento del tono muscolare, della flessibilità e dell'equilibrio gioca un ruolo fondamentale nella prevenzione degli infortuni e aiuta le persone in terza età a mantenere una buona mobilità nelle loro attività quotidiane.

Inoltre, cosa forse meno nota, l'attività fisica rappresenta un importante fattore nella prevenzione delle malattie non trasmissibili. Questo beneficio è dimostrato da numerosi studi. A titolo di esempio, praticare una semplice attività fisica regolare riduce il rischio di cardiopatie coronariche, la prima causa di decesso in Svizzera. Inoltre, abbassa il rischio di cancro al colon di circa il 30% e di cancro al seno del 20%. Infine, due sessioni di sport da 30 minuti alla settimana ridurrebbero del 60% il rischio di sviluppare il morbo di Alzheimer.

Sebbene generalmente i vantaggi del praticare uno sport in termini di qualità di vita, benessere e salute siano riconosciuti, non è sempre facile trovare il tempo e la motivazione per praticare attività fisica. Questo numero di *Essentia* propone informazioni motivanti e pratiche per fare il primo passo.

Buona lettura!

**Ruedi Bodenmann**  
Direttore generale



# Muoversi fa bene alla salute

Un'attività fisica regolare ha effetti benefici sulla salute, che si tratti di spostamenti, di lavoro o di tempo libero.



# Ogni movimento conta

Praticare un'attività fisica regolare fa molto bene alla salute, che si tratti di uno sport o di movimento nell'ambito delle nostre attività quotidiane.

Fare abbastanza movimento non significa necessariamente fare sforzi intensi e non implica che vi si dedichi tutto il tempo libero, che si frequenti una palestra o un campo sportivo o ancora che si acquisti attrezzatura.

È assolutamente possibile coniugare esercizio e attività quotidiane, ad esempio prendendo sistematicamente le scale, evitando di utilizzare l'auto per piccoli spostamenti o persino facendo le pulizie di casa o giardinaggio. È quindi bene cogliere ogni occasione

per muoversi quotidianamente e limitare il tempo seduti.

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), uno sforzo moderato di 30 minuti al giorno consente di mantenere il proprio capitale di salute. In più, per rafforzare i benefici, raccomanda agli adulti di praticare ogni settimana da 2 ore e mezza a 5 ore di attività fisica a intensità moderata (ad es. camminata) o da 1 ora e un quarto a 2 ore e mezza di attività a intensità sostenuta (ad es. corsa veloce).

## Intervista



**Dott. P.-É. Fournier**  
Specialista in medicina  
fisica e riabilitativa  
Caposervizio di Medicina  
dello sport presso la  
Clinica romanda di  
riabilitazione, Sion (VS)

### Qual è la particolarità della medicina dello sport?

Si interessa a tutte le persone attive, da quelle che vogliono iniziare un'attività fisica agli sportivi professionisti. Il medico dello sport ha

una formazione specifica per rispondere a diversi interrogativi, come per esempio: come riprendere un'attività e quali benefici aspettarsi? quale attività scegliere in base all'età e allo stato di salute? come gestire e pianificare l'allenamento? come trattare un dolore, un fastidio, l'affaticamento o una sensazione insolita?

### In quali situazioni specifiche rivolgersi a un medico dello sport?

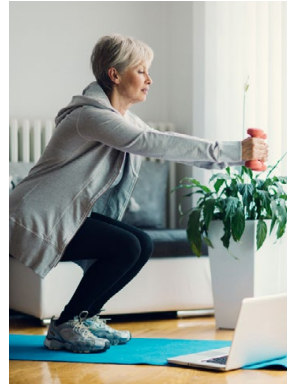
In caso di problemi di salute legati alla pratica di un'attività fisica. Il medico dello sport cerca di capire le ragioni del disturbo e di correggere

## Non è mai troppo tardi per iniziare

Con l'avanzare dell'età, è inevitabile perdere tono muscolare e mobilità. Per questo motivo, muoversi è importante come prima, se non di più. Naturalmente, si raccomanda di adeguare l'attività fisica all'età e allo stato di salute, così come di variare le attività praticate.

Diverse associazioni propongono alle persone in terza età esercizi da svolgere a casa o in gruppo, in particolare:

- Gambe forti - camminare sicuri: [camminaresicuri.ch](http://camminaresicuri.ch)
- Pro Senectute: [prosenectute.ch](http://prosenectute.ch)
- Lega svizzera contro il reumatismo: [reumatismo.ch](http://reumatismo.ch)



### Tipo di attività



#### Cardio training

Aumenta la frequenza cardiaca tramite esercizi di resistenza lunghi e poco intensi.



#### Tonificazione muscolare

Stimola il corpo con carichi inusuali e/o movimenti ripetuti.



#### Esercizi di allungamento muscolare

Favoriscono la produzione del liquido sinoviale necessario per il movimento delle articolazioni.

### Benefici

Rafforza il cuore e brucia grassi e calorie. Combatte l'ipertensione e il colesterolo.

Aumenta la forza e lenisce eventuali dolori dovuti all'artrosi

Facilitano e rendono più flessibili i movimenti quotidiani.

### Esempi

Camminata veloce, bicicletta, nuoto

Acquagym, pilates, bicicletta

Yoga, stretching, pilates

i fattori scatenanti. Se necessario, propone attività alternative che consentono di rimanere attivi senza sollecitare l'articolazione o il sistema coinvolto. Ad esempio, in caso di problemi alla caviglia consiglierà di sostituire la corsa con la bicicletta o l'acqua jogging.

#### Cosa ne pensa delle applicazioni digitali che propongono un coaching sportivo o piani di allenamento?

Possono essere utili per avere informazioni generali e riprendere un'attività. D'altro canto, sono insufficienti per fare «fine tuning» e correggere eventuali squilibri perché non

tengono conto delle peculiarità di ciascuno.

Al contrario, un coach ben formato, proponendo un programma di allenamento preciso e adeguato, è adatto a ogni situazione individuale. Senza contare l'importante ruolo che svolge sul piano motivazionale.

#### Qual è la regola d'oro per praticare sport in modo salutare?

Ascoltare il proprio corpo, aumentare progressivamente lo sforzo e avere piacere nell'attività fisica svolta.

# Lo sport? Stavolta mi ci (ri)metto

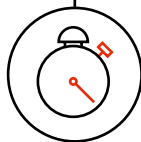
Se l'impulso o la necessità di muoversi si fa sentire, ecco alcuni trucchetti per (ri)mettervi a fare sport... e continuare!



## Quale sport scegliere?

Per saperlo, basta farsi alcune domande. Volete praticare sport per avere una condizione fisica migliore, per tonificare determinati muscoli, per perdere peso o per ridurre lo stress? Inoltre, preferite allenarvi al chiuso o all'aria aperta, a casa vostra o in palestra, da soli o in gruppo? Quali offerte sono disponibili vicino a casa vostra o al luogo di lavoro? Infine, siete disposti ad acquistare attrezzatura? Scegliere con cura il proprio sport consente di divertirsi e di rimanere motivati nel tempo. La panoramica delle discipline sportive pubblicata dalla Confederazione può dare qualche dritta: [gioventuesport.ch](http://gioventuesport.ch)

---



## Con quale frequenza e intensità praticare?

La parola d'ordine è una sola: procedere gradualmente, sia in termini di frequenza che di intensità, in modo da permettere al corpo di abituarsi alla pratica sportiva e assicurarsi che sia sempre adeguata alle proprie capacità. Per esempio, non iniziate a fare jogging da un giorno all'altro, ma iniziate con qualche sessione di camminata veloce e poi alternate la camminata veloce alla corsa nelle uscite successive. Perché sia efficace, l'attività deve essere regolare, ma questo non significa che non possa essere



adattata al vostro stile di vita e ai vostri obiettivi! Per mantenersi in forma bastano 15 minuti di sport al giorno, mentre per perdere peso o sviluppare la resistenza e i muscoli occorre circa un'ora per tre volte alla settimana.



### A cosa bisogna fare particolarmente attenzione?

È importante idratarsi bene durante l'attività fisica, soprattutto perché questo aiuta a prevenire crampi e lesioni. Il riscaldamento è un altro fattore chiave, che siate sportivi in erba o esperti. Si tratta di eseguire una serie di movimenti dolci e lenti per preparare il corpo allo sforzo. Infine, un'alimentazione sana è il complemento ideale per qualsiasi attività sportiva: carboidrati e proteine sono particolarmente indicati per fornire l'energia necessaria per allenarsi.

## Il parere dell'esperto Assura



**Thomas Weller**  
Consulente alla  
clientela  
Ex calciatore  
professionista

Sia per gusto personale che per motivi di praticità e risparmio, molte persone si allenano da sole, a casa o all'aria aperta. Ciò è reso ancora più facile dal fatto che una moltitudine di esercizi, corsi e programmi di allenamento sono ora disponibili online, sotto forma di app e su piattaforme di podcast e streaming.

Scegliere tra tutte queste proposte è indispensabile per evitare programmi non adatti ed eventuali conseguenti lesioni. In primo luogo, privilegiando le piattaforme proposte da professionisti dello sport, leghe della salute e autorità pubbliche. Preferendo poi quelle che consentono di personalizzare la pratica sportiva tramite la creazione di un profilo. Infine, facendo solo gli esercizi che capiamo e che sono fisicamente alla nostra portata.

Da ultimo, per gli appassionati della palestra, il Club Assura offre sconti sugli abbonamenti:


**[club.assura.ch/it/offerte-sport](https://club.assura.ch/it/offerte-sport)**


## 10 Fatti e cifre

### Sui nostri social network



## 10'000 al giorno?

 La camminata è una delle attività più semplici per rimanere attivi. In genere, se ne misurano i benefici per la nostra salute sulla base del numero di passi percorsi ogni giorno. Si sente spesso dire che bisognerebbe farne 10'000, che corrispondono a 7.5 km e al consumo di 300-400 calorie. Ma si tratta comunque di un dato da relativizzare.

 Ad esempio, secondo uno studio dei ricercatori dell'Università del Massachussets pubblicato nel 2022, il numero ideale di passi dovrebbe essere sui 9'000 per chi ha meno di 60 anni e di 7'000 per chi ne ha di più. E per l'OMS (@WHO), il numero di passi può essere adattato in base alle altre attività sportive praticate durante la giornata. Alla fine, quello che conta è muoversi!

**#Camminare #Attività #Salute**



Scopra la nostra pagina Facebook:  
[facebook.com/AssuraCH](https://facebook.com/AssuraCH)

## Lo sport preferito in Svizzera?

Non è lo sci, né la lotta svizzera e nemmeno l'hornuss. È il calcio. Con circa 10'000 partite ogni weekend, 1'300 club e 270'000 giocatori con una licenza.

## Top 5

Tutte le attività sportive bruciano calorie. Tra gli sport più comuni, quelli che fanno bruciare più calorie se praticati a ritmo sostenuto sono:

- Corsa: circa 800 kcal/ora
- Sci di fondo: circa 800 kcal/ora
- Nuoto: circa 750 kcal/ora
- Ciclismo: circa 700 kcal/ora
- Canottaggio: 600 kcal/ora

+ di

# 500

È il numero dei percorsi vita in Svizzera. Una pacchia per chi ha voglia di muoversi all'aria aperta! Per trovare il percorso vita più vicino: [zurichvitaparcours.ch](https://zurichvitaparcours.ch)

---

## Endorfine

Praticare sport diminuisce gli ormoni dello stress. Oltre a ciò, dopo 30 minuti di esercizio, il cervello inizia a liberare le endorfine, che riducono la sensazione di dolore e di fatica e rendono leggermente euforici. Questo benessere è fondamentale per rafforzare la motivazione degli sportivi e, con essa, la pratica regolare dell'attività e i suoi effetti benefici.

## Attività fisica

I principali benefici per la salute:

- rafforza il sistema cardiovascolare
- rafforza il sistema immunitario
- rafforza i muscoli, le ossa e le articolazioni
- riduce il rischio di malattie croniche
- aumenta l'energia e la vitalità
- migliora la flessibilità e l'equilibrio
- rafforza la salute mentale e l'autostima

---

## Dalla più tenera età

Incoraggiare i bambini a fare attività fisica li aiuta a costruire il loro capitale di salute, senza contare che lo sport insegna, tra l'altro, a canalizzare le energie, a sfidare se stessi e a collaborare. Questi benefici implicano la scelta di uno sport adatto all'età e al carattere del bambino, nonché un impegno che non ostacoli la sua crescita. A partire dai 5 mesi, i bambini possono fare attività di baby gym o di risveglio acquatico e dai 3 anni possono iniziare a divertirsi in bicicletta o sugli sci.





# Sport in vacanza senza pensieri con Mondia Plus

Spesso le vacanze all'estero rappresentano il momento ideale per praticare uno sport o scoprire nuove attività. Dato che non si è mai al sicuro da un movimento sbagliato o da una caduta, con l'assicurazione viaggio e annullamento Mondia Plus si può viaggiare senza pensieri.

A CHF 9/mese, con l'opzione infortunio, garantisce in tutto il mondo:



**Urgenze mediche**  
Copertura integrale e illimitata delle spese mediche.



**Ricerca, salvataggio e rimpatrio**  
Ricerca e salvataggio in caso di scomparsa o situazione di pericolo. Trasporto medicalizzato verso la Svizzera.



**Assistenza**  
Assistenza 7 giorni su 7 e 24 ore su 24 in tutto il mondo.



**Annullamento**  
Rimborso delle spese di un viaggio annullato a causa di un imprevisto.

Le condizioni di Mondia Plus nel dettaglio si trovano su [assura.ch](http://assura.ch)



## Contatto

[assura.ch](http://assura.ch)  
0800 277 872  
(numero gratuito)

