

LINEE GUIDA CANADESI PER IL MOVIMENTO NELLE 24 ORE

PER ADULTI DI ETÀ COMPRESA TRA I 18 E I 64 ANNI:

Un'integrazione tra attività fisica, comportamento sedentario e sonno

PREMESSA

Il presente documento è destinato ai legislatori, agli operatori sanitari e ai ricercatori e può essere utile anche al grande pubblico interessato all'argomento.

Le presenti Linee guida per l'attività fisica nelle 24 ore si rivolgono agli adulti (di età compresa tra i 18 e i 64 anni), indipendentemente dal genere, dal contesto culturale e dallo stato socioeconomico. Queste Linee guida potrebbero non essere appropriate per gli adulti di età compresa tra i 18 e i 64 anni che sono in gravidanza o per le persone che vivono con una disabilità o una patologia; queste persone dovrebbero consultare il *questionario Get Active*, le raccomandazioni specifiche per persone con disabilità / patologie, o rivolgersi a un medico per avere indicazioni.

Gli adulti di età compresa tra i 18 e i 64 anni dovrebbero praticare una serie di attività fisiche (ad esempio, con carico/senza carico, sportive e ricreative) in una varietà di ambienti (ad esempio, casa/lavoro/comunità; al chiuso/all'aperto; su terra/in acqua) e contesti (ad esempio, nel tempo libero, su mezzi di trasporto, durante l'attività lavorativa o le attività domestiche) in tutte le stagioni. Gli adulti di età compresa tra i 18 e i 64 anni dovrebbero limitare i lunghi periodi di sedentarietà e praticare una sana igiene del sonno (routine, comportamenti e ambienti che favoriscono un buon sonno).

Il rispetto delle Linee guida per l'attività fisica nelle 24 ore è associato ai seguenti benefici per la salute:

- un rischio minore di mortalità, malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete di tipo 2, diversi tipi di cancro, ansia, depressione, demenza, aumento di peso, profilo lipidico avverso nel sangue; e
- un miglioramento della salute delle ossa, delle capacità cognitive, della qualità della vita e della funzione fisica.

I benefici derivanti dal rispetto di queste Linee guida superano di gran lunga i potenziali danni. Seguire queste Linee guida può essere a volte impegnativo; progredire verso uno qualsiasi degli obiettivi delle linee guida comporterà alcuni benefici per la salute.

Le presenti Linee guida per l'attività fisica nelle 24 ore sono state elaborate sulla base delle migliori evidenze disponibili, del consenso degli esperti, della consultazione delle parti interessate e della considerazione dei valori e delle preferenze, dell'applicabilità, della fattibilità e dell'equità. Un glossario e ulteriori dettagli sulle Linee guida, la ricerca di base, la loro interpretazione, le indicazioni su come realizzarle e le raccomandazioni per ulteriori ricerche e la sorveglianza sono disponibili sul sito <https://csep.ca/guidelines>.

Per ottenere benefici per la salute, gli adulti di età compresa tra i 18 e i 64 anni dovrebbero praticare attività fisica ogni giorno, ridurre al minimo la sedentarietà e dormire a sufficienza.

24 ore sane vogliono dire:

ATTIVITÀ FISICA

Eeguire una varietà di tipi e intensità di attività fisica, che comprende:



- **Attività fisica aerobica da moderata a intensa** in modo da raggiungere un totale di almeno 150 minuti a settimana

- Attività di rafforzamento muscolare che coinvolgono i principali gruppi muscolari almeno due volte alla settimana



- Diverse ore di **attività fisica leggera**, compresa la posizione eretta

DORMIRE



Dormire regolarmente dalle 7 alle 9 ore di sonno di buona qualità, con orari costanti per andare a coricarsi e svegliarsi.

COMPORAMENTO SEDENTARIO



Limitare il tempo di sedentarietà a 8 ore o meno, il che include:

- Non più di 3 ore di tempo libero davanti allo schermo
- Interrompere il più spesso possibile i lunghi periodi trascorsi seduti



Sostituire il comportamento sedentario con un'attività fisica aggiuntiva e scambiare l'attività fisica leggera con un'attività fisica più moderata o intensa, pur mantenendo un sonno sufficiente, può fornire maggiori benefici per la salute.



Il raggiungimento di uno qualsiasi di questi obiettivi comporterà dei benefici per la salute.