

# LINEE GUIDA CANADESI PER IL MOVIMENTO NELLE 24 ORE PER GLI ADULTI DA 65 ANNI IN SU:

## 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 il movimento nelle 24 ore si rivolgono agli adulti dai 65 anni in su, indipendentemente dal genere, dal contesto culturale e dallo stato socioeconomico. Queste Linee guida potrebbero non essere appropriate per gli adulti di età superiore ai 65 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 con più di 65 anni dovrebbero partecipare a una serie di attività fisiche (ad esempio, portare / non portare pesi, fare sport e attività ricreative) in una varietà di ambienti (ad esempio, casa/lavoro/comunità; interno/esterno; a terra/in acqua) e contesti (ad esempio, tempo libero, trasporti, occupazione, famiglia) in tutte le stagioni. Gli adulti con più di 65 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, cadute e lesioni derivanti da cadute; 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 65 anni o più dovrebbero essere fisicamente attivi ogni giorno, ridurre al minimo i comportamenti sedentari e dormire a sufficienza.

## Delle 24 ore sane comprendono:

### ATTIVITÀ FISICA

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



- **Attività fisica aerobica da moderata a intensa tale** da portare a un totale di almeno 150 minuti alla settimana

- Rafforzamento muscolare attività che utilizzano i principali gruppi muscolari almeno due volte alla settimana

- Attività fisiche che Mettono alla prova stabilità ed equilibrio



- Diverse ore di **attività fisica leggera**, compresa quella in piedi

### DORMIRE



**Dormire dalle 7 alle 8 ore di sonno di buona qualità su una base regolare, con orari coerenti per andare a letto 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 lunghi periodi in cui si sta seduti il più spesso possibile



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.**