



# FEDERALIMENTARE

Federazione Italiana dell'Industria Alimentare

## **DECALOGO DEL MOVIMENTO PER I RAGAZZI**

1. L'attività fisica è qualsiasi movimento della vita di ogni giorno, a scuola, a casa e fuori casa. Non è necessario che sia strenua perché sia benefica;
2. Il maggiore guadagno si ottiene passando dall'essere sedentari all'attività moderata. I primi benefici si ottengono già con 30 minuti di cammino, o 15 di corsa o 45 di gioco al giorno;
3. Valgono somme di periodi più brevi: tante piccole abitudini quotidiane possono aiutare anche andare a scuola a piedi, fare le scale, portare a spasso il cane. Uno stile di vita attivo fin da piccoli può influenzare favorevolmente lo stile di vita da adulti;
4. L'attività fisica – sia come sport, gioco, danza, teatro, camminare o pedalare – incide sullo sviluppo non solo fisico, ma anche mentale e sociale;
5. Ogni adolescente deve fare un'attività fisica anche moderata per almeno 60 minuti al giorno. Relativamente all'intensità deve comprendere non meno di mezz'ora a ritmo intenso (sbuffa e suda);
6. Un'alimentazione sana e ragionata consente di elevare al massimo il rendimento muscolare;
7. L'attività fisica deve essere divertente;
8. Limitare la sedentarietà (es. non più di 2 ore al giorno di TV) e scegliere comunque attività adatte a dove si vive;
9. Ogni occasione è buona per fare movimento: ad esempio programmare uscite e vacanze che comprendano attività fisica o fare piccoli lavori domestici!
10. Fare attività motoria e sportiva fin dalla scuola materna e nei cortili dei condomini (promozione della salute con i genitori e gli insegnanti).

Fonte: elaborazione Federalimentare/Miur sulla base delle indicazioni della Heart Care Foundation - Aprile 2004