

Rimanere Attivi Durante la Pandemia da Coronavirus

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®

La pandemia di Coronavirus (COVID-19) può rendere arduo il mantenimento di uno stile vita fisicamente attivo. Il COVID-19 si diffonde a partire da uno starnuto o colpo di tosse che diffonde il virus nell'aria o su di una superficie e si trasmette ad un altro soggetto penetrando nelle vie respiratorie attraverso la bocca, il naso o gli occhi. Le informazioni più aggiornate riguardo la diffusione del COVID-19 possono essere trovate sul sito del Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus> oppure <https://www.interno.gov.it/it/speciali/coronavirus>

In base alle nostre conoscenze sulla trasmissione del virus da una persona ad un'altra, si raccomanda di evitare assembramenti pubblici e di mantenere una distanza interpersonale di almeno due metri. Questo, unito ai suggerimenti riguardanti l'igiene personale (lavare le mani, evitare di toccarsi il volto) e ai Decreti Ministeriali che hanno ristretto le libertà personali di ciascuno, ha creato preoccupazione nella popolazione riguardo la possibilità (e successivamente la modalità) di praticare attività fisica.

Quali sono le persone più a rischio di sviluppare forme gravi di malattia da COVID-19:

- anziani (65 anni o più)
- persone con malattie croniche (come diabete, patologie cardiovascolari o polmonari)
- persone con sistema immunitario compromesso (come chi è in trattamento per il cancro o persone con l'HIV)

Per ciascuno di noi, dai giovani agli anziani, l'attività fisica regolare è importante per mantenersi in salute! Se confrontata con lo stare seduti la maggior parte del tempo, l'attività fisica di intensità moderata è **associata ad una migliore funzione immunitaria**. L'attività fisica regolare può aiutare a **ridurre la sensazione di stress e ansia** (che molti di noi potrebbero accusare per via della pandemia da COVID-19).

Le linee guida internazionali sull'attività fisica raccomandano 150-300 minuti a settimana di attività fisica aerobica moderata-intensa e 2 sessioni a settimana di esercizi di allenamento della forza muscolare. Si possono eseguire sedute da 2, 5, 10 o 20 minuti come e dove si può, quando si può. Ogni minuto di attività conta!

Nella pagina successiva sono elencate alcune strategie di mantenimento dell'attività fisica e di fitness.



Pensa positivo. Resta attivo. Sii responsabile e stai al sicuro.



Attività Aerobica

Attività al chiuso

- Metti un po' di musica e cammina energicamente per casa o su e giù dalle scale per 10-15 minuti, 2-3 volte al giorno.
- Balla al ritmo della tua musica preferita.
- Salta la corda (se le tue articolazioni te lo permettono).
- Segui ed esegui un video di esercizio aerobico.
- Utilizza attrezzi cardio ad uso domestico se li possiedi (es: cyclette, tapis roulant, step, ecc.).

Attività all'aperto (a seconda delle indicazioni ministeriali)

- Cammina, corri o fai un giro in bicicletta nel vicinato, seguendo sempre le indicazioni ministeriali riguardo la restrizione degli spostamenti. Mantieniti ad almeno 2 metri di distanza dagli altri.
- Dedicati al giardinaggio e alla cura del prato (la primavera è dietro l'angolo!).
- Fai giochi attivi con la famiglia.



Allenamento Della Forza

- Scarica una delle numerose app di esercizi di forza muscolare sul tuo smartphone (scegli in base alla tua disponibilità di attrezzatura).
- Fai allenamento seguendo dei video.
- Fai yoga - la respirazione profonda e la consapevolezza che derivano da questa pratica aiutano a ridurre l'ansia.
- Informati se la tua palestra propone corsi online.

- Trova il modo di eseguire dei semplici esercizi di forza in casa, ad esempio:
 - Squats sedendosi e alzandosi dalla sedia dello studio.
 - Piegamenti sulle braccia contro la parete, il bancone della cucina o a terra.
 - Affondi o salti sugli scalini con una gamba sola.

Non stare seduto tutto il giorno! Per esempio: se stai guardando la TV, alzati durante le pause pubblicitarie (o periodicamente) e fai un giro per casa o una faccenda domestica. Per esempio, carica la lavatrice, fai i piatti o esci a buttare la spazzatura. Fai movimento al termine di ogni programma televisivo!

Di seguito sono riportate le risposte alle domande più frequenti riguardo attività fisica o esercizio fisico e COVID-19:

Sono in quarantena ma non sono infetto. Dovrei limitare la mia attività fisica?

Attualmente non esistono raccomandazioni che limitino l'attività fisica in assenza di sintomi, se pratici attività fisica a domicilio o entro 200 m da casa. Contatta il tuo Medico se sviluppi febbre, tosse o difficoltà respiratoria.

L'esercizio fisico mi aiuterà a prevenire l'infezione dal virus?

L'attività fisica moderata-intensa può rafforzare il sistema immunitario. Tuttavia, l'attività vigorosa e ad alti volumi può determinare un periodo di soppressione della funzione immunitaria, soprattutto se non ne sei abituato. Bilancia il tuo programma di allenamento.

E se anche i miei bambini sono a casa?

Tenersi attivi con i bambini è la cosa più divertente! Trova delle attività che potete svolgere insieme - un videogioco attivo, pallacanestro nel vialetto o una passeggiata nel quartiere (sempre seguendo le indicazioni ministeriali più recenti).

Ci sono delle precauzioni che dovrei adottare?

La più importante strategia di prevenzione dall'infezione è evitare di venire a contatto con persone affette da COVID-19.

Cosa devo fare se inizio ad avere sintomi?

Se inizi a lamentare sintomi segui le indicazioni del Ministero della Salute: se presenti febbre, tosse o difficoltà respiratorie e sospetti di essere stato in stretto contatto con una persona affetta da malattia respiratoria COVID-19, rimani in casa, non recarti al pronto soccorso o presso gli studi medici ma chiama al telefono il tuo medico di famiglia, il tuo pediatra o la guardia medica. Oppure chiama il numero verde regionale. Utilizza i numeri di emergenza 112/118 soltanto se strettamente necessario. Considerando che tali raccomandazioni sono in continuo aggiornamento, di seguito viene riportato il link alla pagina internet di riferimento: <http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioFaqNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&id=228#2>

Sono in quarantena e sono infetto. Dovrei limitare la mia attività fisica?

Le persone infette, ma senza sintomatologia, possono continuare a svolgere attività domiciliare di intensità moderata, ma devono usare la comparsa di sintomi come guida. Mantieni la quarantena per prevenire la diffusione del coronavirus agli altri. Se accusi sintomi quali febbre, tosse o difficoltà respiratorie, segui le istruzioni soprariportate oppure consulta il link allegato sopra.