

RIMANERE ATTIVI DURANTE LA PANDEMIA DA CORONAVIRUS

Exercise
is Medicine®
Italy



La pandemia di Coronavirus (SARS-CoV-2 che causa la sindrome denominata COVID-19) può rendere arduo il mantenimento di uno stile di vita fisicamente attivo. SARS-CoV-2 si diffonde a partire da droplet (goccioline respiratorie) che diffondono 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 COVID-19 possono essere trovate sul sito del Ministero della Salute: <https://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus>



In base alle nostre conoscenze sulla trasmissione del virus da una persona ad un'altra, si raccomanda di evitare assembramenti pubblici e di utilizzare i dispositivi di prevenzione del contagio prescritti per ciascuna situazione e attività.

Rispetto ai primi mesi della pandemia, quando la libertà di spostamento e di interazione di ciascuno era in parte limitata per ridurre la diffusione del contagio e vi era preoccupazione nella popolazione riguardo la possibilità (e successivamente la modalità) di praticare attività fisica, grazie ai sacrifici di ognuno di noi ed al successo della campagna vaccinale (se non ti sei ancora vaccinato, ti consigliamo di farlo!) **la pratica dell'attività fisica è tornata ad essere accessibile ai più ed ora più che mai è importante essere fisicamente attivi.**

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

- Anziani non vaccinati (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)

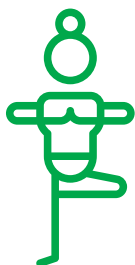
Per ciascuno di noi, dai giovani agli anziani, l'attività fisica regolare è importante per mantenersi in salute! Se confrontata con lo stare seduti la maggior parte del tempo, l'attività fisica di intensità moderata è associata ad una migliore funzione immunitaria. L'attività fisica regolare può aiutare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

Le linee guida interazionali sull'attività fisica raccomandano 150-300 minuti a settimana di attività fisica aerobica almeno moderata e 2 sessioni a settimana di esercizi di allenamento della forza muscolare. Si possono eseguire sedute da 10, 20, 30 o 60 minuti come e dove si può, quando si può. Ogni minuto di attività conta!

ATTIVITÀ AEROBICA

Qui di seguito sono elencate alcune strategie di mantenimento dell'attività fisica, attuabili quotidianamente, anche in caso di quarantena.

ATTIVITÀ AL CHIUSO



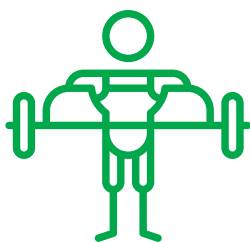
- Metti un po' di musica e cammina energicamente per casa o su e giù dalle scale per 10-15 minuti, 2-3 volte al giorno
- Balla al ritmo della tua musica preferita
- Salta la corda (se le tue articolazioni te lo permettono)
- Segui ed esegui un video di esercizio aerobico
- Utilizza attrezzi cardio ad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

ATTIVITÀ ALL'APERTO



- Cammina, fai esercizi in terrazzo o in giardino, se non sei in quarantena, corri o fai un giro in bicicletta
- Dedicati al giardinaggio

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 in videochiamata con gli amici o seguendo dei video su internet
- Fai yoga, la respirazione profonda e la consapevolezza che derivano da questa pratica aiutano a ridurre l'ansia.
- Trova il modo di eseguire dei semplici esercizi di forza in casa, ad esempio:
 - Squats sedendosi e alzandosi dalla sedia.
 - Piegamenti sulle braccia contro la parete, il bancone della cucina o a terra.
 - Affondi o salti con una gamba sola



Non stare sedulo 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.

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

Il rispetto delle comuni norme igieniche, l'utilizzo corretto dei DPI e la vaccinazione sono quanto ci sia di meglio per prevenire l'infezione da SARS-CoV-2 e la sua diffusione. L'attività fisica moderata-intensa può rafforzare il sistema immunitario. Tuttavia, l'attività vigorosa ad alti volumi può determinare un periodo di soppressione della funzione immunitaria, soprattutto se non ne sei abituato. Bilancia il tuo programma di allenamento.

2 Se i miei bambini sono a casa?

È importante che i bambini si muovano e non passino troppo tempo seduti. Tenersi attivi con i bambini è la cosa più divertente! Trova delle attività che potete svolgere insieme.

3 Sono positivo asintomatico. Devo 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. Resta in isolamento per prevenire la trasmissione del virus agli altri. Se accusi sintomi quali febbre, tosse o difficoltà respiratoria, chiama al telefono il tuo medico di famiglia, il pediatra o la Guardia medica. Oppure chiama il numero verde regionale di riferimento.

4 Sono positivo sintomatico. Devo limitare la mia attività fisica?

Non è consigliato praticare attività fisica in corso di infezione sintomatica.

5 Ho avuto il COVID-19, dopo quanto posso riprendere ad allenarmi?

Se non hai avuto sintomi puoi gradualmente aumentare le intensità dei tuoi esercizi, evitando le intensità vigorose per la prima settimana dopo la negativizzazione. Se hai avuto una malattia lieve-moderata attendi una settimana dalla scomparsa dei sintomi prima di riprendere gradualmente a fare attività. Leggi la nostra infografica con le raccomandazioni per la ripresa dell'attività fisica dopo infezione da SARS-CoV-2.

Se sei un atleta agonista (professionista o meno), per riprendere a praticare la tua disciplina sportiva, segui le indicazioni più aggiornate del Ministero della Salute che troverai in questa pagina.

COMINCIA DA DOVE SEI
USA QUELLO CHE HAI
FAI QUELLO CHE PUOI