



Salute - Italiani e forma fisica: il 20% adotta uno stile di vita sedentario

Milano - 27 mag 2025 (Prima Notizia 24) Quattro attività per rimettersi in moto in vista dell'estate con il supporto della Bresaola della Valtellina Igp, integratore "naturale".

Aumenta la consapevolezza che stare bene significa prendersi cura del proprio corpo in modo costante, non solo nei momenti di maggiore motivazione. Lo dimostrano i dati dell'indagine condotta da Cisalfa Group – Community Research & Analysis, che raccontano un'Italia sempre più attiva: quasi 8 italiani su 10 (79,7%) della popolazione si dichiara “in movimento”, tra sportivi regolari (44%) e attivi saltuari (35,7%). Eppure, c'è ancora un 20% che rimane fermo: un dato che tocca in particolare le donne (24,3%) e gli over 65 (27%). In questo scenario, prende forza una nuova idea di benessere: non più legata soltanto alla performance o all'aspetto estetico, ma al bisogno di sentirsi in forma ogni giorno. Dal punto di vista dell'alimentazione, chi fa sport è più attento a tenere una nutrizione corretta (78,5%), il primo passo per una resa al top e per una condizione generale di forma fisica. Grazie alla presenza di aminoacidi ramificati - necessari per “nutrire” anche le fibre muscolari, di vitamine e sali minerali e all'alto contenuto di proteine, la Bresaola della Valtellina IGP può essere considerata a giusto titolo un vero e proprio “integratore naturale”. È sempre presente nel menu di sportivi e di chi vuole tenersi in forma, tanto da essere eletta nella Top 5 degli alimenti immancabili nella dieta degli atleti. La buona notizia? Non servono ore in palestra o rinunce drastiche. Con l'estate alle porte, basta iniziare da piccoli cambiamenti nella quotidianità che contribuiscono al benessere fisico, soprattutto se affiancati a un'alimentazione sana ed equilibrata, per affrontare la stagione estiva con energia e vitalità: 1) Spostarsi a piedi invece che in auto. Secondo uno studio pubblicato su The Journal of Human Hypertension, anche solo 10 minuti di camminata moderata al giorno migliorano la salute cardiovascolare e, secondo una meta-analisi del British Journal of Sports Medicine, una camminata di almeno 10 minuti al giorno contribuisce a ridurre il rischio di malattie croniche. 2) Salire le scale anziché prendere l'ascensore. Uno studio presentato all'ESC Preventive Cardiology 2024, ha evidenziato come salire quotidianamente le scale comporti benefici sulla respirazione, resistenza, capacità aerobica, salute cardiocircolatoria e aiuti a prevenire e contrastare l'obesità. 3) Approfittare della pausa pranzo per una breve camminata o qualche esercizio di stretching. Un'ottima idea per rinviare mente e corpo e aumentare la produttività. Una passeggiata all'aria aperta può migliorare il flusso di sangue e la concentrazione, mentre lo stretching aiuta a rilasciare le tensioni accumulate. Secondo l'OMS, chi fa un lavoro sedentario deve impegnarsi ad alzarsi dalla sedia ogni mezz'ora e muoversi per circa 3 minuti: una dritta importante soprattutto nelle giornate di smart working. Ogni tot (quando siamo al telefono, in pausa caffè o dopo che siamo andati in bagno) bisognerebbe anche fare un po' di stretching, sollecitando quei muscoli che teniamo immobili mentre siamo al computer: gambe e collo in primis. 4) Dedicarsi a un'attività rilassante ma dinamica

come lo yoga o il pilates. Migliorano la postura, rafforzano i muscoli profondi e aiutano a gestire lo stress, contribuendo al benessere complessivo. Lo yoga può migliorare la regolazione emotiva e ridurre lo stress aumentando la consapevolezza somatica. Si tratta di una pratica che la letteratura conferma avere un impatto benefico su ansia e depressione. Il Pilates, focalizzandosi sul controllo del corpo e sulla respirazione, può contribuire a migliorare l'equilibrio emotivo e il benessere generale. C'è riscontro del fatto che praticare pilates migliori il tono dell'umore. "Anche una vita attiva fatta di piccoli gesti quotidiani può fare la differenza, se sostenuta da un'alimentazione mirata – spiega la Dott.ssa Manuela Mapelli, biologa nutrizionista –. Il corpo ha bisogno di energia e di nutrienti di qualità per funzionare al meglio. A ogni tipo di attività – anche leggera – deve corrispondere un apporto bilanciato di carboidrati, proteine, grassi buoni e micronutrienti". Su questo tema, anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha aggiornato recentemente le proprie Linee Guida sull'attività fisica e la sedentarietà³, sottolineando che muoversi regolarmente è essenziale per la salute a tutte le età. Le raccomandazioni prevedono, per gli adulti, almeno 150-300 minuti di attività aerobica moderata a settimana, accompagnati da esercizi di rafforzamento muscolare due o più volte alla settimana. Per bambini e adolescenti dai 5 ai 17 anni, si consiglia almeno 60 minuti al giorno di movimento, includendo attività che migliorino forza e capacità motorie almeno tre volte a settimana. Anche anziani e persone con disabilità sono invitati a mantenersi attivi, con programmi personalizzati per migliorare equilibrio, mobilità e benessere generale. Chi pratica sport, anche con regolarità moderata, sa che nutrirsi nel modo corretto migliora la performance, il recupero muscolare e il benessere generale. E sono sempre di più le persone che scelgono alimenti semplici, naturali, ma completi. In questo contesto, la Bresaola della Valtellina IGP si conferma una delle opzioni più apprezzate da sportivi e appassionati di fitness, grazie al suo profilo nutrizionale unico. È ricca di proteine nobili (16 grammi per porzione da 50 g), contiene vitamine del gruppo B (B1, B6 e B12) e sali minerali fondamentali come ferro, zinco, fosforo e potassio, che contribuiscono al corretto funzionamento del metabolismo e dei muscoli. Inoltre, ha mediamente 1,5 grammi di grassi per porzione, è altamente digeribile e contiene L-carnitina, utile per il metabolismo energetico. "La Bresaola è uno di quegli alimenti che consiglio spesso perché racchiude gusto, leggerezza e funzionalità – continua la Dott.ssa Mapelli –. È perfetta come spuntino post-allenamento, ma anche come secondo piatto leggero in una dieta bilanciata. Grazie alla sua digeribilità può essere consumata anche prima di una sessione di sport, soprattutto se abbinata a una fonte di carboidrati complessi. In più, è versatile e si adatta a ogni pasto della giornata, dalla colazione salata alla cena. La quantità consigliabile di bresaola, al pari della quota proteica giornaliera globale, varia in funzione dell'età, del sesso, del tipo di attività sportiva e della struttura fisica dello sportivo. In generale per chi si allena 2 o 3 volte a settimana per un'ora (palestra o corsa, ad esempio), la porzione consigliata è di 50 grammi 1-2 volte alla settimana. Per chi invece pratica un'attività ad alto "consumo energetico (maratoneti, triatleti, ciclisti, sollevatori di pesi, nuotatori e sciatori di fondo, canottieri, rugbisti o cestisti ad esempio) il fabbisogno proteico è maggiore. In questo caso le porzioni, senza inutili eccessi, possono arrivare anche a 60-70 grammi".

(Prima Notizia 24) Martedì 27 Maggio 2025

PRIMA NOTIZIA 24

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
E-mail: redazione@primanotizia24.it