

Consulta anche

[Malattie croniche](#)

[Guadagnare salute](#)

Every move counts. Le linee guida 2020 OMS su attività fisica e sedentarietà

«Essere fisicamente attivi è essenziale per cuore, mente e corpo, a ogni età e con ogni abilità», spiega Fiona Bull, responsabile della *Physical Activity Unit* che ha guidato il lavoro di disamina delle evidenze e stesura delle "Linee guida 2020 su attività fisica e comportamento sedentario". Il 25 novembre 2020 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha presentato le nuove linee guida, sottolineando il loro ruolo nel supportare politiche e programmi di promozione dell'attività fisica e di contrasto alla sedentarietà.

Il documento, sviluppato da un *panel* multidisciplinare di esperti, decisori e altri professionisti (*Guideline Development Group*), sulla base di processi di revisione e *ranking* delle evidenze sull'impatto di comportamenti attivi e sedentari per diversi esiti di salute, aggiorna e sostituisce le precedenti raccomandazioni del 2010, come previsto dal "Piano d'azione globale OMS sull'attività fisica 2018-2030".

L'obiettivo delle Linee guida OMS 2020 è di fornire a decisori politici e *stakeholder* dei diversi settori (salute, istruzione, lavoro, comunità) indicazioni chiare e scientificamente valide sull'attività fisica da praticare e sui comportamenti sedentari da limitare, per arrivare a sviluppare interventi specifici per i singoli contesti. Infatti, l'importanza dell'ambiente di vita e lavoro, nonché l'effettivo coinvolgimento di tutte le persone, anche dei gruppi meno avvantaggiati, sono punti cardine per il miglioramento della salute e per il contrasto delle disuguaglianze.

Perché si apprezzino cambiamenti nei livelli di attività fisica praticata dalla popolazione, è necessario infatti che i Paesi si attivino concretamente per l'adozione e la diffusione delle Linee guida OMS 2020 e per la loro implementazione a livello locale, facendo leva sulla capacità intersettoriale, asse portante nella promozione non solo dell'attività fisica ma anche della salute in generale.

Elementi di continuità con le precedenti raccomandazioni

Le nuove Linee guida si pongono in continuità sia con le raccomandazioni pubblicate nel 2010 sia con quelle più recenti specifiche per i bambini sotto i 5 anni di età. Sono quindi ribaditi alcuni messaggi chiave già affermati in precedenza:

- fare un po' di attività fisica è meglio di niente
- aumentarne la quantità permette di ottenere ulteriori benefici per la salute
- "every move counts", ossia qualsiasi tipo di movimento conta.

Gli elementi di novità

Il testo contiene aggiornamenti delle raccomandazioni riguardanti la quantità (frequenza, intensità e durata) e il tipo di attività fisica che bambini e adolescenti (5-17 anni), adulti (18+) e anziani (65+) dovrebbero svolgere per ottenere benefici significativi e ridurre i rischi per la salute.

Più nel dettaglio, rispetto ai tempi ottimali e alle modalità di attività fisica consigliate per le differenti fasce di età, *bambini e adolescenti* dovrebbero raggiungere una media di 60 minuti di movimento quotidiano durante la settimana, e non "almeno un'ora al giorno" come raccomandato precedentemente. Per questo gruppo di età è inoltre ribadita l'importanza di svolgere attività fisica da moderata a vigorosa, ed esercizi di potenziamento muscolare almeno 3 volte a settimana.

Attività fisica - News

[3/12/2020 - Every move counts. Le linee guida 2020 OMS su attività fisica e sedentarietà](#)

[18/11/2020 - "Di che stile \(di vita\) sei?": scopri le occasioni per favorire il tuo benessere](#)

Gli *adulti e anziani* dovrebbero svolgere una quantità di attività fisica di moderata intensità tra i 150 e i 300 minuti settimanali o tra i 75 e i 150 se d'intensità vigorosa, oppure combinazioni equivalenti delle due modalità, senza più l'indicazione precedente del limite minimo di 10 minuti per sessione, perché appunto "qualsiasi movimento conta"; sono raccomandati anche esercizi per il rafforzamento muscolare almeno due giorni a settimana. Infine, viene estesa a tutti gli *anziani*, e non solo a quelli con ridotta mobilità, la raccomandazione di svolgere almeno 3 giorni a settimana anche attività fisica multicomponente (una combinazione di attività aerobica, rafforzamento muscolare e allenamento dell'equilibrio svolti in un'unica sessione) per aumentare la capacità funzionale e ridurre il rischio di cadute accidentali.

Rispetto alle precedenti "Global recommendations on physical activity for health" del 2010, nel nuovo documento sono indicati per la prima volta i livelli raccomandati di attività fisica e di comportamenti sedentari per alcuni gruppi specifici quali:

- donne in gravidanza e nel postparto
- adulti e anziani con condizioni croniche (in particolare pazienti oncologici, individui con ipertensione o diabete di tipo 2, soggetti HIV-positivi)
- persone con disabilità.

A tal proposito, in assenza di controindicazioni le donne in gravidanza e nel postparto dovrebbero svolgere almeno 150 minuti settimanali di attività fisica aerobica di moderata intensità e, in questa fase della vita femminile, possono ottenere benefici praticando anche uno stretching dolce. Per adulti e anziani con condizioni di cronicità rimangono valide le raccomandazioni attribuite alle fasce d'età corrispondenti, e lo stesso vale per le persone con disabilità senza specifiche controindicazioni.

Sulla base di questi presupposti, ciascun individuo dovrebbe incrementare l'attività fisica svolta, indipendentemente dal livello di partenza e aumentarne la quantità in modo graduale. Infatti, una delle maggiori novità riguarda le indicazioni per il contrasto alla *sedentarietà* che, attraverso una rivisitazione terminologica e un linguaggio maggiormente inclusivo, è associata a un comportamento sedentario in senso lato e non al solo "star seduti".

Relativamente ai comportamenti sedentari, le Linee guida 2020 non riportano indicazioni quantitative, ma per le diverse fasce di età e gruppi specifici si raccomanda in generale una riduzione del tempo trascorso in condizioni di inattività e un parallelo incremento di attività fisica. In particolare, è consigliato un bilanciamento tra i due poli (attività vs sedentarietà) che possa garantire una compensazione tra vantaggi e svantaggi. Per i *ragazzi* si sottolinea l'importanza di ridurre il tempo trascorso con dispositivi elettronici. Per *adulti e anziani* si evidenzia l'importanza di contrastare l'abitudine alla sedentarietà praticando anche una leggera attività fisica, che comunque garantisce benefici di salute; questi infatti si apprezzano anche in soggetti che, a parità di livelli bassi di movimento, vanno così a ridurre il tempo trascorso in sedentarietà.

Risorse utili

- Le Linee guida OMS su attività fisica e sedentarietà pubblicate a novembre 2020: "[WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour](#)"
- Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. [World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour](#). *British Journal of Sports Medicine* 2020;54:1451-1462
- Sul sito dell'OMS le pagine dedicate a: il [comunicato stampa](#) di presentazione delle Linee guida, la [pagina della sezione "promozione della salute" dedicata alle linee guida 2020](#)
- Lo speciale della rivista *The British Journal of Sports Medicine* "[Issue on WHO Guidelines for Physical Activity and Sedentary Behaviour](#)"
- Il documento "[Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world](#)" pubblicato dall'OMS nel 2018
- Il documento [Global recommendations on physical activity for health \(2010\)](#) (pdf 1,8 Mb) e la sintesi delle raccomandazioni [in italiano](#) a cura del Dors Piemonte.
- Il documento "[Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age](#)" (pdf 1,4 Mb) e il [commento](#) a cura dei ricercatori ISS.

