

alzar
SI

PICCOLO SFORZO
GRANDE EFFICACIA

Alzarsi in piedi è semplice, è molto efficace e può essere facilmente integrato nelle attività giornaliere.

Oltre il 70 per cento della popolazione svizzera pratica attività fisica nel tempo libero, migliorando così la propria salute. Eppure molti stanno seduti fino a 15 ore al giorno. Studi recenti indicano che interrompere regolarmente i lunghi periodi trascorsi in posizione seduta è importante per la salute e completa ottimamente le attività nel tempo libero.

In viaggio: Muoversi approfittando del tragitto per andare a scuola o al lavoro



- Recarsi al lavoro a piedi, scendere un paio di fermate prima oppure andare in bicicletta
- Stare in piedi nel tram o nel bus, oppure alzarsi per cedere il posto a una persona anziana
- Non stare sempre seduti durante i lunghi viaggi in treno e interrompere i viaggi in auto con pause periodiche in cui stare in piedi o camminare

Sul luogo di lavoro: Sul posto di lavoro evitare di stare seduti troppo a lungo



- Alzarsi a scadenze regolari e fare pause camminando
- Stare in piedi mentre si telefona o si legge la corrispondenza
- Andare da un collega di persona invece di telefonargli
- Svolgere il proprio lavoro possibilmente alternando la posizione seduta e in piedi
- Tenere riunioni in piedi o passeggiando
- In caffetteria, preferire i tavoli alti che permettono di stare in piedi
- Interrompere la sedentarietà. Collocare la stampante o il cestino lontani dalla propria postazione di lavoro, in modo da raggiungerli facendo qualche passo
- Evitare di assumere una posizione fissa, cambiandola regolarmente
- Evitare posture forzate stando a lungo seduti o in piedi, con il tronco chinato in avanti o la testa girata di lato oppure interromperle periodicamente
- Introdurre periodicamente nel ritmo lavorativo brevi pause



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Nel tempo libero: Stare in piedi e muoversi di più nel tempo libero



- Fare attenzione a non passare da un'attività sedentaria all'altra (in ufficio, nel tragitto casa-lavoro, a casa)
- Stare per qualche tempo senza consultare i media - introdurre pause nelle attività allo schermo e alzarsi e muoversi di tanto in tanto invece di stare seduti troppo a lungo di fronte al televisore o al computer
- Dopo un'attività sedentaria cucinare, praticare sport, passeggiare, fare lavori di giardinaggio, la spesa o lavori domestici, ecc.
- Di tanto in tanto, leggere le e-mail, la corrispondenza, i giornali o le notizie brevi stando in piedi
- Fare conversazione passeggiando anziché seduti al bar.
- Piegare la biancheria o stirare mentre si guarda la televisione; durante la pubblicità alzarsi ed arieggiare la stanza oppure andare a prendere un bicchier d'acqua, ecc.
- Andare a piedi o in bicicletta agli allenamenti o a fare la spesa
- Appena possibile, prendere le scale invece dell'ascensore o della scala mobile

Piccolo sforzo – grande efficacia !

Curva dose-effetto



Divisione programmi nazionali di prevenzione
Alimentazione e attività fisica
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
www.bag-admin.ch/alzarsi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP