



Mantieniti attivo e controlla il peso

Quantità eccessive di grasso corporeo costituiscono un pericolo per la salute, soprattutto l'insorgenza di alcune malattie quali:

- la cardiopatia coronarica
- il diabete
- l'ipertensione arteriosa
- l'insufficienza respiratoria
- Il sovraccarico delle articolazioni

Il raggiungimento di un peso corporeo corretto va ottenuto sia attraverso una vita fisicamente più attiva, sia attraverso il controllo della alimentazione.



Valori indicativi del dispendio energetico complessivo

per ogni minuto (Kcal/minuto)
di alcune attività

DORMIRE	0,9
STARE SEDUTO	1,0
STARE IN PIEDI INATTIVO	1,1
SCRIVERE AL COMPUTER	1,3
LAVARE LA BIANCHERIA A MANO	3,0-4,0
PULIRE I PAVIMENTI	3,6
STIRARE	3,5-4,2
PULIRE E BATTERE I TAPPETI A MANO	7,8

MONTARE CIRCUITI ELETTRONICI	2,7
INTONACARE UNA PARETE	4,1-5,5
FARE LAVORI AGRICOLI	5,5-7,0
SPALARE	6,0
CAMMINARE PIANO (4 km./h)	2,5-3,5
CORRERE IN BICICLETTA (22 km./h)	11,1
CORRERE A PIEDI (12 km./h)	15,0