

## 9° Modulo



# Attività motoria I

# Argomenti

- I benefici dell'attività motoria
- I MET

# Cancro e Attività Motoria

- CONTROLLO PESO CORPOREO (RIDUZ. IMC, CIRCONFERENZA VITA, RAPPORTO VITA-ANCHE E LA PERCENTUALE RELATIVA DI GRASSO)
- RIDUZIONE DELL' INSULINA PLASMATICA
- AUMENTO DELLA CONCENTRAZIONE PLASMATICA DELLE GLOBULINE TRASPORTATRICI GLI ORMONI SESSUALI
- DIMINUZIONE DI IGF-1
- MIGLIORAMENTO DEL SISTEMA IMMUNITARIO

# MET =

## Equivalente Metabolico a Riposo

- energia che un soggetto consuma per ogni chilo di peso e per ogni ora, rimanendo a riposo.
- una persona a riposo consuma 1 caloria all'ora per chilo di peso corporeo
- una persona di 70 Kg in un'ora di riposo consumerà 70 Kcal;
- se la stessa persona consuma 2 MET significa che sta svolgendo un'attività fisica che gli fa bruciare il doppio dell'energia consumata a riposo (140 Kcal),
- se consuma 3 MET il triplo (210 Kcal), e così via.

# ATTIVITA' FISICA E MET

- Dormire [1 MET]
  
- Attività fisiche leggere [1 MET-2.9 MET]
  - \* Sedere al tavolo
  - \* Rimanere sdraiati
  - \* Leggere seduti

# Attività fisiche moderate

## [3 MET-4.9 MET]

- \* Camminare alla velocità di 5-6 Km all'ora
- \* Golf
- \* Cavalcare
- \* Andare a vela
- \* Snorkeling
- \* Tennis da tavolo
- \* Giardinaggio

# Attività fisiche pesanti [5 MET-7 MET]

- \* Danza aerobica
- \* Danza sportiva
- \* Bicicletta in pianura
- \* Trekking
- \* Attività subacquea
- \* Pattinaggio a rotelle o su ghiaccio
- \* Sci d'acqua
- \* Nuoto lento

# Attività fisiche molto pesanti [> 7 MET]

- \* Basket
- \* Calcio
- \* Tennis
- \* Sci
- \* Corsa veloce
- \* Nuoto veloce
- \* Ciclismo