Con l'autunno cambiano gli orari, le giornate si accorciano e la routine può diventare più sedentaria: si esce meno a piedi, si passa più tempo alla scrivania e, la sera, il divano sembra una scelta quasi obbligata. Non serve però iscriversi in palestra o prepararsi a una gara per muoversi di più. Spesso il primo passo è inserire piccoli momenti di movimento quotidiano nelle attività che già facciamo.

Camminare per andare al lavoro, fare le scale quando è possibile, alzarsi durante una pausa o dedicare qualche minuto a semplici esercizi in casa: gesti ordinari che, ripetuti con regolarità, aiutano a ridurre il tempo trascorso seduti. L'obiettivo non è trasformare ogni giornata in un allenamento, ma trovare un ritmo sostenibile e adatto alla propria vita.

## Perché l'autunno è un buon momento per cambiare abitudini

Il rientro dalle vacanze e la ripresa delle attività possono offrire un'occasione concreta per riorganizzare la giornata. Gli orari diventano più prevedibili e si può agganciare una nuova abitudine a un impegno già presente: una passeggiata dopo pranzo, una fermata dell'autobus prima, una breve pausa attiva tra una riunione e l'altra.

Al contrario, aspettare il momento perfetto rischia di rimandare tutto. Non è necessario iniziare con un piano ambizioso, né recuperare in pochi giorni il movimento che è mancato durante l'estate. Una scelta utile è individuare un cambiamento piccolo, facile da ripetere anche quando piove o si ha poco tempo.

### Partire da una fotografia della propria giornata

Per qualche giorno, osserva quando rimani seduto a lungo: durante il lavoro, in auto, davanti alla televisione o mentre usi il telefono. Non serve controllare ogni minuto. Basta notare i momenti in cui potresti interrompere la seduta senza complicarti la vita. Per esempio, puoi alzarti mentre fai una telefonata o fare una breve camminata dopo aver pranzato.

La domanda pratica è: **cosa puoi fare già domani?** Scegli una sola azione precisa, come camminare per dieci minuti dopo cena, e stabilisci quando farla. Una decisione concreta è più facile da mantenere di un generico "da lunedì mi muovo di più".

## Quanti minuti di attività fisica indica l'OMS

Le linee guida dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) raccomandano agli adulti, in una settimana, almeno **150-300 minuti di attività aerobica di intensità moderata**, oppure 75-150 minuti di attività intensa, o una combinazione equivalente. Suggeriscono inoltre attività di rafforzamento muscolare che coinvolgano i principali gruppi muscolari almeno due giorni alla settimana.

Non sono soglie da affrontare tutte in una volta e non rappresentano un esame da superare. Si può distribuire il movimento durante la settimana, scegliendo attività compatibili con le proprie condizioni e preferenze. Anche chi parte da un livello basso https://laprovinciadibiella.it/idee-consigli/salute-e-benessere-autunno-abitudini-quotidiane-che-aiutano-a-stare-meglio/ può iniziare con brevi periodi e aumentare gradualmente.

Per attività moderata si intende, in genere, un movimento che aumenta il respiro e il battito, ma permette ancora di parlare. Una camminata a passo sostenuto è un esempio comune. La percezione può cambiare da persona a persona: età, allenamento e salute influiscono su quanto uno sforzo sembri impegnativo.

Indicazione per gli adulti Esempio pratico Come renderla sostenibile 150-300 minuti settimanali di attività moderata Camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta a ritmo tranquillo Distribuire il tempo su più giorni, anche in sessioni brevi In alternativa, 75-150 minuti di attività intensa o una combinazione equivalente Attività più impegnative, se adatte alla persona Non è necessario scegliere l'intensità elevata per iniziare Rafforzamento muscolare almeno due giorni alla settimana Esercizi a corpo libero o con piccoli pesi Iniziare con movimenti semplici e curare la tecnica

Le indicazioni OMS riguardano la salute della popolazione e non sostituiscono un consiglio personalizzato. Se hai una patologia, avverti dolore o non sai quale intensità sia adatta a te, parlane con il medico o con un professionista qualificato. Evita di forzare un movimento doloroso o di passare bruscamente da una vita sedentaria a un'attività impegnativa.

## Attività quotidiana senza palestra: idee semplici

La palestra può piacere, ma non è l'unico modo per muoversi. La vita di tutti i giorni offre occasioni, purché si trasformino in abitudini riconoscibili. L'importante è che l'attività scelta sia praticabile: un programma perfetto sulla carta serve poco se non trova posto nella settimana reale.

### Camminare: un punto di partenza accessibile

Camminare è una delle opzioni più semplici per aumentare il movimento quotidiano. Puoi iniziare con il tragitto per il negozio, una passeggiata durante la pausa pranzo o un giro del quartiere dopo cena. Se il tempo a disposizione è poco, anche due uscite brevi possono aiutare a spezzare molte ore passate seduti.

Per rendere la camminata più regolare, scegli un percorso sicuro e facile da raggiungere. Puoi preparare scarpe comode vicino alla porta o fissare un appuntamento con un amico. Se vuoi aumentare il passo, fallo in modo graduale e senza trasformare ogni uscita in una prova di velocità. In caso di maltempo, un centro commerciale o un percorso coperto possono essere alternative, se accessibili e adatte alle tue esigenze.

### Usare gli spostamenti di tutti i giorni

- Scendi dall'autobus una fermata prima, se il tragitto è sicuro e il tempo lo permette.
- Per le distanze brevi, valuta di andare a piedi o in bicicletta invece di usare l'auto.
- Parcheggia un po' più lontano dall'ingresso, quando è pratico e senza rischi.
- Durante una telefonata, alzati o cammina per qualche minuto.
- Se puoi, preferisci le scale all'ascensore, senza forzare se hai dolore o difficoltà.

Queste scelte non devono diventare una fonte di stress. Se hai borse pesanti, poco tempo o un percorso poco sicuro, la comodità e la sicurezza vengono prima. La regola è cercare occasioni realistiche, non aggiungere ostacoli alla giornata.

### Interrompere la seduta durante il lavoro

Stare seduti a lungo è comune per chi lavora al computer, guida o studia. Una pausa breve può essere utile per cambiare posizione e muovere le gambe. Imposta un promemoria, per esempio ogni ora, oppure collega la pausa a un'abitudine: quando finisci una riunione, alzati e fai qualche passo; quando riempi la borraccia, fai un giro nell'ufficio.

Non esiste un numero di minuti valido per tutti come interruzione perfetta. Il punto è evitare che la seduta si prolunghi senza pause per gran parte della giornata. Anche stare in piedi qualche minuto, camminare fino a un collega invece di mandare un messaggio o fare mobilità dolce può aiutare a interrompere l'immobilità.

## Un esempio di settimana per cominciare

Il programma seguente è solo un esempio, non una prescrizione. Puoi adattarlo agli orari, alla forma fisica e agli impegni familiari. Se parti da zero, riduci durata o frequenza e aumenta solo quando ti senti a tuo agio.

1. **Lunedì:** camminata di 15 minuti dopo cena.
2. **Martedì:** due pause di cinque minuti per alzarti e fare qualche passo durante il lavoro.
3. **Mercoledì:** camminata di 20 minuti, anche divisa in due uscite.
4. **Giovedì:** brevi esercizi di forza a corpo libero, se sono adatti a te, oppure una passeggiata tranquilla.
5. **Venerdì:** raggiungi a piedi una commissione vicina, quando è possibile.
6. **Sabato o domenica:** passeggiata più lunga con un familiare, un amico o il cane.

Puoi annotare ciò che fai su un calendario, senza fissarti sui numeri. Segnare una camminata aiuta a vedere la continuità e a capire quali momenti funzionano meglio. Se salti un giorno, riprendi alla prima occasione: non è necessario compensare con un allenamento lungo o intenso.

## Forza e mobilità senza attrezzi speciali

Le linee guida OMS includono anche attività di rafforzamento muscolare. Per cominciare, alcune persone possono trovare pratici esercizi semplici a corpo libero, come alzarsi e sedersi da una sedia stabile, fare spinte contro il muro o sollevare ripetutamente i talloni. La scelta dipende da capacità, equilibrio e condizioni di salute.

Inizia con movimenti controllati e un numero contenuto di ripetizioni. Non è necessario arrivare allo sfinimento. Se l'esercizio provoca dolore, interrompilo; se hai problemi articolari, cardiaci, respiratori o altre condizioni che richiedono attenzione, chiedi indicazioni al medico o a un professionista. Un video trovato online non conosce la tua storia clinica e non può sostituire una valutazione personale.

## Alimentazione mediterranea e continuità

Muoversi con regolarità si inserisce meglio in uno stile di vita complessivamente equilibrato. L'alimentazione mediterranea valorizza, tra gli altri alimenti, verdura, frutta, legumi, cereali, frutta secca e olio d'oliva, insieme a una varietà di fonti proteiche. Non è una dieta lampo né una promessa di risultati immediati: è un modello alimentare da adattare alle esigenze individuali e alle indicazioni dei professionisti della salute.

Per sostenere una routine attiva può essere utile organizzare pasti regolari e avere a disposizione opzioni semplici, come frutta di stagione, legumi o pane e cereali integrali. Non servono regole drastiche prima di iniziare a camminare. Allo stesso modo, una passeggiata non "compensa" automaticamente ciò che si mangia: movimento e alimentazione sono aspetti collegati, ma nessuno dei due è una scorciatoia.

In autunno, per esempio, puoi abbinare una passeggiata al ritorno dal mercato o preparare in anticipo un pasto con verdure e legumi per le giornate più impegnative. Le scelte che si ripetono con facilità sono spesso più utili di quelle perfette ma difficili da mantenere.

## Come mantenere la motivazione quando le giornate si accorciano

Con il buio e il freddo è normale avere meno voglia di uscire. Può aiutare stabilire un orario preciso, scegliere percorsi illuminati e sicuri e preparare in anticipo abiti adeguati alla stagione. Se non ti piace camminare da solo, invita una persona di fiducia o trasforma la passeggiata in un momento sociale.

Puoi anche usare strumenti digitali per trovare spunti, senza trattarli come fonti mediche. Google News può aiutarti a seguire notizie e aggiornamenti sulla salute, ma controlla chi ha pubblicato l'articolo e cerca le indicazioni delle istituzioni, come OMS e Ministero della Salute. Su Facebook, gruppi di quartiere o pagine locali possono segnalare passeggiate organizzate e iniziative accessibili; verifica luogo, orari, sicurezza e competenze di chi propone attività. Diffida di promesse miracolose, programmi estremi e consigli che invitano a sospendere cure o a ignorare sintomi.

## In sintesi: poco, spesso e in modo realistico

Ridurre la sedentarietà non richiede di diventare atleti. Significa introdurre movimento quotidiano nelle giornate normali, interrompere le lunghe ore seduti e scegliere attività che si possano mantenere anche quando l'agenda è piena. Camminare, fare le scale quando è sicuro, spostarsi a piedi per una commissione e dedicare qualche pausa al movimento sono punti di partenza concreti.

Le raccomandazioni dell'OMS offrono un riferimento settimanale, ma non c'è bisogno di raggiungerlo tutto subito. Comincia da una camminata breve, ripetila nei giorni che funzionano e aumenta gradualmente, se ti senti bene. La

continuità conta più dell’entusiasmo di una sola giornata: scegli un gesto semplice e chiediti, ancora una volta, cosa puoi fare già domani.