



## COMUNICATO STAMPA

### **La dose quotidiana di movimento: 4 consigli della Lega svizzera contro il reumatismo**

Nell'ambito dell'attuale tema prioritario «Movimento consapevole», la Lega svizzera contro il reumatismo invita a integrare consapevolmente il movimento nella vita quotidiana.

Zurigo, 8 luglio 2024

**Nell'ambito dell'attuale tema prioritario biennale, la Lega svizzera contro il reumatismo invita le persone con e senza reumatismo a muoversi consapevolmente. A tale scopo fornisce consigli pratici per inserire con maggiore facilità il movimento tra i vari impegni della giornata – a casa, sul lavoro, fuori casa e nel tempo libero. Fare movimento nella vita quotidiana è importante e contribuisce a ridurre diversi rischi per la salute.**

Nell'ambito del tema prioritario biennale «movimento consapevole», la Lega svizzera contro il reumatismo fornisce informazioni e chiarimenti e motiva le persone a condurre una vita più attiva. «Con o senza reumatismo, ogni passo ha effetti sulla salute ed è fondamentale per stare bene» afferma Stefanie Wipf, co-responsabile servizi della Lega svizzera contro il reumatismo. La raccomandazione generale è di fare 150 minuti (due ore e mezzo) di attività fisica moderata alla settimana e di distribuirla in piccole sessioni quotidiane. Presentiamo qui di seguito alcune idee su come integrare il movimento nella vita quotidiana.

#### **1° consiglio: a casa**

Stendere i panni, pulire le finestre, passare l'aspirapolvere o lavare il pavimento della cucina: cerchi di svolgere tutti i giorni piccole faccende domestiche, magari mettendo una musica motivante che Le dia il giusto slancio. Lasci in soggiorno un tappetino da yoga, così lo avrà a portata di mano per fare qualche esercizio, ad esempio mentre guarda la televisione. Vedrà che muoversi Le risulterà più piacevole.

#### **2° consiglio: al lavoro**

Si alzi dalla sedia ogni ora per fare un po' di movimento e lavori a una scrivania con altezza regolabile, alternando la posizione seduta a quella in piedi. Di tanto in tanto, le riunioni a cui partecipano poche persone si possono svolgere anche in piedi oppure facendo una passeggiata insieme. A pranzo si prenda il tempo per mangiare, ma cerchi di sfruttare metà della pausa per una passeggiata a ritmo veloce.

#### **3° consiglio: in giro**

Si sposta in macchina? In tal caso non cerchi il parcheggio più vicino al luogo da raggiungere, ma lasci la macchina un po' più lontano e percorra il resto della strada a piedi. Se può, una o





**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Legg svizzera contro il reumatismo**

due volte alla settimana vada al lavoro in bicicletta oppure prenda l'autobus o il tram e scenda una o due fermate prima. Nei limiti del possibile, prenda le scale al posto dell'ascensore.

#### **4° consiglio: nel tempo libero**

Si incontri regolarmente con altre persone per fare delle passeggiate. La pressione delicata esercitata dal gruppo può fare miracoli per superare le proprie resistenze interne. Rastrellare le foglie, tagliare l'erba, mescolare il terriccio: lavorare in giardino è un movimento quotidiano prezioso. Deve però distribuirlo durante la settimana, e non concentrarlo tutto di sabato.

#### **I benefici di una regolare attività fisica**

Il movimento quotidiano migliora la salute cardiovascolare, rafforza il tono muscolare e riduce molti dei rischi per la salute connessi al reumatismo, come l'ipertensione arteriosa, il diabete o l'umore depressivo. Il movimento lubrifica le articolazioni, rafforza la cartilagine e favorisce la struttura e la densità ossea. In tal modo è possibile prevenire la comparsa di osteoporosi e artrosi o, se non altro, rallentarne lo sviluppo. Muoversi potenzia inoltre le difese immunitarie spesso indebolite da una malattia cronica, da farmaci immunosoppressori o da vari effetti collaterali. Una regolare attività fisica consente anche di rafforzare i muscoli che sostengono la colonna vertebrale, alleviando quindi il mal di schiena.

#### **L'impegno della Lega svizzera contro il reumatismo**

Dal 9 al 16 settembre 2024 si svolgerà la [settimana d'azione](#) nazionale che propone corsi di prova dedicati al movimento. Con la nuova [campagna «Vieni anche tu?»](#), la Lega contro il reumatismo intende esortare le persone a fare movimento. Le cartoline della campagna si possono ordinare gratuitamente nello [shop online](#). Anche la Lega svizzera contro il reumatismo offre informazioni rilevanti sul tema del movimento consapevole sul suo sito web e su altri canali.



Didascalia: Tre soggetti della campagna «Vieni anche tu?»





### **Cosa significa «movimento quotidiano»?**

Con «movimento quotidiano» si intendono tutte le attività fisiche che richiedono un po' più di energia rispetto a quella consumata quando si è a riposo. Durante l'esercizio fisico, la frequenza cardiaca aumenta e il corpo produce più calore. Il movimento quotidiano però è meno impegnativo e offre più libertà di un allenamento, che invece è programmato, strutturato, ripetitivo e mira al raggiungimento di un obiettivo ben preciso. Il movimento quotidiano non richiede una grande organizzazione: basta farlo rientrare nella normale routine giornaliera.

### **Ulteriori informazioni**

Tina Spichtig, relazioni pubbliche e media, tel. 044 487 40 66, [t.spichtig@rheumaliga.ch](mailto:t.spichtig@rheumaliga.ch)

La **Lega svizzera contro il reumatismo** è il centro di competenza nazionale per il reumatismo. È un'organizzazione mantello che include 17 leghe contro il reumatismo cantonali e regionali e 6 organizzazioni nazionali dei pazienti. È il primo punto di contatto per le persone con una malattia reumatica, offre consulenze a bassa soglia e funge da centro di aggiornamento poliedrico per le specialiste e gli specialisti in materia (personale medico e infermieristico, farmacisti e farmacisti, fisioterapiste e fisioterapisti, ergoterapiste e ergoterapisti, assistenti di studio medico). È inoltre promotrice di progetti di assistenza innovativi, ad esempio nel campo della prevenzione e dell'assistenza di base. La Lega svizzera contro il reumatismo è stata fondata nel 1958, si finanzia prevalentemente tramite donazioni e si fregia del marchio di qualità ZEW0 per organizzazioni di pubblica utilità.

Il termine **reumatismo** racchiude 200 differenti malattie dell'apparato locomotore, a carico quindi dei muscoli, dei tendini, delle articolazioni, delle ossa o del tessuto connettivo. Causa spesso forti dolori e limitazioni nei movimenti e può coinvolgere anche gli organi. In Svizzera vivono circa 2 milioni di persone affette da reumatismo. Anche bambini e adolescenti possono esserne colpiti: un bambino su 1000 riceve una diagnosi di malattia reumatica.

