

Per gli adulti (18 - 64 anni):

Per gli adulti, invece, non è sempre facile trovare tempo libero per fare attività fisica e le attività lavorative, che sono spesso sedentarie, non aiutano certo in questo senso. Gli effetti benefici sarebbero però numerosi, anche limitandosi a fare movimento con tempi e intensità moderati. Piccoli accorgimenti come fare le scale invece che prendere l'ascensore, o non usare la macchina e andare a piedi, possono già essere utili per incominciare.

Almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana.

livello di intensità	Tipo di Attività Aerobica
<p>moderato</p> <p>chi svolge un'attività aerobica moderata riesce a parlare, ma non a cantare, durante lo svolgimento</p>	<ul style="list-style-type: none">• camminata veloce (5 km/ora o più veloce, ma non marcia)• aerobica in acqua• bicicletta (meno di 20 km/ora)• doppio di tennis• ballo• giardinaggio generico
<p>intenso</p> <p>chi svolge un'attività aerobica intensa riesce a pronunciare poche parole nella pausa tra un respiro e l'altro</p>	<ul style="list-style-type: none">• marcia, jogging o corsa• nuoto in corsia• singolo di tennis• aerobica• bicicletta (20 km/ora o più veloce)• saltare la corda• giardinaggio pesante (zappare o rastrellare con battito cardiaco accelerato)• fare un'escursione camminando in salita o con lo zaino in spalla

Fonte: CDC - Centers for Disease Control and Prevention - Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity USA