



**A.S.L. TO4**

Azienda Sanitaria Locale  
di Ciriè, Chivasso e Ivrea



Comitato di Ciriè Settimo Chivasso



Via Baraggino, Campus Associazioni, Casetta 4 - www.fandchivasso.it - info@fandchivasso.it - tel. 3497232167

ASL TO4: SSD Promozione salute - SS Diabetologia - SS Medicina Sportiva  
**+ MOVIMENTO - ZUCCHERO = SALUTE**

## MODELLO DI INVIO ALLA PRATICA DI ATTIVITA' MOTORIA

Valutate le condizioni cliniche e lo stato di compenso metabolico, si invia il Sig.  
Cognome e nome .....

Nato/a a ..... ( ..... ) il ..... / ..... / .....

a frequentare le attività motorie di seguito indicate, secondo le modalità organizzative concordate dall'ASL To4 con l'Ente che gestisce le attività medesime (spuntare una o più delle scelte seguenti):



1. ATTIVITA' FISICA ADATTATA

2. NORDIC WALKING \*



3. GRUPPI DI CAMMINO

4. ALTRO (SPECIFICARE)

Eventuali indicazioni o precauzioni .....

\* Per la pratica del nordic walking è richiesto il certificato di idoneità sportiva non agonistica con elettrocardiogramma a riposo rilasciato dal medico curante o dal medico dello sport

Luogo e data

Il Medico

.....

.....



## DIARIO SETTIMANALE DELLA ATTIVITA' MOTORIA

Cognome e nome .....

Giorno	Attività fisica lieve (min)	Attività fisica moderata (min)	Attività fisica intensa (min)	Somma minuti attività fisica	Tempo passato seduto (min)
Lunedì					
Martedì					
Mercoledì					
Giovedì					
Venerdì					
Sabato					
Domenica					
Totale della settimana					

**Attività fisica lieve:** non si suda, non aumenta il respiro, si sente poca fatica. *Esempi: camminare in piano con passo lento, portare a spasso il cane, accompagnare i bambini a piedi, fare lavori domestici leggeri (cucinare, spolverare, lavare i piatti), stretching, igiene personale, bagnare le piante*

**Attività fisica moderata:** ci si scalda un po', aumenta un po' il respiro, si sente abbastanza fatica ma si riesce ancora a parlare. *Esempi: camminare a passo svelto o su sentieri, lavori domestici pesanti (lavare pavimenti, vetri o auto, sbattere tappeti), bricolage, giardinaggio, ballo, andare in bicicletta per spostamenti o svago, attività di palestra a media intensità, nuoto libero*

**Attività fisica intensa:** si suda e si respira affannosamente, non si riesce a parlare, si sente molta fatica. *Esempi: camminare portando pesi gravosi, salire le scale, correre, pedalare a velocità > 20km/h, fare ginnastica aerobica o esercizi di fitness con pesi o macchine, scavare, spalare, zappare*

**Attività sedentaria:** non richiede alcuno sforzo fisico. *Esempi: guardare la TV, usare il computer, leggere, in generale stare seduti o sdraiati*

**Per camminare a intensità moderata** devo percorrere in 15 minuti circa 1 km o fare circa 1500 passi (se uso un contapassi); se conto le pulsazioni, in media le devo tenere tra 110 e 120 battiti /min (età 50-60 anni) o tra 100 e 110 (età 60-70 anni). Sono regole generali da personalizzare in base a peso corporeo, forma fisica e stato di salute individuale.