

Consumo energetico di alcune comuni attività fisiche

ATTENZIONE: questo schema indica approssimativamente l'equivalenza tra il lavoro meccanico ed il consumo energetico, espresso in MET, di alcune attività fisiche o lavorative. I valori riportati sono stati ricavati da R. Buchberger eseguendo una media tra quelli indicati da vari Autori come L.R. Amundsen, G.L. Canadesi, P.S. Fardy, V. Froelicher, H.K. Hellerstein, A. Rossi, G. Stazzi, N.K. Wenger, P.K. Wilson e devono essere considerati puramente indicativi. Nella valutazione delle attività si raccomanda di considerare anche la costituzione fisica del soggetto, l'ambiente nel quale viene svolta l'attività (freddo, caldo, umido), le condizioni fisiche e fisiologiche del momento (digestione, convalescenza da malattie extra-cardiache, presenza di altre malattie come il diabete, la terapia farmacologia in corso ecc.), il grado di allenamento e la durata dell'attività.

Lo schema va comunque applicato solo dopo aver consultato il proprio medico o cardiologo

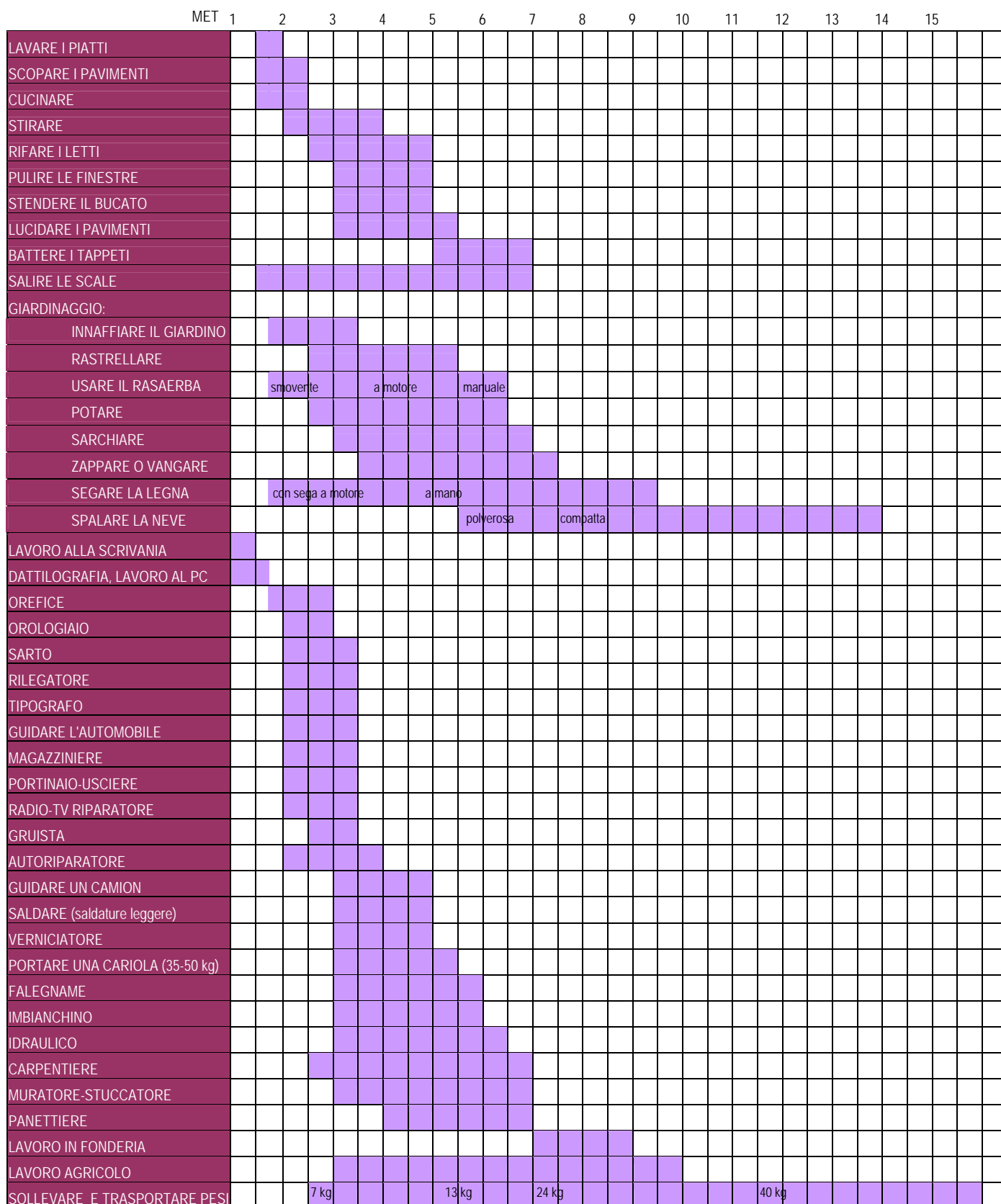
1. Cura della persona

	MET	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CURARSI LE MANI		1														
LAVARSI-RADERSI (a letto)		1														
RADERSI (in piedi)		1	2													
LAVARSI E PETTINARSI (seduti)		1	2													
LAVARSI E PETTINARSI (in piedi)		1	2	3												

2. Attività ricreative e sportive

	MET	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ASCOLTARE MUSICA		1														
CUCIRE E LAVORARE A MAGLIA		1														
DIPINGERE		1														
LEGGERE		1														
GIOCARE A BILIARDO		1	2													
GIOCARE A MINIGOLF			2	3												
GIOCARE A BOCCE			2	3	4											
TIRO CON L'ARCO			2	3	4											
GIOCARE A BOWLING			2	3	4											
PALLAVOLO A 6				3	4	5	6									
PESCATO			dal molo o in barca		camminando con guadi											
GIOCARE A GOLF			Kart		camminando con sacca											
PING-PONG				3	4	5	6	7								
DANZARE (liscio)				3	4	5	6	7	8							
CAMMINATA-CORSA		800 m/h	1,5 km/h	2,5 km/h	3,2 km/h	4,0 km/h	5,0 km/h	5,5 km/h	6,5 km/h	8 km/h						
CANOA			4 km/h		5 km/h			6 km/h								
EQUITAZIONE					passo		trotto	galoppo								
PATTINAGGIO																
NUOTO						rana		stile libero								
VELEGGIARE				3	4	5	6	7	8	9						
SCI DA DISCESA																
SCI NAUTICO *																
TENNIS					palleggio		partita (doppio)		(singolo)							
VOGARE				3	4	5	6	7	8	9	10					
CICLISMO		km/h	8	10	13				16	19	21					
NUOTO SUBACQUEO *																
SCHERMA																
PALLACANESTRO					palleggio			partita								
GIOCARE A CALCIO								palleggio		partita						
SCI DA FONDO																
PALLANUOTO																
PALLAMANO									palleggio		partita					
CACCIA				posazione		cammino			palleggio		caccia grossa					
MONTAGNA			passeggiate in piano		passeggiate in salita			salite ripide		scalate						
SOLLEVAMENTO PESI *																
WINDSURF *																

3. Attività ricreative e sportive



- le attività segnate con asterisco sono sconsigliate ai cardiopatici
- per ulteriori informazioni consultare: WWW.trivenetocuore.it