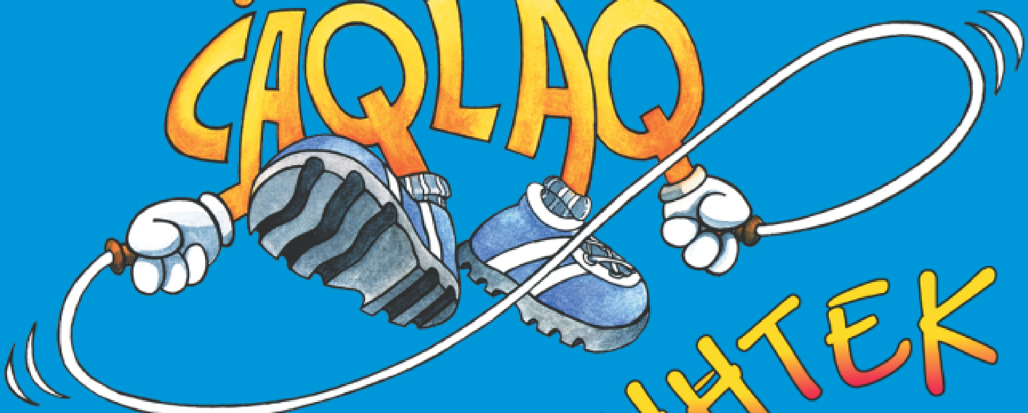
ĊAQLAQ GĦAL SAĦĦTEK



Lista ta' kaloriji f'paġna 8

Dipartiment għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

Werrej

Introduzzjoni ____ 1

Xi tfisser attività fiżika? ____ 2

L-attività fiżika: Duwa għall-bniedem! ____ 2

L-attivitajiet ta' kuljum ____ 3

X'nifhmu meta nitkellmu fuq eżerċizzju? ____ 4

L-eżerċizzju erobiku (*cardio*) hu tajjeb għalik ____ 4

X'inhu sport? ____ 5

Kemm għandek bżonn attività fiżika? ____ 5

X'inhi attività moderata? ____ 6

Punti oħra importanti ____ 7

Kemm taħraq kaloriji? ____ 8

Il-Piramida ta' l-Attività Fiżika ____ 9

Be Active Helpline
2326 6115

Introduzzjoni

Dan l-aħħar qegħdin nisimgħu ħafna dwar l-importanza ta' l-attività fiżika kemm fuq il-mezzi tax-xandir kif ukoll ta' l-istampa.

Hemm diversi rapporti xjentifiċi minn barra minn Malta u rakkomandazzjonijiet minn għaqdiet internazzjonali tas-saħħa dwar x'inhuma l-aħjar eżerċizzji li wieħed għandu jagħmel u kemm-il darba għandhom isiru fil-ġimgħa.

Id-**Dipartiment għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**, tul dawn l-aħħar snin, ippublika ħafna tagħrif dwar l-aħjar ikel għas-saħħa tiegħek. Id-dieta Mediterranja flimkien ma' l-eżerċizzju fiżiku jwaslu għat-titjieb fis-saħħa fiżika u mentali. Għalhekk inħass il-bżonn li l-attività fiżika tiġi ndirizzata wkoll bis-serjetà.

Kien għalhekk li nħasset il-ħtieġa li l-ewwel noħorġu uffiċjalment il-**Piramida ta' l-Attività Fiżika.** Din tiġbor b'mod viżiv x'wieħed għandu jagħmel biex jikkontrolla l-piż u jħossu kemm fiżikament kif ukoll mentalment aħjar.

Wara din l-Piramida, issa qegħdin nippublikaw dan il-ktejjeb ta' informazzjoni dwar l-attività fiżika li għandu jintlaqa' ferm tajjeb mill-familji, l-iskejjel, l-postijiet tax-xogħol u l-postijiet li jipprovdu faċilitajiet sportivi, fost oħrajn.

Ejja ma nkomplux inħallu min jittimbra lill-Maltin bħala l-iktar nies ħoxnin u għażżenin fid-dinja.

Dipartiment għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

Xi tfisser attività fiżika?

Kull ċaqlieq tal-muskoli tal-ġisem li jirriżulta fi ħruq ta' enerġija (kaloriji) jissejjaħ attività fiżika. Għalhekk, tista' tgħid, li kull forma ta' moviment tikkonsisti f'attività fiżika. Mela sew jekk iċċapċap, taqbeż, tiġri, titla' t-taraġ, tilgħab xi logħba futbol, jew tagħmel xi sessjoni ta' l-*aerobics* jew eżerċizzji f'*gym*, dawn u ħafna oħrajn, huma kollha eżempji ta' attivitajiet fiżiċi.

L-attività fiżika: Duwa għall-bniedem!

Għaliex għandek tkun iktar attiv kuljum? Li tkun fiżikament attiv mhux biss iġiegħlek **tidher u tħossok aħjar**, imma huwa tajjeb ukoll għal saħħtek. Dan **isaħħaħlek qalbek u jtejjiblek iċ-ċirkulazzjoni** kif ukoll jgħin biex **ibaxxilek il-pressjoni u l-livelli tal-kolesterol**. **Il-prevenzjoni u l-kontroll tad-dijabete** hi wkoll relatata mas-suġġett. L-attività fiżika **taħraq ukoll il-kaloriji, iżżid il-massa tal-muskoli**, **issaħħaħ il-pulmun u żżid ir-rata metabolika tal-ġisem** (ir-rata li biha l-ġisem jaħraq il-kaloriji).

Teżisti wkoll evidenza li turi li **r-riskju ta' xi tipi ta' kanċer**, **fosthom kanċer tal-musrana**, **tal-pulmun u tas-sider, jista' jitnaqqas** bl-attività fiżika.

Bl-attività fiżika **tħossok ukoll mentalmet aħjar** għaliex tista' titnaqqas id-dipressjoni u l-anzjetà. L-attività fiżika regolari **ittejjiblek l-istima tiegħek u tagħtik il-kunfidenza**. Din tista' tgħinek biex **tieqaf mit-tipjip**, **mix-xorb alkoħoliku**, jew twassal għal **bidliet fl-istil ta' ħajtek**. Jekk tbati **biex torqod**, allura ssib li l-eżerċizzju regolari jista' jgħinek ukoll. Għalhekk li minn dejjem l-attività fiżika kienet u tibqa' titqis bħala duwa għall-bniedem!

L-attivitajiet ta' kuljum

Nisa u rġiel ta' kull età jibbenefikaw minn attività regolari. Li tkun fiżikament attiv mhux neċessarjament ifisser li tieħu sehem f'xi sport. L-attivitajiet ta' kuljum jikkontribwixxu għall-attività fiżika li għandek bżonn.

Hemm ħafna modi kif jirnexxilek iżżid l-attività fil-ġurnata: titla t-taraġ flok tuża l-*lift*; tmur għax-xogħol jew l-iskola bil-mixi jew bir-rota; u jkollok passatempi fil-ħin liberu tiegħek li jinvolvu xi movimenti tal-ġisem bħal ma' huma: mixja bil-kelb, xogħol fil-ġnien jew xi għawma fil-baħar.

Xi individwi jistgħu jkunu iktar *fit* minn oħrajn u jkunu iktar kapaċi jwettqu l-attivitajiet tar-rutina ta' kuljum, kif ukoll attivitajiet oħra, bħal ma ngħidu aħna l-iġġoggjar jew l-għawm. **Dejjem ftakar li qatt ma hu tard wisq biex tibda tagħmel xi tip ta' eżerċizzju**.

"Li tkun fiżikament attiv mhux neċessarjament ifisser li tieħu sehem f'xi sport".

X'nifhmu meta nitkellmu fuq eżerċizzju?

Nistgħu ngħidu li kull **eżerċizzju** huwa forma ta' attività fiżika iżda mhux kull attività fiżika hija eżerċizzju. Ir-raġuni hi, li biex l-attività tiġi kklassifikata bħala eżerċizzju, il-moviment jew ċaqlieq tal-partijiet konċernati tal-ġisem iridu jkunu ppjanati, strutturati u ripetuti biex wieħed jilħaq l-għan ewlieni tiegħu.

Per eżempju, biex wieħed isaħħaħ il-muskolu tal-parti ta' fuq u ta' quddiem ta' l-id (*biceps*) għandu jagħmel tlett settijiet ta' piżijiet relattivament tqal. Kull sett għandu jiġi rripetut għal madwar sitt darbiet b'intervall ta' madwar 3 minuti bejn kull sett. Peress li dan it-tip ta' eżerċizzju jinvolvi forma ta' reżistenza (piż), jiġi kkwalifikat bħala ***resistance training***.

Eżempju ieħor ta' eżerċizzju differenti minn ta' qabel hu meta wieħed jagħmel għoxrin minuta *jogging* fuq *treadmill* issetjata fuq ċertu nklinazzjoni u veloċità biex jaħraq il-piż żejjed u jsaħħaħ il-qalb. Dan it-tip ta' eżerċizzju jaqa' taħt l-***aerobics*** jew il-***cardio exercises***.

L-eżerċizzju erobiku (*cardio*) hu tajjeb għalik

Biex ittejjeb saħħtek kemm fiżikament kif ukoll mentalment, u biex tidher aħjar, agħżel li tagħmel eżerċizzju erobiku bħal, ngħidu aħna, mixi bil-għaġġla, iġġoggjar, għawm, sewqan tar-rota, qbiż bil-ħabel, u żfin. Dan it-tip ta' eżerċizzju jsaħħaħlek qalbek, itejjiblek is-saħħa tal-pulmun (jikkonsma ammonti sostanzjali ta' ossiġnu), iħaddem l-muskoli l-kbar tal-ġisem, u jgħinek tikkontrolla l-piż jew tnaqqas il-piż żejjed, jekk tagħmlu regolarment. L-aħjar hu li tagħżel attività jew grupp ta' attivitajiet li tieħu gost tagħmilhom, bħal ma huma l-klassijiet tal-*aerobics*.

X'inhu sport?

Eżempji ta' **sports** hemm kemm trid. Futbol, *basketball*, *tennis*, *athletics*...insomma l-lista tista' tgħid hi nfinita! Nistgħu għalhekk ngħidu li kull attività kompetittiva (kemm bħala parti minn *team* jew għal rasek) li tinvolvi attività fiżika tissejjaħ sport. Minn naħa l-oħra, l-isport jista' ukoll jintlab għal gost u r-rikreazzjoni.

Kemm għandek bżonn attività fiżika?

Dan jiddependi fuq is-saħħa ġenerali tiegħek u fuq kemm kont attiv fl-imgħoddi. L-eżerċizzju tant għandu benefiċċji, li kwalunkwè ammont huwa dejjem aħjar minn xejn. **Idejalment l-iskop tiegħek għandu dejjem ikun li tagħmel kwalunkwè attività moderata għal mill-inqas nofs siegħa kuljum biex ittejjeb saħħtek u żżomm ruħek attiv. Fil-każ tat-tfal, hu rrakkomandat, li kemm jista' jkun l-attività tkun fuq livell ta' intensità moderata għal qawwija, iżda din id-darba għal mhux inqas minn siegħa kuljum**. Dawn l-ammonti ta' ħinijiet jistgħu jitqassmu matul il-ġurnata kollha f'attivitajiet qosra ta' madwar 10 minuti l-waħda, jekk dejjem ikun possibbli.

X'inhi attività moderata?

Attività ta' **intensità moderata** hi dik l-attività li hi normalment rakkommandata għal saħħtek. Eżempji ta' attivitajiet b'intensità moderata jinkludu l-mixi b'pass imgħaġġel, jew is-sewqan tar-rota mhux b'għaġġla essaġerata, fost ħafna oħrajn. L-attività moderata tista' ġġiegħlek tħossok ftit għarqan iżda, iktar minn hekk, il-qalb tibda tħabbat iktar minn normal u ttella ftit it-temperatura tal-ġisem bla ma taqta' nifsek.

Minn naħa l-oħra, attivitajiet ta' **intensità qawwija**, li bħala eżempji jinkludu l-ġiri u s-sewqan tar-rota bl-għaġla, iżidu il-polz tal-qalb ferm iktar minn normal, joħroġ ammont konsiderevoli ta' għaraq u jistgħu iħalluk bla nifs. Sfortunatament, il-possibbilità li wieħed iweġġa waqt attività intensiva huwa iktar għoli milli kieku wieħed kellu jagħmel l-istess eżerċizzju b'intensità moderata.

Għalkemm nistgħu ngħidu li ħafna mill-attivitajiet jistgħu jsiru fuq bażi ta' intensità moderata jew qawwija, normalment, din ta' l-aħħar tintlaħaq matul l-eżerċizzju jew xi sport.

L-aħjar iżda hu, li meta wieħed jagħmel xi forma ta' attività fiżika, ikun kapaċi jżomm konverżazzjoni bla tfixkil ta' xejn.

Punti oħra importanti

Ixrob kwantità ta' fluwidi. Ipprova ixrob bejn 6 u 8 tazzi ilma kuljum. Jista' jkun li jkollok tixrob iktar.

Jekk tbati minn mard tal-qalb, tal-pressjoni, tad-dijabete, tal-ażżma jew tal-artrite, hu ferm importanti li titlob il-parir tat-tabib tiegħek qabel ma tibda tagħmel xi eżerċizzju.

Il-fatt li tkun qed tistenna tarbija m'għandux iwaqqfek milli tkun fiżikament attiva, sakemm tħossok komda. Għal darb' oħra, **nisa tqal għandhom jiċċekkjaw mat-tabib** tagħhom qabel ma jibdew xi forma ta' eżerċizzju.

Ibda bil-mod u ibni gradwalment, billi żżid l-ammont ta' attività fuq perjodu ta' ftit ġimgħat.

Kemm taħraq kaloriji?

Mistoqsija li tinteressa ħafna lil dawk li huma konxji mill-piż żejjed hija, “kemm qed naħraq **kaloriji**?” Il-kelma kilokalorija jew kalorija (*kcal*) għad-dritt, tirrappreżenta ammont ta’ enerġija. Iżda f’ċertu kotba ġieli nsibuha bħala ***kilojoules*** (kJ). **(1 kCal = 4.2 kJ)**

Lista ta’ xi attivitajiet biex wieħed ikollu biss idea ta’ kemm jistgħu jinħarqu ammonti ta’ enerġija:

Attività	Enerġija maħruqa fil-minuta (kCal/min)
Irqad	1
Bilqiegħda	ftit iktar minn 1
Xogħol tad-dar ħafif	3 - 4
Mixi b’pass normali	4
Mixi b’pass imgħaġġel	6
Żfin	6
Sewqan tar-rota	7
Klassijiet tal-*aerobics*	8
Għawm	8
Tennis u *badminton*	8
Futbol	10
Xogħol iebes manwali	10 sa 13
Squash	13
Ġiri	13

L-*squash* huwa fost l-iktar sport intensiv.

Ta’ min ifakkar li faċli dak li jkun jikkonsma ammonti kbar ta’ kaloriji fi ftit ħin, l-aktar meta l-ikel jkun għoli fl-enerġija (eż. zalzett, *burgers*, u ċikkulata); filwaqt li biex dawn jinħarqu, wieħed irid jagħmel ferm iktar attività fiżika minn normal!

Il-Piramida ta' l-Attività Fiżika

Il-Piramida ta' l-Attività Fiżika tiġbor fiha eżempji ta' dawk l-attivitajiet li għandna nagħmlu kuljum u l-attivitajiet li għandna nagħmlu anqas spiss matul il-ġimgħa **biex nikkontrollaw il-piż u nħossuna kemm fiżikament kif ukoll mentalment tajbin.**

Din il-piramida tuża l-istess kuluri li jintużaw fis-sistema tal-kontroll tat-traffiku. L-aħdar jindika dawk l-attivitajiet li huma l-iktar irrakkomandati li jsiru ta' spiss. Hawnhekk insibu dawk l-attivitajiet ta' kuljum.

Aktar 'il fuq insibu dawk l-attivitajiet li l-aħjar isiru minn tlieta sa ħames darbiet fil-ġimgħa għaliex huma erobiċi u għalkemm huma ideali biex wieħed jitlef il-piż żejjed, jistgħu jkunu ta' strapazz fuq il-qalb.

Eżerċizzji li jinvolvu xi forma ta' reżistenza, jew huma anqas erobiċi, huma anqas irrakkomandati u għalhekk il-kulur issa beda jagħti fl-oranġjo. Anzjani u nies b'diżabilità jridu joqgħodu wkoll attenti u għalhekk hu rrakkomandat li normalment dawn l-eżerċizzji jew *sports* isiru minn darbtejn sa tlett darbiet fil-ġimgħa biss. Dan iżda ma jfissirx li fil-ġranet l-oħra wieħed m'għandux jagħmel l-attivitajiet ta' kuljum bħal ma huma l-mixi mgħaġġel u t-tlugħ tat-taraġ.

Fuq nett tal-piramida insibu l-aħmar. Dan il-kulur hu normalment assoċjat ma' periklu. Għalhekk, ma jagħmilx ġid jekk il-parti l-kbira tal-ġurnata nqattgħuha bil-qiegħda quddiem xi kompjuter jew it-televixin.

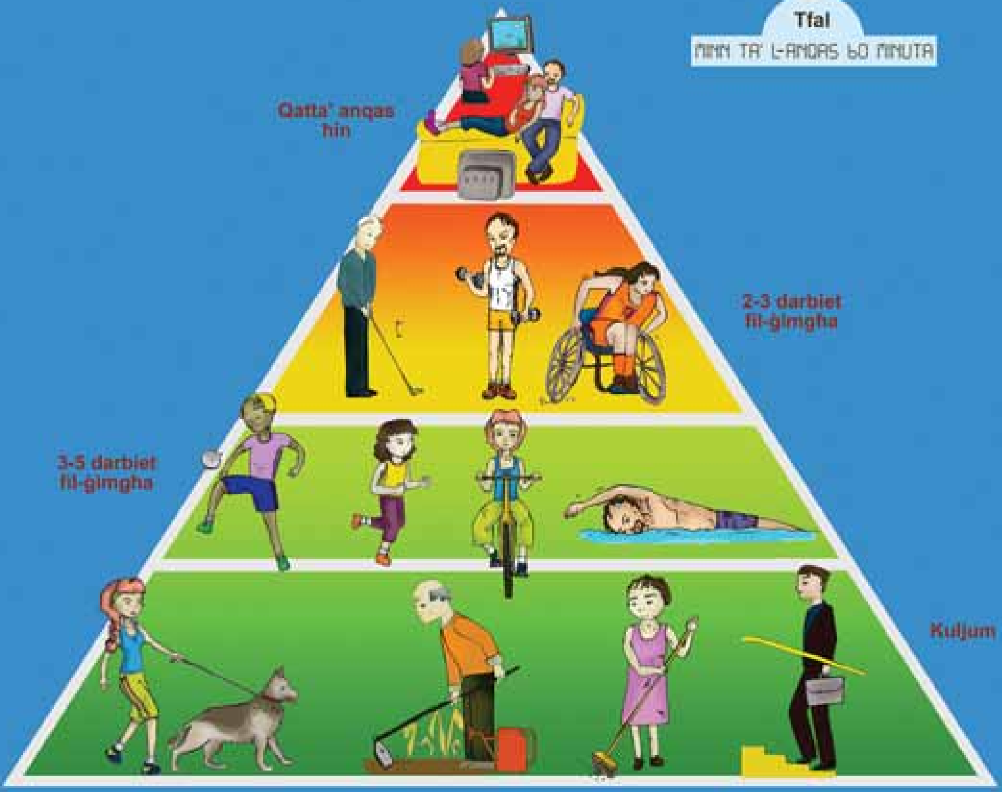
Lejn ix-xogħol bir-rota

Il-Piramida ta' l-Attività Fiżika

Rakkomandazzjoni ta' kemm wieħed għandu jagħmel attività moderata kuljum:

Adulti
MINN TA' L-ANQAS 30 MINUTA

Tfal
MINN TA' L-ANQAS 60 MINUTA



Be Active Helpline 2326 6115

Promozzjoni tas-Saħħa Prevenzjoni tal-Mard

"Aqta' din il-paġna
bil-**Piramida ta' l-Attività Fiżika**
u poġġieha f'post prominenti".

Dipartiment għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.sahha.gov.mt

Min jixtieq verżjoni ikbar ta' din il-**Piramida ta' l-Attività Fiżika** fuq *poster* (daqs 70 x 85ċm) jista' jċemplilna fuq in-numru tal-***Be Active helpline*** jew fuq **2326 6000**.

Move for Health

World Health Organization

Dan il-ktejjeb ġie maħruġ uffiċjalment għall-ewwel darba
fl-10 ta' Mejju 2008 fl-okkażżjoni tal-Jum Dinji **Ċaqlaq għal Saħħtek**.

Tagħrif miġbur minn **Charles Micallef** B.Pharm (Hons), Cert (Exer&Fit)
Disinn ta' **Stefan Attard**
Tpinġijiet ta' **Carlos Magro** u **Cynthia Saliba**

Dipartiment għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard
5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.sahha.gov.mt

Reprinted 2010

Gvern ta' Malta

Ministeru tas-Saħħa,
l-Anzjani u Kura fil-Komunità