

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

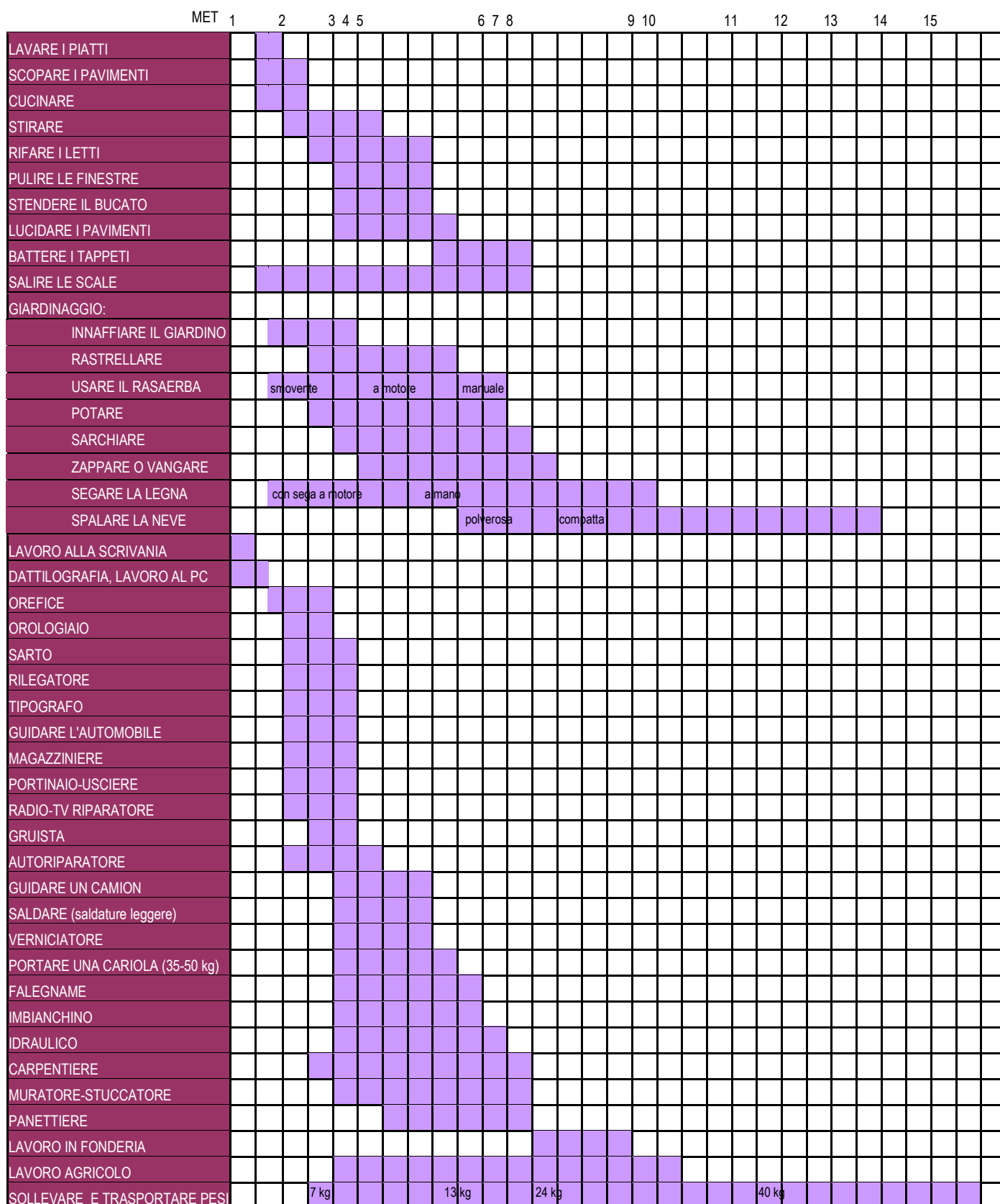
1. Cura della persona

	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	1	2	3												
GIOCARE A BOCCE	1	2	3	4											
TIRO CON L'ARCO	1	2	3	4	5										
GIOCARE A BOWLING	1	2	3	4	5	6									
PALLAVOLO A 6	1	2	3	4	5	6	7								
PESCARRE		2	3	4	5	6	7								
GIOCARE A GOLF		2	3	4	5	6	7								
PING-PONG	1	2	3	4	5	6	7								
DANZARE (liscio)	1	2	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					rara		stile libero								
VELEGGIARE															
SCI DA DISCESA															
SCI NAUTICO *															
TENNIS				palleggio		partita (doppio)	(singolo)								
VOGARE															
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						caccia grossa			
MONTAGNA		passaggiate in piano		passaggiate in salita				salite ripide				scalate*			
SOLLEVAMENTO PESI *															
WINDSURF *															

3. Attività ricreative e sportive



le attività segnate con asterisco sono sconsigliate ai cardiopatici