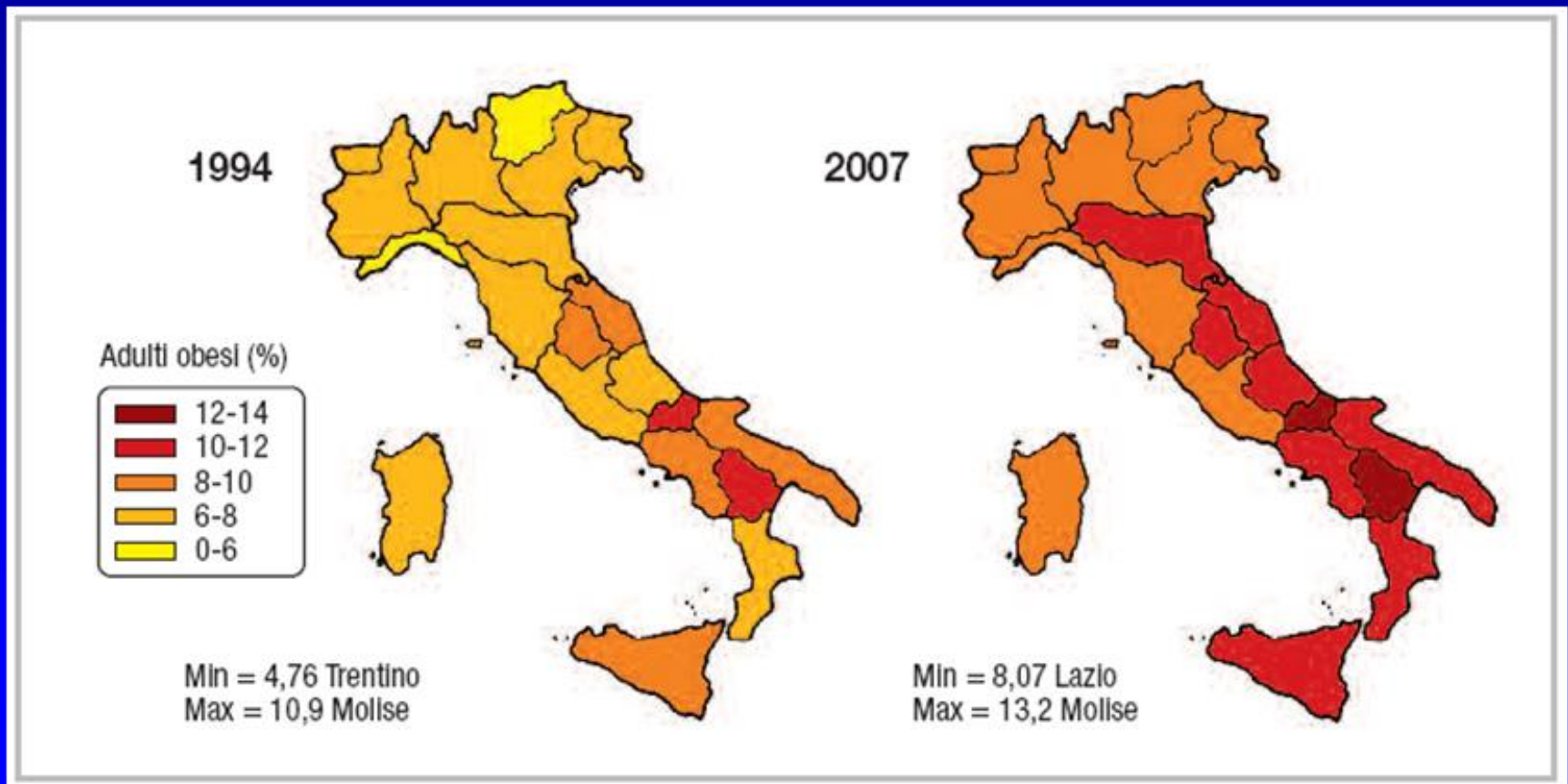


# L'Attività Fisica Aerobica in Prevenzione Primaria e Secondaria

Dott. Pierfranco Ravizza  
Resp. Cardiologia Riabilitativa  
Dipartimento Cardiovascolare  
Ospedale "A. Manzoni" - Lecco

# Epidemia Obesità in Italia

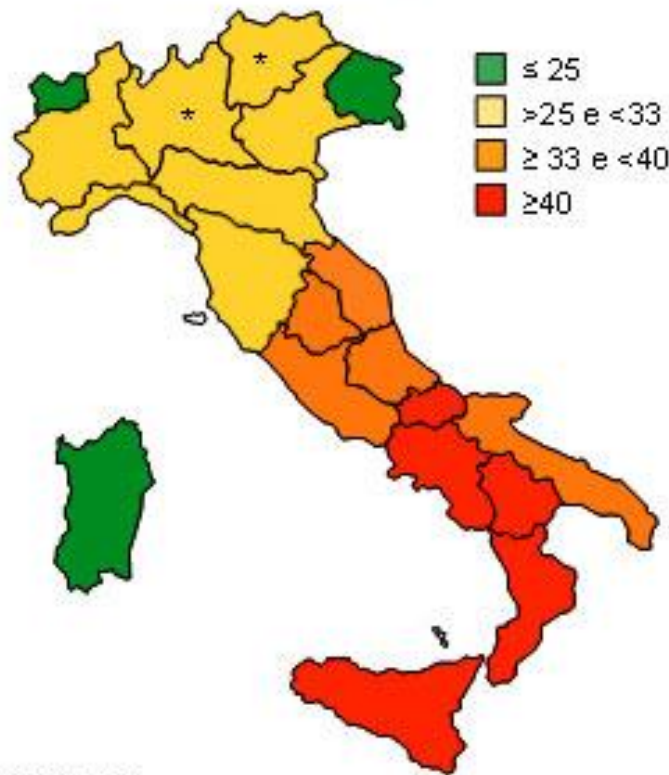
✓ Incremento progressivo e incontrollato



# Italia 2008 - Obesità Infantile

## ✓ Distribuzione regionale

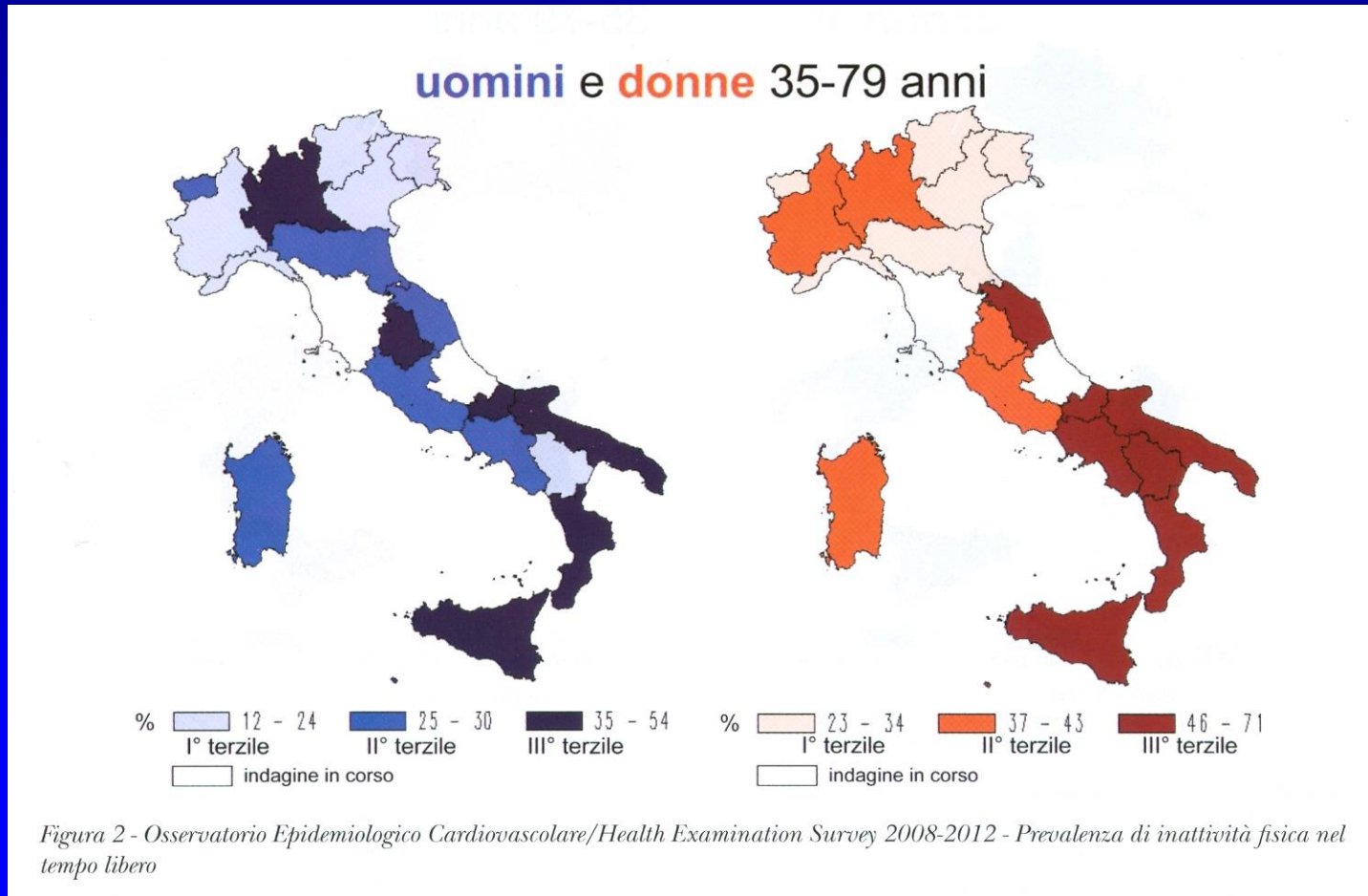
Sovrappeso e obesità per regione, bambini di 8-9 anni della 3<sup>a</sup> primaria. Italia, 2008



\* Dati stimati

# Italia 2011 - Inattività Fisica

## ✓ Distribuzione regionale



# Sindrome metabolica

✓ Condizione clinica definita dalla presenza di **almeno tre fattori** di rischio cardiovascolare tra:

- ✓ Obesità
- ✓ Dislipidemia
- ✓ Diabete
- ✓ Ipertensione

# La pillola perfetta!

- ✓ Ma se il medico ci dicesse che esiste un farmaco **privo di effetti avversi**, in grado di garantire una riduzione del **30% delle malattie** cardiovascolari e di **prolungare** di vari anni **la nostra vita** ed **il nostro benessere**, chi di noi non pretenderebbe che gli venisse prescritta?



*Consigli dagli esperti*

Fondazione “per il Tuo cuore”:  
le istruzioni a difesa del cuore

- **Muoviti**
- **Mangia sano**
- **Non fumare**
- **Vivi una vita serena**

Tanto per iniziare,  
cerchiamo di muoverci!

# Quanto vale l'attività fisica regolare?

## Vantaggi a Distanza per la Salute!

- ♥ Riduce del 15-39% le **malattie CV**
  - ♥ ... del 33% l'**ictus**
  - ♥ ... del 22-33% il **cancro del colon**
  - ♥ ... del 18% le **fratture** da osteoporosi
- ♥ ... del 50% la mortalità totale in **Prevenzione Primaria**
- ♥ ... del 27% la mortalità totale e del 32% quella **CV** in **Prevenzione Secondaria**





## IN PRIMO PIANO

Chi fa jogging  
guadagna  
**sei anni di vita**

CONSULTO

**ok**

Puoi chiedere  
un consulto gratuito  
ai medici  
dello sport di  
[ok-salute.it](http://ok-salute.it)

# Attività Fisica e Corretta Alimentazione

- ✓ Controllo del peso
- ✓ Riequilibrio del bilancio di grassi e zuccheri
- ✓ Smaltimento selettivo della massa grassa
- ✓ Potenziamiento della massa muscolare
- ✓ Un **CONNUBIO PERFETTO**: questo matrimonio s'ha da fare!

# Determinanti del Bilancio Calorico

- ✓ **Calorie ingerite**
- ✓ Calorie effettivamente **assimilate** dall'intestino
- ✓ Quantità di calorie **consumate** per l'attività: metabolismo basale, digestione, attività fisica

## Dieta - **INDIRIZZAMENTO NON DIVIETO**

- ✓ Il metodo del Divieto genera inevitabilmente per contrappasso **appetiti incontenibili**



## Dieta - **IL GIUSTO PESO AD OGNI ALIMENTO**

- ✓ E' possibile mantenere il peso forma e gli indicatori metabolici nella norma concedendosi di tutto, ma in **dosi e sequenze adeguate**
- ✓ **Abituarsi a scegliere in base agli equivalenti calorici**
- ✓ Una birra piccola, un bicchiere di vino, una dose di grappa, un etto di pasta, un etto di carne, un cucchiaio d'olio **TUTTI VALGONO CIRCA 100 Kcal**



# Prescrizione dell'Attività fisica

- ✓ Anche la pillola perfetta ha:
  - **Indicazioni**
  - **Controindicazioni**
- **Posologia** (tempi, modi e intervallo tra le dosi)
- Profilo di **sicurezza** graduato al tipo di soggetto "trattato"

# Modulazione dell'Attività fisica

- ✓ Modo
- ✓ Frequenza
- ✓ Durata
- ✓ Intensità
- ✓ Progressione
- ✓ Sicurezza

L'attività fisica ideale

E' compiuta regolarmente

Almeno 30 minuti al giorno

Con intensità che aumenta il respiro, senza avere il "fiato corto"

Con intensità crescente nel tempo



# Se l'attività è intensa

- Sempre preceduta da una fase di "riscaldamento"
- Sempre seguita da una fase di "raffreddamento"
- Di tipo **aerobio** o di resistenza
- Avviata ed incrementata **gradualmente**
- Consigliabile **visita medica** prima di iniziare

# Quale Attività Fisica è preferibile?

- ✓ Attività fisica **di resistenza** (sforzo moderato con livello di **affaticamento intermedio**, sostenibile a lungo
  - ✓ La semplice **camminata di buon passo** costituisce una buona base di partenza
- ✓ Marcia, corsa, bicicletta, cyclette, tappeto rotante, pattinaggio, nuoto, canoa, sci di fondo tutti consigliabili a seconda delle **preferenze** e di eventuali **limiti personali**

# Come e Quando devo allenarmi?

- ✓ Lontano dai **pasti** (la digestione è di per sé un piccolo sforzo)
- ✓ Evitare le **condizioni climatiche** estreme
  - ✓ **Abbigliamento** semplice, ma adeguato
  - ✓ calzature comode, suola non sdrucchiolevole
  - ✓ abiti scelti in base alla temperatura e alle caratteristiche personali di traspirazione
    - ✓ comodi, che non limitino i movimenti
    - ✓ provvedere eventualmente un ricambio

# Come regolare l'impegno sportivo?

- ✓ Dipende dalle condizioni basali di allenamento
  - ✓ Porsi **obiettivi raggiungibili**
  - ✓ Progredire **con gradualità**
- ✓ **Non scoraggiarsi** di scendere di livello se si è mirato troppo in alto
- ✓ Cercare il **confronto con sé stessi**, verificando i risultati raggiunti

# Come Verificare se mi Alleno Correttamente?

- ✓ Controllare i risultati con **semplici misure**
- ✓ **Distanza** percorsa e **tempo** impiegato sono misure approssimative ma confrontabili
- ✓ Cercare di aumentare distanza/tempo e **velocità** di esecuzione dell'esercizio
- ✓ Con l'allenamento si raggiungeranno livelli di lavoro maggiore con sforzo di grado inferiore

# Muoversi in compagnia è meglio

- ✓ Muoversi senza fretta, in compagnia di persone amiche, senza competitività
- ✓ Con ragionevole proposito di miglioramento, ma per divertimento più che per dovere
- ✓ Nella nostra provincia è possibile appoggiarsi ai **Gruppi di Cammino** organizzati dall'ASL con l'appoggio di volontari, in più di metà dei comuni
  - ✓ Condizioni di svago attivo come il ballo

# La malattia di cuore limita l'attività fisica?

- ♥ Ogni cardiopatico in **fase stabile** può trarre beneficio dall'attività fisica
- ♥ Il grado di attività va commisurato al tipo ed alla **severità della malattia**
- ♥ La scelta del tipo e del livello di attività deve essere eventualmente **guidata dal medico**

# Messaggio Finale per AF in cardiopatici

- ✓ Nei cardiopatici il beneficio di esercizio moderato e regolare sopravanza il rischio e deve **sempre essere incoraggiato**
- ✓ Il medico deve **valutare il rischio individuale**, **personalizzare** il programma di lavoro, **educare** il paziente
- ✓ Il programma deve contenere sia **attività dinamica**, sia di **resistenza**