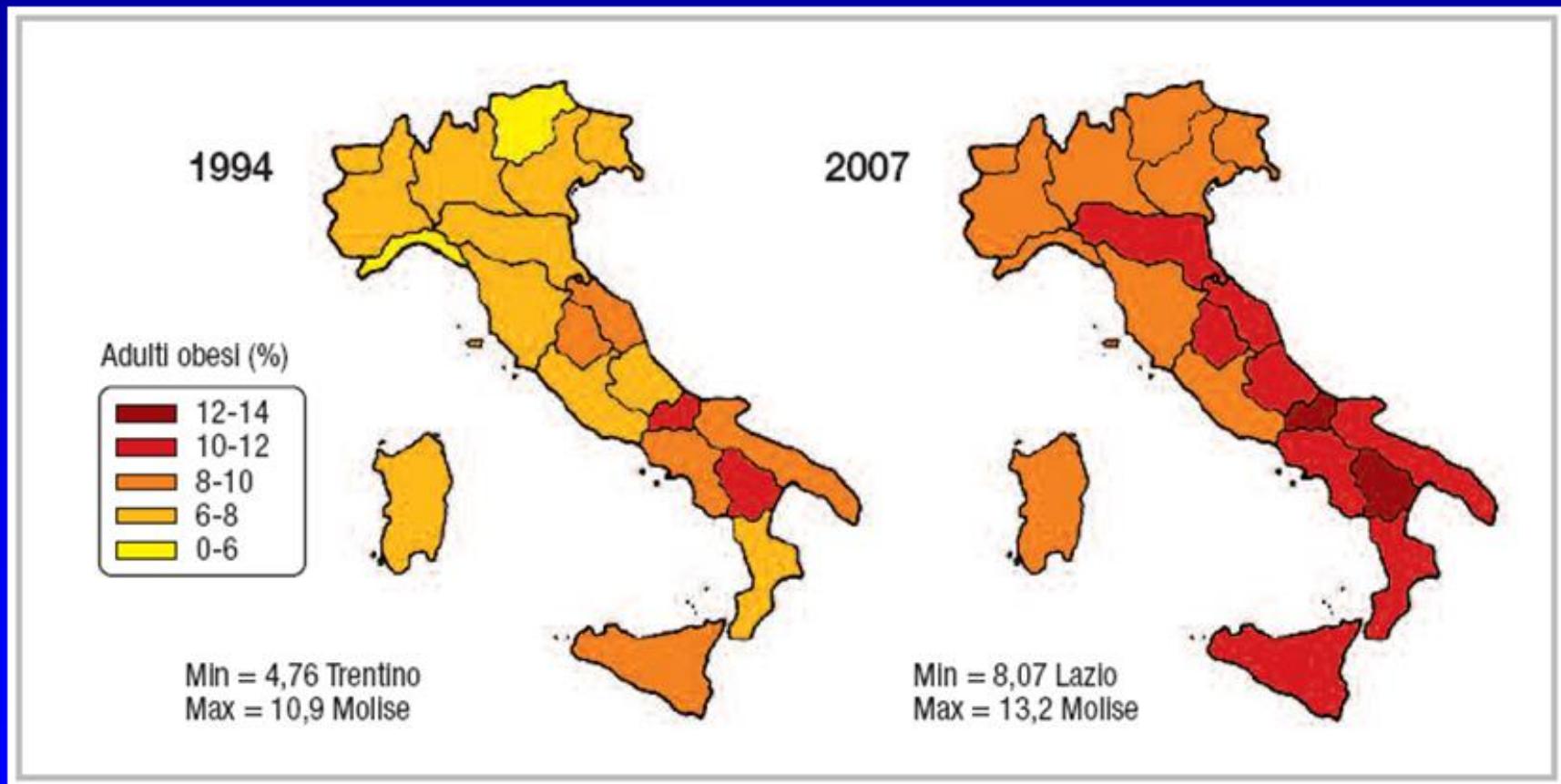


L'Attività Fisica Aerobica in Prevenzione Primaria e Secondaria

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

Epidemia Obesità in Italia

✓ Incremento progressivo e incontrollato



Italia 2008 - Obesità Infantile

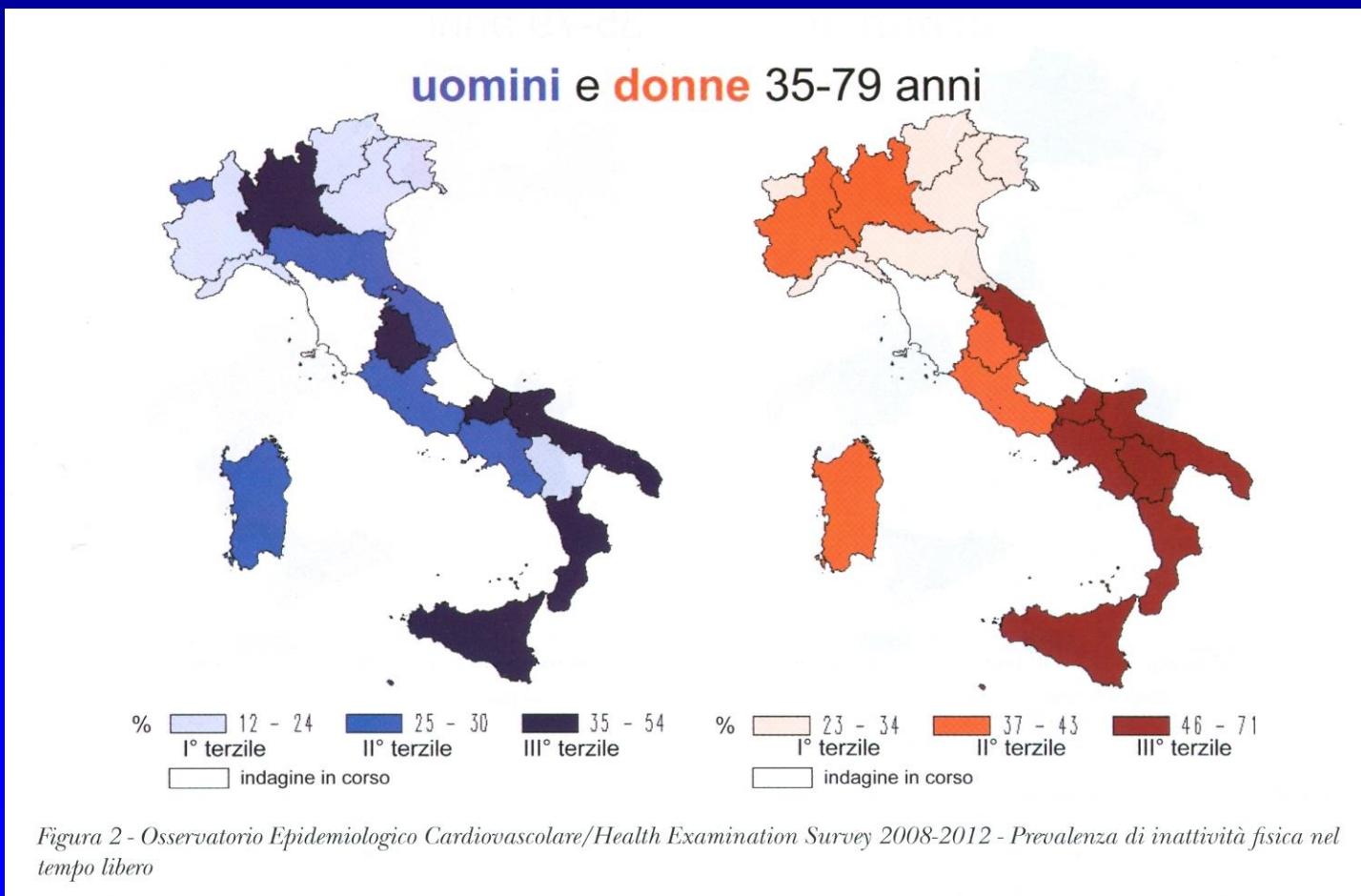
✓ Distribuzione regionale

Sovrappeso e obesità per regione, bambini di 8-9 anni della 3^a primaria. Italia, 2008



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

Attività Fisica e Corretta Alimentazione

- ✓ Controllo del peso
- ✓ Riequilibrio del bilancio di grassi e zuccheri
- ✓ Smaltimento selettivo della massa grassa
- ✓ Potenziamento 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 sdrucciolevole**
 - ✓ 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