

GLOBALIZZAZIONE E MALATTIE CRONICHE

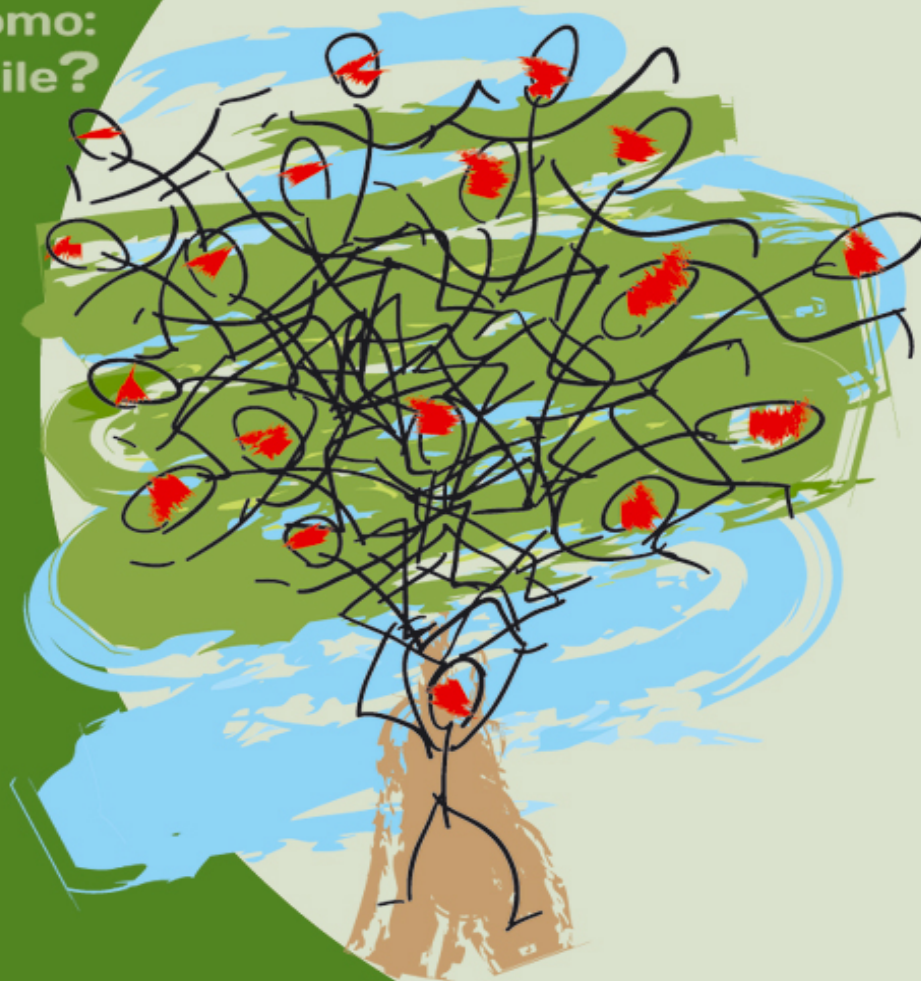
dall'evidenza scientifica alla cultura dell'uomo:
un passo impossibile?



*“L'attività fisica
come strumento di
un migliore stile di
vita.”*

Dott. Italo Guido Ricagni

Dott. Antonio Verginelli



STILI DI VITA

- Lo stile di vita è un modo di vivere che ci permette attraverso l'alimentazione sana e variata, l'esercizio fisico ben programmato e costantemente praticato, un buon equilibrio psico-fisico che ci prolunga le aspettative di vita in condizioni di salute buone.

STILI DI VITA

I fattori che influenzano negativamente il “Sano stile di vita” sono:

- Alimentazione non adeguata.
- Abuso di alcool.
- Assenza di esercizio fisico.
- Fumo.
- Stress.

STILI DI VITA

- Uno stile di vita incongruo, favorisce lo sviluppo di numerose patologie, quali la sindrome metabolica, patologie cardiovascolari, tumori, osteoporosi, obesità etc.

STILI DI VITA

- Un sano stile di vita è fattore indispensabile nella prevenzione primaria e secondaria di tutte le patologie.
- Permette un buon equilibrio psico-fisico che si estrinseca con uno stato di benessere che ci rende più a lungo autonomi, autosufficienti e più longevi.

I BENEFICI DELL'ATTIVITA' MOTORIA

- Il cittadino-paziente deve essere informato e reso consapevole dell'importanza di un esercizio fisico costante, ben programmato con intensità e frequenza adeguata, associata ad una alimentazione equilibrata e variata.

I BENEFICI DELL'ATTIVITA' MOTORIA

- Un terzo della popolazione non pratica alcun esercizio fisico, ed è quella che noi definiamo sedentaria.
- Un terzo, pratica esercizio fisico incostante ed insufficiente.
- Un terzo pratica attività fisica in modo intelligente e continuativo.
- Solo pochi di questi si rivolgono al medico per avere consigli.



I BENEFICI DELL'ATTIVITA' MOTORIA

- Per una corretta pratica, sia qualitativa, sia del tipo di esercizio, il paziente-atleta deve sempre rivolgersi al suo medico, che conoscendo le sue esigenze, il suo stile di vita, le familiarità delle patologie, le sue abitudini è in grado di indirizzarlo correttamente;
- Il Medico sa come potersi rivolgere al suo interlocutore, tanto da poterlo motivare per fargli acquisire uno stato mentale di accettazione del suo nuovo stile di vita.

I BENEFICI DELL'ATTIVITA' MOTORIA

- Per una corretta pratica dell'esercizio fisico si deve tener conto, necessariamente, dell'ambiente, delle strutture sociali, delle capacità individuali, degli impegni lavorativi e familiari, e delle patologie che possono essere presenti in un determinato soggetto.

I BENEFICI DELL'ATTIVITA' MOTORIA

- Il paziente-atleta deve percepire in tempi rapidi i benefici di un sano stile di vita, in cui l'esercizio fisico unito ad un corretto stile alimentare sono i capisaldi di un percorso dove l'obiettivo principale è la prevenzione delle malattie ed il miglioramento del benessere psico-fisico dell'individuo.

LA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO

- La prescrizione dell'esercizio fisico è una terapia che il medico fin dall'antichità proponeva anche per curare determinate malattie.
- La prescrizione dell'esercizio deve essere una terapia ben definita che induca ad un cambiamento radicale dello stile di vita.
- La prescrizione dell'esercizio fisico deve essere valutata in funzione del paziente e delle sue caratteristiche genetiche ed ambientali.

LA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO

L'esercizio fisico deve :

- Iniziare in modo graduale, aumentando nel tempo l'intensità;
- Essere programmato con il paziente, rendendolo consapevole dei rischi e dei benefici;
- Poter essere modificato (tipo, intensità, frequenza) in funzione delle capacità individuali e dei risultati nel tempo
- Essere consigliato e programmato con il paziente in considerazione della fattibilità (lavoro, tempo libero, strutture)

LA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO

L'esercizio fisico deve essere:

- Praticato regolarmente e piacevolmente;
- Di tipo prevalentemente aerobico;
- Regolato sulla F.C. (50-70-80% della F.C. max) Tab. 1;
- Di durata tra 15 e 20 minuti per seduta;
- Svolto con frequenza di 2-5 volte la settimana;
- Graduale con impegno in rapporto ai risultati conseguiti.

Tabella 1.

| La frequenza Cardiaca | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| Età in anni | 80% | 70% | 60% |
| 30-35 | 170 | 150 | 130 |
| 36-40 | 165 | 145 | 130 |
| 41-45 | 160 | 140 | 125 |
| 46-50 | 155 | 135 | 115 |
| 51-55 | 150 | 130 | 110 |
| 56-60 | 145 | 125 | 105 |
| 61-65 | 140 | 120 | 100 |
| 66-70 | 135 | 115 | 95 |
| 71-75 | 130 | 110 | 90 |
| Calcolo (Età) | 200 | 180 | 160 |

*Calligaris :La prescrizione specialistica di un programma di attività motorie in ambito clinico
 Medicina dello sport Dic.2009; vol.62 : n°4 pag.551*



LA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO

Nella pratica dell'esercizio fisico è consigliabile:

- Evitare esercizi strenui, molto dinamici, o molto statici;
- Eseguire esercizi di rilassamento;
- Eseguire un lavoro di muscolazione con pesi, attrezzi etc.;
- Fare giochi d'attenzione;
- Fare giochi d'abilità;

Tabella - Minuti di attività continua necessari per consumare 300 kCal in base alla massa corporea

| | Massa corporea (kg) | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|
| | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 105 | 110 | 115 |
| Tipo di esercizio | | | | | | | | | | | | | |
| Ciclismo Amatoriale | | | | | | | | | | | | | |
| Cyclette | 66 | 61 | 57 | 53 | 50 | 47 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 33 | 32 |
| All'aperto | 83 | 76 | 71 | 66 | 62 | 58 | 55 | 52 | 50 | 47 | 45 | 41 | 40 |
| Passeggiare (velocità) | | | | | | | | | | | | | |
| | 110 | 102 | 94 | 88 | 83 | 78 | 73 | 70 | 66 | 63 | 60 | 55 | 53 |
| | 94 | 87 | 81 | 76 | 71 | 67 | 63 | 60 | 57 | 54 | 52 | 47 | 45 |
| | 83 | 76 | 71 | 66 | 62 | 58 | 55 | 52 | 50 | 47 | 45 | 41 | 40 |
| Nuotare lentamente | 83 | 76 | 71 | 66 | 62 | 58 | 55 | 52 | 50 | 47 | 45 | 41 | 40 |
| Nuoto veloce | 41 | 38 | 35 | 33 | 31 | 29 | 28 | 26 | 25 | 24 | 23 | 21 | 20 |
| Yoga | 83 | 76 | 71 | 66 | 62 | 58 | 55 | 52 | 50 | 47 | 45 | 41 | 40 |
| Esercizi con i pesi | 55 | 51 | 47 | 44 | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 30 | 28 | 26 |
| Danza | | | | | | | | | | | | | |
| aerobica | 55 | 51 | 47 | 44 | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 30 | 28 | 26 |
| moderna | 66 | 61 | 57 | 53 | 50 | 47 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 33 | 32 |
| Ballo in sala veloce | 60 | 56 | 52 | 48 | 45 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 33 | 30 | 29 |
| Ballo in sala lento | 11 | 102 | 94 | 88 | 83 | 78 | 73 | 70 | 66 | 63 | 60 | 55 | 53 |
| Attività motoria quotidiana | | | | | | | | | | | | | |
| Golf (passeggiata) | 73 | 68 | 63 | 59 | 55 | 52 | 49 | 46 | 44 | 42 | 40 | 37 | 35 |
| Giardinaggio | 83 | 76 | 71 | 66 | 62 | 58 | 55 | 52 | 50 | 47 | 45 | 41 | 40 |
| Falciare il prato | | | | | | | | | | | | | |
| Falciatrice a spinta | 73 | 68 | 63 | 59 | 55 | 52 | 49 | 46 | 44 | 42 | 40 | 37 | 35 |
| Falciatrice a motore | 132 | 122 | 113 | 106 | 99 | 93 | 88 | 84 | 79 | 76 | 72 | 66 | 63 |
| Faccende domestiche | 132 | 122 | 113 | 106 | 99 | 93 | 88 | 84 | 79 | 76 | 72 | 66 | 63 |

Tradotta e adattata da American College of Sport Medicine - Position Stand. Appropriate Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults. Med Sci Sport Exerc 2001 Dec;33(12):2145-56

CONCLUSIONI

Il medico ha un compito specifico:

- Educare il cittadino-paziente fin dall'infanzia ad un sano stile di vita;
- Spiegare l'importanza di una alimentazione sana, equilibrata e variata, dell'esercizio fisico come fattori imprescindibili per l'acquisizione di un benessere psico-fisico che attraverso l'autostima ed il sacrificio ci permetteranno una vita lunga, serena ed in buona salute.

GRAZIE

PER LA CORTESE ATTENZIONE