Promuovi
la tua salute!

SCOPRI I CONSIGLI DI MOVIMENTO PIÙ INDICATI IN OGNI SITUAZIONE

In collaborazione con

SIMG
SOCIETÀ ITALIANA DI MEDICINA GENERALE E DELLE CURE PRIMARIE

SOCIETÀ ITALIANA DI MEDICINA DELLO SPORT E DELL'ESERCIZIO
SIMSEL

FARMACIE
APOTECA NATURA
Per una salute consapevole

Apoteca Natura è un Network internazionale di Farmacie capaci di ascoltare e guidare le persone nel proprio percorso di Salute Consapevole, grazie alla specializzazione sulle principali esigenze di cura e prevenzione, alla costante ricerca di una piena integrazione nella filiera sanitaria e all'accurata selezione dell'offerta con un particolare focus sui prodotti naturali. Al centro di questo percorso la Persona, il rispetto del suo organismo e dell'ambiente in cui vive.
www.apotecanatura.it

La Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie (SIMG) è un'associazione autonoma e indipendente nata per promuovere, valorizzare e sostenere il ruolo professionale dei Medici di medicina generale, sia nella sanità italiana che nelle organizzazioni sanitarie europee ed extraeuropee.
L'associazione, che si propone alle istituzioni pubbliche e private quale referente scientifico-professionale della medicina generale, presta particolare attenzione alle attività di formazione, di ricerca e di sviluppo professionale continuo.
www.simg.it

La Società Italiana di Medicina dello Sport e dell'Esercizio (SIMSE) è nata come società scientifica nel 2006, per coprire il vuoto associativo in un settore strategico per la salute del cittadino, come quello dell'attività fisica non solo applicata alla prevenzione primaria ma, soprattutto, alla prevenzione secondaria e, come terapia, a quella terziaria. Con queste finalità essa intende affiancarsi all'attività professionale specifica finora attribuita ai Medici dello Sport convogliando le esperienze scientifiche, formative e assistenziali finora disperse tra le varie altre specializzazioni e di conseguenza senza rappresentanza omogenea e univoca, in una Società che sappia raccoglierle e finalizzarle al miglioramento della figura professionale del Medico dello Sport.
www.simse.org

Le informazioni fornite in questo opuscolo sono di natura generale e a scopo puramente divulgativo, pertanto non possono sostituire in alcun caso il parere del proprio Medico curante.

Indice

Introduzione

Movimento e salute 4

Un popolo di sedentari? 5

Cosa si intende per attività fisica? 6

Come si misura l'intensità dell'attività fisica? 6

Qualche esempio pratico 8

Quanta attività fisica bisogna fare per mantenersi in buona salute? 9

Un po' di consigli semplici e pratici 12

Per chi è stato sempre sedentario ... 13

Per chi ha fatto attività fisica in modo discontinuo 13

Per chi pratica regolarmente attività fisica 13

Un po' di attenzione! 13

E per chi è abituato alle "calorie"? 13

Quali sono i vantaggi del movimento? 14

Qualche consiglio per gli anziani 18

E in gravidanza? 19

Introduzione

Movimento e salute

Dott. Giuseppe Ventriglia - Responsabile Nazionale Area Formazione SIMG
Prof. Deodato Assanelli - Presidente SIMSE

Uno degli obiettivi della rete di Farmacie Apoteca Natura è sensibilizzare le persone sull'importanza dell'impegno e delle scelte personali per il mantenimento dello stato di salute e, per quanto possibile, della prevenzione delle patologie più gravi ed invalidanti.

E quando si parla di prevenzione e di adozione di uno stile di vita salutare, bisogna sempre mettere in luce il ruolo di primo piano svolto dall'attività fisica.

Obiettivo di questo opuscolo è dare informazioni sui principali aspetti del movimento inteso nelle sue varie espressioni (dall'attività svolta in casa o sul lavoro fino a quella correlata con una pratica sportiva) e sulle sue ricadute positive in termini di mantenimento dello stato di salute. Azione tanto più importante se si considera che dal Rapporto Passi 2011 è emerso che esiste nella popolazione una bassa consapevolezza di questo problema. Basti considerare che solo un sedentario su cinque percepisce il proprio livello di attività fisica come insufficiente.

Un popolo di sedentari?

In Italia solo un terzo delle persone riferisce di effettuare un lavoro pesante o di praticare attività fisica a un livello che può essere definito "attivo"; un altro terzo non effettua un lavoro pesante e pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (persone "parzialmente attive") ed un altro terzo si dichiara completamente sedentario.
Dalle statistiche emerge anche che la sedentarietà diventa più frequente con l'aumentare dell'età, che è maggiore tra le persone con basso livello d'istruzione e difficoltà economiche e che esiste un gradiente Nord-Sud con 1 persona sedentaria su 10 a Bolzano e 5 sedentari su 10 in Basilicata.
Purtroppo i sedentari, ossia coloro che hanno dichiarato di non praticare sport né un'attività fisica nel tempo libero sono aumentati negli ultimi anni, passando dal 37,8% del 1995 al 41% nel 2006, cioè oltre 23 milioni e 300 mila persone.
È emerso anche che soltanto 1 bambino su 10 fa attività fisica in modo adeguato per la sua età e che 1 bambino su 4, al momento della rilevazione, dichiarava di non aver svolto alcuna attività fisica il giorno precedente.
Come in altri Paesi europei, la tendenza alla sedentarietà è correlata ai grandi cambiamenti del lavoro e dell'organizzazione delle città: sviluppo dell'automazione, deprezzamento sociale del lavoro manuale, aumento del trasporto motorizzato, riduzione di spazi e sicurezza per pedoni e ciclisti e, non ultimo, la sempre maggiore contrazione degli spazi per il gioco libero dei bambini, i modelli genitoriali ed il peso attribuito all'attività motoria nel curriculum scolastico.
Purtroppo, pur essendo ben nota ed ampiamente dimostrata la stretta relazione tra attività fisica e salute, questa condizione di maggiore o minore sedentarietà è comune a tutta la popolazione europea. Nel 2006 l'indagine Eurobarometer evidenziò che le persone trascorrono mediamente sei o più ore al giorno sedute e nel 2010 la stessa indagine mostrò che un terzo degli intervistati non svolgevano mai (o raramente) una qualsiasi forma di attività fisica o sportiva.

Lo sai che...

L'inattività fisica è il quarto più importante fattore di rischio generale di morte ed è responsabile del 6% dei decessi in tutto il mondo e del 5-10% in Europa, seppure con diverso impatto nei vari Paesi. Ogni anno in Europa vengono perduti oltre 8 milioni di anni di vita a causa di un'insufficiente attività fisica, e un milione di morti è attribuito all'inattività fisica.

Cosa si intende per attività fisica?

Secondo il Regional Office for Europe dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per attività fisica si intende "qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo".
Schematicamente si distinguono un'attività fisica non programmata e un'attività fisica programmata. La prima comprende le attività quotidiane normalmente svolte ed è l'"attività fisica" propriamente detta. L'attività fisica programmata comprende invece l'esercizio fisico (attività basata su movimenti corporei ripetuti finalizzati a migliorare la forma fisica) e lo sport (vedi box sotto).

L'attività fisica

Attività fisica non programmata:

- Attività quotidiane normalmente svolte (le faccende domestiche, la spesa, il lavoro, il gioco, ecc...): è l'"attività fisica" propriamente detta;
- Attività fisica programmata: esercizio fisico (attività motoria strutturata e finalizzata con movimenti corporei ripetuti per migliorare lo stato di forma fisica);
- Sport (attività fisica che comporta situazioni di competizione strutturate e sottoposte a regole).

Come si misura l'intensità dell'attività fisica?

Per valutare quanta attività fisica facciamo in un certo periodo di tempo, si possono impiegare, per uso personale, strumenti portatili (contapassi, cardiofrequenzimetri, metabolimetri portatili) che consentono di tenere sotto controllo la propria attività fisica in termini di numero di passi, numero di battiti cardiaci al minuto, consumo di calorie.
Un metodo semplice per valutare l'intensità dell'attività fisica svolta è il Metabolic Equivalent Task (in sigla MET) o equivalente metabolico*.
1 MET è, per definizione, la quantità di energie consumate da un individuo seduto tranquillamente a riposo. Multipli del MET indicano livelli crescenti di sforzo fisico: 2 MET indicano che l'energia spesa è il doppio che a riposo, 3 MET corrispondono al triplo del dispendio energetico a riposo e così via.

Per chi sia più curioso, ricordiamo che 1 MET corrisponde al consumo di circa 1 kcal all'ora per ogni kg di peso corporeo (1 MET = 1 kcal /kg/ora).
Dunque il numero di MET indica quante volte lo sforzo di una certa attività fisica è maggiore rispetto allo stato di riposo: si tratta quindi di una stima e non di una reale misurazione, per cui possono esserci nella realtà variazioni anche dell'effettivo consumo energetico tra persone che svolgono la stessa attività.
Ma a chi non sia uno sportivo professionista queste indicazioni sono più che sufficienti. Va da sé che la capacità di eseguire esercizi intensi dipende dall'età, dal sesso e dalla forma fisica: un maschio adulto di 40 anni sedentario tollera sforzi di 8 MET, un coetaneo attivo e in buona salute raggiunge i 10 MET, gli atleti in alcuni sport possono anche superare i 20 MET.
A chi pratica l'attività fisica a scopo salutistico si può dire, seppure semplificando molto, che in termini di quantità di lavoro effettuato gli esercizi moderati e vigorosi sono interscambiabili tra loro in proporzione inversa alla durata dell'esercizio: 30 minuti di attività moderata equivalgono a 15 di attività intensa.
L'OMS raccomanda comunque che le attività si basino su esercizi di tipo aerobico, ossia su movimenti ritmici, continui e ripetuti, di grossi fasci muscolari, che durino almeno 10 minuti. È stato calcolato che il lavoro aerobico, in un adulto sano in buona forma raggiunge i 6 MET senza eccessiva sensazione di fatica.

**Il MET esprime il dispendio di ossigeno durante un'attività ed equivale ad un consumo di 35 ml per Kg di peso corpore per minuto.*

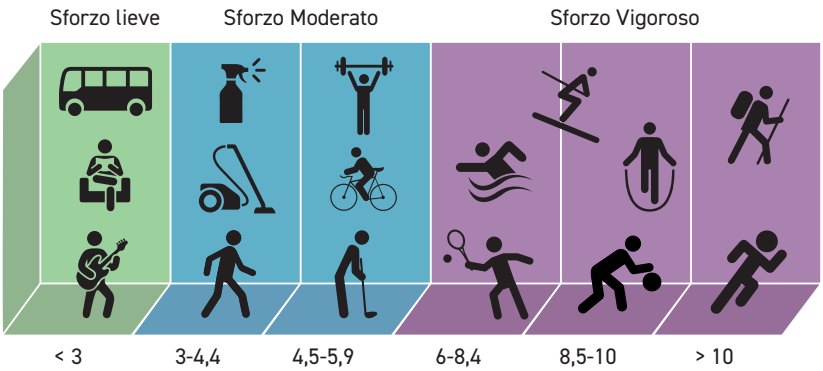
Qualche esempio pratico

Anche se, come si è visto prima, l'intensità degli esercizi fisici è definita in modo scientifico in base alla velocità con cui l'attività è eseguita o all'entità dello sforzo richiesto per svolgerla rispetto a uno stato di riposo, è utile qualche esempio pratico per tradurre le raccomandazioni in qualche cosa di concreto nella pratica quotidiana.

Tab. 1 Valutazione indicativa del dispendio energetico di alcune attività fisiche

MET	INTENSITÀ	ESEMPI DI ATTIVITÀ
1	Dormire, riposare sdraiati	Guardare la TV coricati su un divano.
2	Attività da seduti	Mangiare, leggere, guidare l'auto, suonare strumenti musicali, lavoro d'ufficio.
3	Esercizio molto leggero	Bricolage leggero, guidare mezzi pesanti, camminare, curare pazienti.
4	Esercizio leggero (il respiro è normale)	Spolverare, lavare i piatti, stirare, passare aspirapolvere, fare shopping, fare giardinaggio, camminare velocemente, gioco delle bocce, bowling, biliardo.
5	Esercizio moderato (il respiro è profondo)	Camminare molto velocemente o in montagna o portando pesi, andare in bicicletta, pulire i vetri, imbiancare, lavori di carpenteria, ballare, sci alpino, lavare l'auto, ginnastica aerobica, aquagym, golf, fare la spesa.
6	Esercizio vigoroso (il respiro è accelerato, si avverte senso di calore)	Jogging moderato, nuoto, tennis, pattinaggio, potare le piante, salire e scendere le scale, sci di fondo, vangare.
7	Esercizio pesante (affanno e sudore profuso)	Giocare a basket, pallavolo, calcio, salire le scale portando pesi, saltare la corda, praticare escursionismo, sport di combattimento, squash, fare scalate.
8-10	Esercizio molto pesante	Correre a velocità superiore ai 10 km all'ora.
N.B. Per le attività sportive sopra indicate è stata considerata una pratica a scopo ricreativo, non competitivo.		

Fig.1. Costo energetico di alcune attività fisiche in MET/ora



Quanta attività fisica bisogna fare per mantenersi in buona salute?

È stato dimostrato che esiste una stretta relazione tra la pratica regolare dell'esercizio fisico ludico-salutistico e miglioramento della condizione di salute per cui all'aumentare del livello di attività fisica crescono i benefici, mentre la morbilità e la mortalità (soprattutto cardiovascolare) si riducono.
Ricercare e mantenere uno stile di vita sano è quindi un ottimo investimento di prevenzione. È importante scegliere di muoversi regolarmente, tutte le volte che se ne ha l'opportunità. Camminare, andare in bicicletta, salire le scale sono alcuni modi spontanei per aumentare i livelli di attività fisica e contrastare la sedentarietà. Gli esperti precisano, tuttavia, che, per ottenere benefici sulla salute e sul benessere, occorre svolgere attività fisica in modo tale da migliorare l'efficienza cardiovascolare, la composizione corporea, la resistenza muscolare, la forza e la flessibilità. Le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) infatti dicono che una persona adulta, tenendo conto delle sue condizioni psicofisiche, dovrebbe svolgere:

Almeno 150 minuti alla settimana (circa 25 minuti al giorno) di attività fisica aerobica di moderata intensità, in sessioni di esercizio della durata di almeno 10 minuti per volta

oppure

Almeno 75 minuti di attività fisica aerobica vigorosa (circa 10 minuti al giorno)

oppure

Combinazioni equivalenti di attività fisica moderata e vigorosa (per es. 20 minuti al giorno di attività moderata e 2-3 minuti al giorno di attività vigorosa)

+

Esercizi per l'allenamento della forza muscolare coinvolgenti i principali gruppi di muscoli 2 o più giorni alla settimana.

Per ottenere maggiori benefici, i tempi indicati nella tabellina vanno raddoppiati: quindi - se possibile - fino a 300 minuti alla settimana (circa 45 minuti al giorno) di attività fisica aerobica di moderata intensità oppure 150 minuti alla settimana (circa 25 minuti al giorno) di attività fisica aerobica di intensità vigorosa.

Essi però, come si vede nella tabellina, andrebbero integrati 2–3 volte alla settimana con esercizi "di potenza", cioè più limitati nel tempo ma più energici, per allenare la forza muscolare e rafforzare le ossa. Si consideri però che per questo scopo non servono necessariamente attrezzature "da palestra": si può infatti imparare a stimolare la forza anche "a carico naturale" ossia sfruttando il peso del proprio corpo come fosse un "attrezzo".

Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi, non c'è un livello minimo per avere dei benefici: un po' di attività è meglio di niente.
E i benefici cominciano non appena si inizia a essere più attivi.

È ancora l'OMS che nel suo documento differenzia le indicazioni a seconda delle varie fasce di età. Per gli adulti (17-65 anni) valgono le raccomandazioni appena viste. Per i giovani (5-17 anni) i tempi sono maggiori: almeno 60 minuti al giorno di attività moderata–vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive. Per gli anziani (oltre i 65 anni) vale quanto detto per gli adulti, con il consiglio – qualora fossero impossibilitati a seguire in pieno le modalità indicate – di cercare di fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e di adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni fisiche.

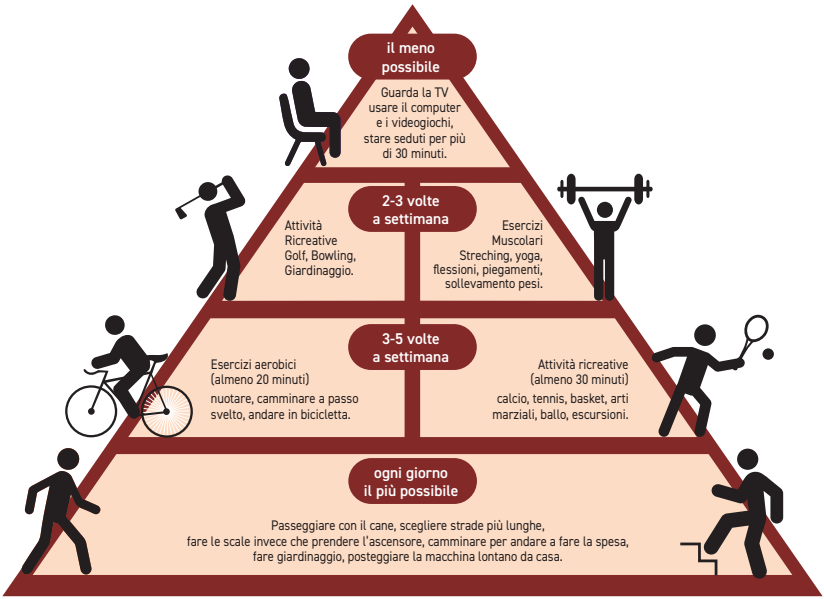
I più giovani possono fare esercizio fisico durante i giochi di movimento, lo sport, lo svago, l'educazione motoria scolastica, gli spostamenti a piedi ed in bicicletta. Per gli adulti fare attività fisica è una scelta: spostarsi a piedi, muoversi sul lavoro, nello svago, durante le occupazioni domestiche o praticare un'attività sportiva. I più anziani hanno l'opportunità di fare attività fisica durante gli spostamenti non motorizzati, le attività lavorative o del tempo libero, le occupazioni domestiche o la pratica di alcuni sport.

Di sicuro tutti ottengono benefici dall'esercizio fisico svolto, pur con particolarità diverse in base all'età, ed è altrettanto certo che le persone fisicamente attive evidenziano un miglioramento funzionale dei loro apparati cardiovascolare e muscolo-scheletrico.

È per questo che i Medici invitano a fare attività fisica sempre ed a qualsiasi età, ovviamente tenendo in debito conto le condizioni generali delle persone, la loro abilità motoria, il grado di efficienza fisica residua, le abitudini di vita, l'eventuale "storia sportiva" e, non ultimo, il tempo disponibile ed il contesto sociale in cui vivono.

Infine, i livelli raccomandati vanno intesi come un limite minimo, il che significa che chi riesce a superarli ottiene ulteriori benefici per la propria salute.

Fig. 2 La piramide del movimento



Un po' di consigli semplici e pratici

Per fare attività fisica "senza pensarci" ed arrivare a 30 minuti di attività fisica moderata al giorno è sufficiente:

- andare a lavorare a piedi o in bicicletta;
- evitare la macchina per piccoli spostamenti;
- organizzare con gli amici una passeggiata o una corsa nel parco;
- fare le scale invece di prendere l'ascensore;
- scendere dall'autobus una fermata prima di quella prevista;
- dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa;
- andare a ballare o giocare con i bambini;
- usare una bici da camera mentre si guarda la televisione;
- uscire e fare una passeggiata nella pausa pranzo.

Per chi è stato sempre sedentario...

Chi svolge raramente attività fisica, è bene che aumenti il numero di attività giornaliere che sono alla base della piramide: fare le scale invece di prendere l'ascensore, nascondere il telecomando della TV e alzarsi dalla poltrona ogni volta che si decide di cambiare canale, camminare di più attorno alla casa o in giardino, fare stretching mentre si è in fila ad aspettare... In altre parole, imparare a sfruttare ogni occasione per muoversi e camminare.

Per chi ha fatto attività fisica in modo discontinuo

Chi svolge attività fisica in modo non regolare, cerchi di diventare più costante, dedicandosi alle attività indicate nella parte centrale della piramide. Bisogna trovare un'attività che piaccia e pianificare le attività da svolgere nell'arco della giornata... ponendosi obiettivi realistici e quindi realizzabili con regolarità.

Per chi pratica regolarmente attività fisica

Chi fa già attività fisica almeno quattro volte alla settimana scelga un'attività dall'intera piramide e, se pensa che il problema sia di annoiarsi, non esiti: cambi le attività quotidiane in corso e ne provi di nuove più coinvolgenti ed interessanti!

Un po' di attenzione!

Se non si sa come fare per aumentare il proprio livello di attività fisica, per esempio perché si ha paura di farsi male, l'indicazione importante è di cominciare con cautela, considerando che un'attività aerobica di moderata intensità, come fare una passeggiata, è generalmente sicura per la maggior parte delle persone. Se poi si è intenzionati ad aumentare seriamente l'intensità o la quantità di esercizio o si hanno delle malattie, è utile consultare il proprio Medico di famiglia, per avere indicazioni e un parere esperto.

E per chi è abituato alle "calorie"?

La gran parte delle persone è ancora abituata a ragionare, quando deve affrontare l'attività fisica specie per controllare il peso, in termini di "calorie" consumate.
Per loro può essere allora utile la tabella 2 in cui sono elencate alcune attività con il loro dispendio calorico.

Tab. 2 Attività fisiche e dispendio calorico (da AIRC)

ATTIVITÀ FISICA	CALORIE CONSUMATE (KCAL/ORA)
Dormire	45
Stare seduti	81
Passeggiare	206
Giocare con i bambini	216
Fare lavori di casa (leggeri), svolgere lavoro d'ufficio	240
Giocare a golf	240
Praticare giardinaggio, tagliare l'erba (non con il trattorino)	324
Fare yoga	360
Ballare	370
Giocare a pallacanestro in metà campo	405
Fare lavori di casa (pesanti)	432
Pedalare in bicicletta in pianura	441
Giocare a calcio	468
Giocare a tennis	549
Fare jogging	675
Nuotare	603
Giocare a squash, sciare	740

Quali sono i vantaggi del movimento?

Esiste ormai un'ampia documentazione scientifica a sostegno degli effetti positivi che un'attività fisica effettuata quotidianamente produce sulla salute fisica e psichica della persona. Fare una vita attiva è un'indicazione presente in tutte le Linee Guida ed anche il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (World Cancer Research Fund) nel 2007 ha inserito il consiglio di "mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni" al secondo posto del suo decalogo "anti-cancro" subito dopo l'indicazione di "mantenersi snelli per tutta la vita" e ancor prima delle istruzioni per una sana alimentazione.

Si è ormai certi che muoversi secondo le raccomandazioni prima illustrate:

- potenzia il funzionamento di cuore e polmoni;
- aiuta a prevenire e a trattare il sovrappeso perché regola l'appetito e aumenta il numero di calorie bruciate ogni giorno;
- diminuisce il rischio di alcuni tipi di cancro, come per esempio quello al seno o al colon;
- migliora la tolleranza al glucosio e riduce il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2;
- previene l'aumento del colesterolo e l'ipertensione arteriosa;
- riduce i livelli della pressione arteriosa e del colesterolo nelle persone che hanno questi problemi;
- diminuisce il rischio di sviluppo di malattie cardiache;
- riduce il rischio di morte prematura, in particolare quella causata da infarto e altre malattie cardiache;
- migliora l'agilità e l'equilibrio aiutando a sviluppare (nel caso dei bambini) o a rafforzare (nel caso di adulti e anziani) l'apparato osteoarticolare e muscolare;
- previene e riduce i disturbi muscolo-scheletrici (per esempio il mal di schiena);
- previene e riduce l'osteoporosi e il rischio di fratture;
- riduce ansia, stress e depressione;
- previene, specialmente tra i bambini e i giovani, i comportamenti a rischio come l'uso di tabacco, alcol, diete non sane e atteggiamenti violenti;
- favorisce il benessere psicologico attraverso lo sviluppo dell'autostima, dell'autonomia e facilita la gestione dell'ansia e delle situazioni stressanti.

Naturalmente perché l'esercizio fisico sia utile dal punto di vista "terapeutico" è importante che sia effettuato in modo regolare, con una frequenza costante. Inoltre, se si è sempre condotta una vita sedentaria e non si è quindi abituati a muoversi né a scopo ludico né per motivi lavorativi, è bene cominciare in modo graduale con attività "leggere", ossia poco impegnative sul piano fisico. Per chi non l'ha mai fatto, o quasi, fare qualche passeggiata o cominciare a spostarsi a piedi può rappresentare un ottimo inizio, per passare in un secondo momento ad attività più "impegnative" sul piano fisico.

... meno demenze ...

Correre aiuta a "ringiovanire" il cervello. Questa importante notizia, pubblicata nel marzo 2014, è il risultato degli esperimenti condotti sui topi dai ricercatori italiani dell'Istituto di Biologia Cellulare e Neurobiologia del CNR. Finora era noto che l'esercizio fisico portava benefici anche al cervello, favorendo la produzione di nuovi neuroni. Dalle nuove recenti ricerche è emerso, per la prima volta, che nel cervello adulto un esercizio fisico di tipo aerobico come la corsa blocca il processo di invecchiamento e stimola una massiccia produzione di nuove cellule staminali nervose nell'ippocampo, aumentando le capacità di memoria.

... meno diabete...

È ormai certo che evitare il sovrappeso e svolgere un'attività fisica regolare (20-30 minuti al giorno o 150 minuti alla settimana, secondo le indicazioni OMS prima illustrate) rappresentano i mezzi più appropriati per ridurre il rischio di sviluppare un diabete mellito di tipo 2 nei soggetti con una "ridotta tolleranza ai carboidrati" (in sigla IGT, condizione che predispone fortemente al diabete), meglio di quanto non faccia l'assunzione di farmaci specifici.

... meno ipertensione ed infarti...

Con la pratica di un'attività fisica regolare il cuore diventa più robusto e resistente alla fatica. L'attività aerobica "allena" cuore e polmoni a fornire più ossigeno al corpo, rendendo la circolazione più efficiente. Un cuore allenato pompa una quantità di sangue maggiore senza dispendio supplementare di energia. E dieci battiti cardiaci in meno al minuto significano 5.256.000 battiti all'anno risparmiati!
Si consideri che l'esercizio fisico è parte integrante del percorso di riabilitazione della gran parte delle persone colpite da malattie dell'apparato cardio-circolatorio, a cominciare da chi ha avuto un infarto del miocardio. Ovviamente, trattandosi di una vera e propria terapia, in questi casi l'attività fisica va scelta in accordo con il Medico curante, l'unico in grado di valutare condizioni e caratteristiche del paziente.
Si può comunque affermare, in linea di principio, che le discipline più indicate per le persone con cardiopatia ischemica sono quelle cosiddette "aerobiche", ossia a

medio o basso impegno per il cuore: ciclismo in pianura, nuoto, golf, camminate, bocce, ecc.
In caso di ipertensione moderata, invece, l'esercizio fisico, associato a dieta con poco sale ed al calo del peso corporeo se in eccesso, costituisce la prima strategia di trattamento non farmacologico. Se il disturbo è più marcato, invece, l'attività fisica (e la dieta) va considerata come fondamentale ausilio alla terapia con i farmaci.

... meno osteoporosi...

I fattori che principalmente condizionano positivamente la "qualità" delle nostre ossa sono l'assunzione di calcio durante l'età evolutiva ed il livello di attività fisica praticata. Al contrario, la sedentarietà (purtroppo tipica della gran parte della popolazione anziana) accentua le "normali" modificazioni dell'efficienza fisica e delle capacità di movimento che inevitabilmente si accompagnano all'avanzare dell'età. In particolare, la mancanza di un'adeguata e costante quantità di movimento accentua la progressiva perdita sia del tono e delle masse muscolari sia del contenuto minerale del tessuto osseo (osteoporosi), tipiche dell'età avanzata, con conseguente aumento del rischio di fratture e d'immobilizzazione. Esistono ormai forti evidenze che chi pratica esercizio fisico in posizione eretta (che impone il "carico" del peso del corpo) ha una massa ossea maggiore di un soggetto sedentario, e che l'aumento di massa ossea ottenuto interessa specificamente la parte del nostro scheletro che viene utilizzata nel movimento. Per contro, è stata dimostrata una perdita di massa ossea nelle persone che passano molte ore sdraiate.
Infine, si ricordi che in generale nelle donne in premenopausa e in menopausa sono evidenziati livelli di densità minerale ossea più elevati (ossia ossa più resistenti) quanto maggiore è il tempo da loro dedicato alla pratica di attività sportive di tipo ricreativo.

... meno obesità...

Per tenere sotto controllo il peso e perdere quello in eccesso l'alimentazione è importantissima, ma da sola non basta. L'attività fisica è infatti fondamentale sia per perdere i chili in eccesso sia per mantenere il peso forma conquistato, operazione spesso ancora più difficile che perdere i chili di troppo. È noto che il peso corporeo è determinato dal rapporto tra quantità di calorie assunte con il cibo e quelle consumate. Ne deriva che per dimagrire il bilancio deve essere negativo, ossia le calorie introdotte devono essere inferiori alle calorie consumate. Con l'attività fisica si "bruciano" calorie in quantità maggiore di quanto non accada con una vita sedentaria: per questo motivo più movimento si fa e più calorie si consumano. Di qui la possibilità sia di perdere peso sia di mantenere il peso ideale raggiunto.

Qualche consiglio per gli anziani

Per gli anziani valgono le stesse indicazioni fornite per la popolazione generale, ovviamente prestando attenzione all'aumentato rischio di far danni a livello osseo ed articolare, per la frequente presenza di artrosi ed altre malattie scheletriche che limitano i movimenti. Negli anziani l'attività fisica deve essere quindi indirizzata, specie nelle fasi iniziali, al graduale recupero della mobilità articolare e del tono muscolare, attraverso esercizi di allungamento (stretching) e di ginnastica in acqua, per sfruttare l'effetto rilassante svolto sui muscoli dalla temperatura tiepida e dall'azione di massaggio dell'acqua stessa (acquagym).

Tra le varie attività aerobiche proponibili, senza dubbio quella più facilmente realizzabile, dalla maggior parte dei soggetti, è camminare. In seguito si potrà cominciare a marciare di buon passo aumentando l'impegno muscolare e, conseguentemente, lo stato di salute delle ossa. Nel caso di persone affette da osteoporosi, l'esercizio fisico regolare svolge un ruolo ancora più importante sia per i benefici in termini di aumento della massa ossea, perché si riducono i dolori causati dalle malattie scheletriche tipiche delle età più avanzate e si migliorano l'equilibrio e le abilità di movimento, favorendo in tal modo una riduzione del rischio di cadute e di fratture e più in generale una migliore qualità della vita. Le persone anziane che desiderassero impostare un programma di attività motorie più strutturato potrebbero prendere ad esempio lo schema della tabella 3.

Tab. 3 Un esempio di programma di attività fisica per gli anziani

CARATTERISTICHE	MINIMO	MASSIMO
Giorni settimanali	3	6
Durata	60'	75'x3
Esercizi di allungamento e mobilizzazione	12'	12'
Camminata a passo sostenuto o corsa leggera	3'	3'
Esercizi di coordinazione	5'	5'
Corsa leggera o bicicletta/cyclette	7'	15'
Esercizi di potenziamento	15'	15'
Esercizi di allungamento e defaticamento	6'	8'

È auspicabile che le prime sedute di allenamento siano condotte con la supervisione, anche a gruppi omogenei, di un laureato in scienze motorie, meglio se con laurea specialistica Magistrale.

E in gravidanza?

L'attività fisica è consigliata alle future mamme per mantenersi in forma ed arrivare ben preparate al parto. Il movimento infatti aiuta ad alleviare alcuni dei disturbi più comuni durante la gestazione, come stitichezza e gambe gonfie. Evitare le attività che possano comportare un trauma, anche lieve, per la gestante o per il bambino (corsa, equitazione, bicicletta, judo, ecc.). È particolarmente consigliato il nuoto perché caratterizzato dal movimento armonico di tutta la muscolatura.
L'ideale è alternare periodi di riposo (sdraiate in posizione orizzontale o, meglio, sul fianco sinistro) a passeggiate all'aria aperta (lontano dal traffico). Utili gli esercizi di tonificazione dei muscoli addominali (con movimenti fluidi, lenti e controllati, abbinati a una corretta respirazione).
Una regolare attività fisica nel corso di una gravidanza fisiologica aiuta a controllare il peso ed a ridurre l'aumento di peso nel corso della gestazione.
E, per finire, ricerche specifiche hanno dimostrato che le gravide "attive" hanno una migliore qualità di vita, si muovono meglio, gestiscono meglio i loro impegni ed hanno una migliore qualità del sonno per tutta la durata della gravidanza.

Per saperne di più

- www.salute.gov.it
- www.cuore.iss.it/prevenzione/attivita.asp
- www.guadagnaresalute.it

Global recommendations on physical activity for health
Geneva, World Health Organization, 2010

Perché scegliere una Farmacia Apoteca Natura?

Apoteca Natura è un **Network internazionale di Farmacie** capaci di ascoltare e guidare le persone nel proprio percorso di **Salute Consapevole**, grazie alla specializzazione sulle principali **esigenze di cura e prevenzione**, alla costante ricerca di una piena integrazione nella **filiera sanitaria** e all'accurata selezione dell'offerta con un particolare focus sui **prodotti naturali**. Al centro di questo percorso la **Persona**, il rispetto del suo organismo e dell'**ambiente** in cui vive.

Ci sta
a cuore
il tuo cuore

Dai peso
alla tua
salute

Stomaco
e intestino
al centro
della tua
salute

Fai luce
sul tuo
sonno

Cogli il fiore
di ogni età
MENOPAUSA
E OSTEOPOROSI

La salute
delle **vie**
respiratorie

L'ambiente
è salute

Pro**muovi**
la tua
salute

La felicità
è salute

FSC

Seguici su

www.apotecanatura.it

FARMACIE
APOTECA
NATURA
Per una salute consapevole

APOMOVOPU-D