

MARTEDÌ SALUTE

PRIMO CICLO 2019

TORINO, 19 MARZO 2019

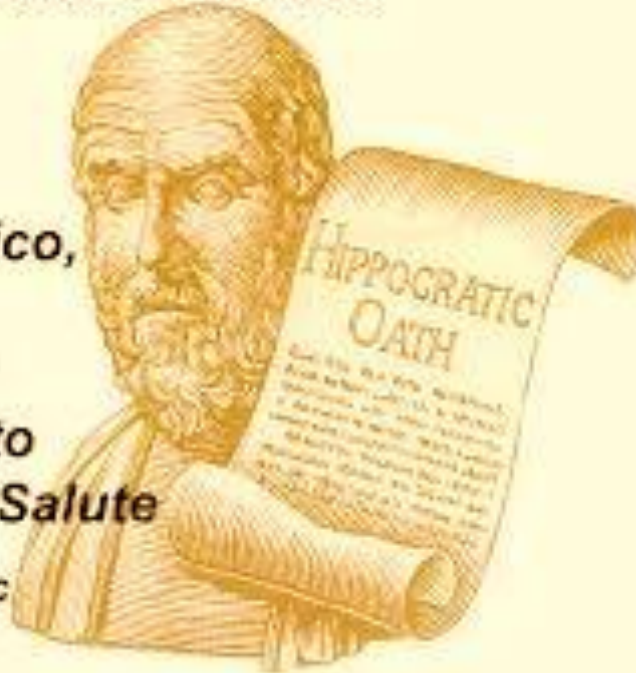
Lo Sport ti salva la vita:
esercizio-terapia nella prevenzione
delle malattie cardio-vascolari

Giuseppe Parodi

S.S.D. Medicina dello Sport/Centro di Esercizio-Terapia A.S.L. «Città di Torino»
giuseppe.parodi@aslcittaditorino.it

Si è sempre sostenuto che praticare attività fisica, fare movimento, fa bene!

**Se fossimo in grado di fornire
a ciascuno
la giusta dose
di nutrimento
ed esercizio fisico,
ne' in eccesso
ne' in difetto,
avremmo trovato
la strada per la Salute**
Ippocrate, 460-377a c



HIERONYMI MERCVRIALIS
FOROLIVIENSIS
DE
ARTE GYMNASTICA
LIBRI SEX:

In quibus exercitationum omnium vetustarum genera, loca,
modi, facultates, & quidquid denique ad corporis hu-
mani exercitationes pertinet diligenter explicatur.

*Editio novissima, aucta, emendata, & figuris authenticis
CHRISTOPHORI CORIOLANI exornata.*



AMSTELODAMI,
Sumptibus ANDREÆ FRISII.
cIo Io c LXXII.

Gli effetti positivi dell'esercizio fisico riguardano non solo la prevenzione primaria, il benessere psico-fisico o la qualità della vita, ma anche numerose Malattie Croniche (non trasmissibili) con importanti aspetti preventivo-terapeutici.

Benefici dell'esercizio fisico/attività (1)	
Coronaropatie	Ipertensione arteriosa
Scompenso cardiaco	Vasculopatie periferiche
Dislipidemie	Diabete
Sindrome metabolica	Obesità
Malattie oncologiche	Broncopneumopatie
Lombalgia	Sarcopenia
Osteoporosi	Sindrome ipocinetica
Salute mentale	Salute cerebrale

Attività aerobica

Messaggio n.ro 1

La pratica regolare dell'attività fisica
(specie di quella di tipo aerobico,
ma non soltanto di quella)
si è dimostrata molto efficace
nella prevenzione di molti disturbi
e di molte malattie

Attività per la forza muscolare

Messaggio n.ro 2

La pratica regolare di attività fisica di tipo aerobico combinata con esercizi per il miglioramento della forza muscolare produce ulteriori benefici rispetto all'utilizzo della sola attività aerobica o della sola attività di forza muscolare.

L'importanza dell'efficienza fisica ¹

... in particolare dell'efficienza fisica cardio-respiratoria ²

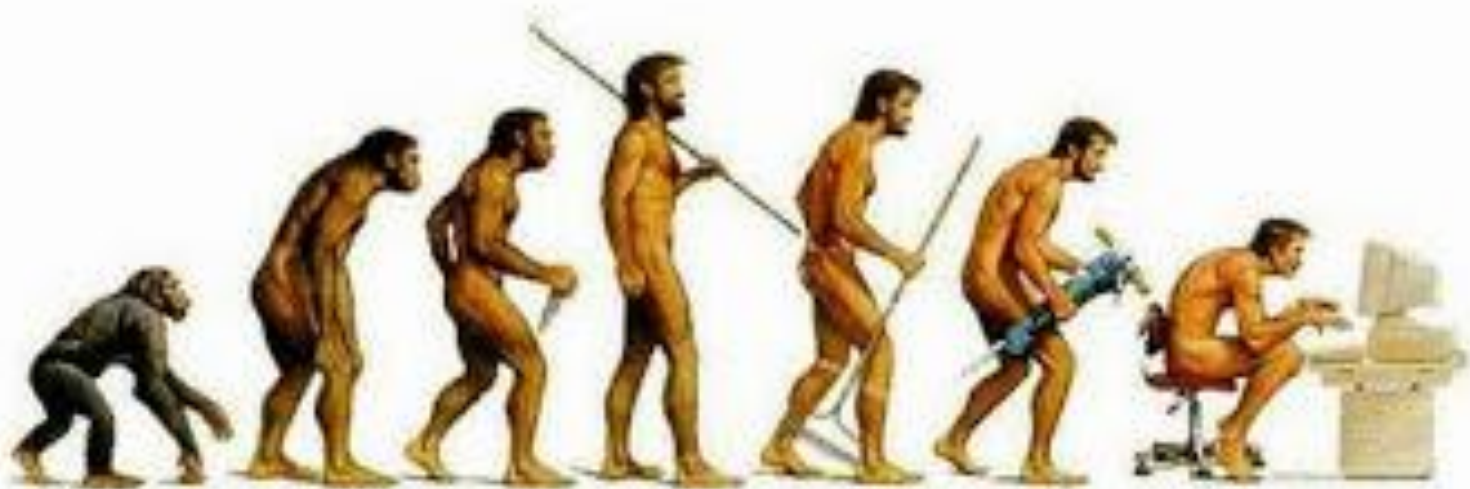
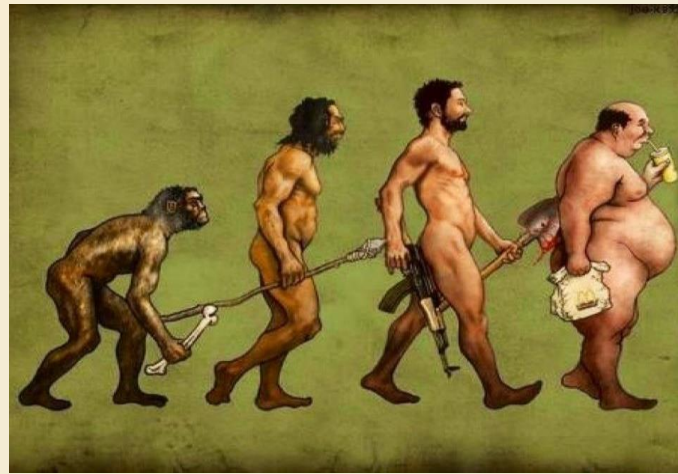
Messaggio n.ro 3

¹ Una serie di caratteristiche, che la persona possiede o raggiunge, relativi alla capacità di svolgere attività fisica.

² Capacità del corpo di far fronte in maniera duratura allo sforzo fisico.

È una condizione che si verifica quando:

- sistema cardiovascolare e respiratorio sono ben funzionanti
- la percentuale di grasso corporeo non è eccessiva
- la forza e la resistenza muscolare sono ben sviluppati

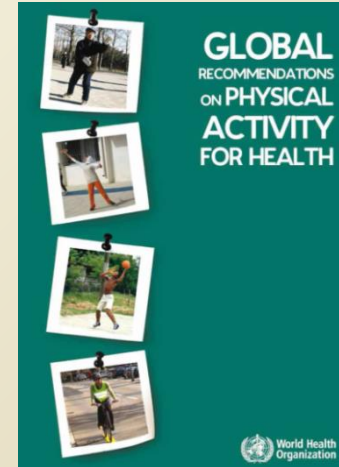


2,5 milioni di anni

50 anni

Livelli di attività fisica raccomandati dall'O.M.S – 2010

ADULTI



→ **150 minuti alla settimana di AF aerobica, di moderata intensità (es.: camminare per circa 2,5 - 3 Km alla velocità di 5-6,5 Km/h)**

oppure

→ **75 minuti alla settimana di AF aerobica vigorosa**

oppure

→ **Una combinazione equivalente di attività fisica moderata e vigorosa**

→ **Sono ammesse sessioni di almeno 10-15 minuti**

→ **Per avere ulteriori benefici per la salute bisognerebbe aumentare l'AF aerobica, di intensità moderata a 300 minuti per settimana**

oppure

→ **Impegnarsi in 150 minuti alla settimana di AF aerobica di intensità vigorosa**

→ **Sono poi indicate attività di rafforzamento muscolare per almeno 2 giorni alla settimana, includendo il maggior numero di muscoli.**

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/

Livelli di attività fisica raccomandati dall'O.M.S – 2010

BAMBINI e RAGAZZI (5-17 anni di età)

→ **Almeno 60 minuti al giorno di attività fisica al giorno, di intensità variabile tra moderata e vigorosa.**

→ **Lo svolgimento di attività fisica superiore ai 60 minuti fornisce ulteriori benefici per la salute.**

→ **La maggior parte dell'attività fisica quotidiana dovrebbe essere aerobica.**

→ **Attività di intensità vigorosa, che comprendano quelle che rafforzano muscoli e ossa, dovrebbero essere previste almeno tre volte la settimana.**

→ **Le attività da proporre a bambini e ragazzi dovrebbero supportare il naturale sviluppo fisico, essere divertenti e svolte in condizioni di sicurezza.**

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/

La strategia

→ **PROMUOVERE L'ATTIVITA' FISICA**

Attività fortemente inter-settoriale

→ **PRESCRIVERE L'ESERCIZIO FISICO**

per il trattamento preventivo-terapeutico delle malattie croniche non trasmissibili (MCNT) nel setting sanitario

«Progetto Fitwalking» ASL Città di Torino (dal 2008)



Istituzione del «fitwalking leader aziendale» *previo specifico percorso formativo*

*organizzato dalla struttura di Medicina dello Sport in collaborazione con
la Scuola del Cammino – Fitwalking Italia (Maurizio e Giorgio Damilano)*



Corsi per dipendenti dell'A.S.L.

promozione dell'attività fisica nel luogo di lavoro



Corsi per pazienti con patologie croniche
esercizio-sensibili o a rischio di tali patologie
(Modello operativo di prescrizione e somministrazione dell'EF)

esercizio-terapia



Manifestazioni pubbliche
In forma di organizzazione e/o collaborazione

promozione dell'attività fisica nella popolazione

Fitwalking (Cammino sportivo)

E' un modo di camminare con determinati accorgimenti tecnici che permettono di procedere più efficacemente, anche più velocemente, in modo tale da poter produrre effetti metabolici e di miglioramento dell'efficienza fisica.
(oltre agli effetti socializzanti ed aggregativi delle attività di gruppo)



Progetto «TRAPIANTO ... E ADESSO SPORT»

Esercizio-terapia per il paziente trapiantato di organo solido (rene, cuore, fegato)

- ◆ selezione/monitoraggio paziente (trapiantologo)
- ◆ valutazione pz. e prescrizione esercizio fisico (medico dello sport)
- ◆ **utilizzo della palestra**
- ◆ esercizio aerobico e muscolare
- ◆ **ruolo del Laureato in Scienze Motorie**



Obiettivo

E' stato costruito un modello operativo di prescrizione e somministrazione dell'esercizio fisico (esercizio-terapia):

un modello operativo multi-disciplinare e inter-settoriale in cui Servizi specialistici delle malattie croniche, Servizio di Medicina dello Sport, Associazione sportiva, Laureati in Scienze Motorie collaborano in modo organizzato per l'utilizzo metodico dell'esercizio fisico in ambito sanitario.

Esercizio-Terapia

Forma organizzata di attività fisica in cui
tipologia, intensità e quantità dell'esercizio
vengono adeguatamente individuate, misurate,

prescritte e somministrate

in rapporto alle capacità di adattamento all'esercizio
della persona e all'eventuale presenza di
controindicazioni cliniche, precedentemente
valutate con eventuali test/esami.

MODELLO OPERATIVO DI ESERCIZIO-TERAPIA/PROMOZIONE ATTIVITA' FISICA

2009 - 2018

Diabetologia

S.S. Diabetologia territoriale
TO sud - Presidio Valletta
Progetto-pilota 2009/2010

Cardiologia

S. Giovanni Bosco
Maria Vittoria
S. Luigi Gonzaga

Neurologia

Martini

Nefrologia Dialisi

S. Giovanni Bosco
Martini

Immuno- Reumatologia

S. Giovanni Bosco

Dipartimento Salute mentale

Centro Regionale Trapianti Centri Trapianto (Torino) rene – fegato – cuore

Diabetologia CPA

Dipartimento Dipendenze patologiche

Centro Trapianto rene (Novara)

Ass. diabetici Onlus Miraflores

Pneumologia CPA

Medicina dello Sport

coordinamento complessivo / prescrizione esercizio

MODELLO OPERATIVO DI ESERCIZIO-TERAPIA

2009 – 2018

(AZIONE 4.2.5 del Piano Regionale della Prevenzione)

- ◆ 730 pazienti con Malattia Cronica esercizio-sensibile
- ◆ 30 pazienti trapiantati di organo solido (rene, cuore, fegato) nell'ambito del Progetto "Trapianto... e adesso Sport",
- ◆ 779 visite di valutazione clinico-funzionale e prescrizione dell'esercizio
- ◆ 174 sedute di esercizio fisico supervisionato da Laureati in Scienze Motorie
- ◆ Migliaia di sedute di Fitwalking per pazienti con MCNT condotte dai Fitwalking Leader aziendali (>10.000)

Come posso diventare più attivo fisicamente?

- ◆ Tramite occasioni della **quotidianità**, fin da piccole modifiche
- ◆ Preferendo/inserendo occupazioni **ricreative** «attive»
- ◆ Praticando **esercizio fisico** autonomamente
- ◆ Seguendo **programmi** organizzati di esercizio fisico
- ◆ Praticando **sport** (dispendi energetici significativi)
- ◆ **Riducendo** il tempo in cui si sta **seduti** o **fermi**.
- ◆ **Ricercando la giusta dose**
(prescrizione dell'esercizio fisico)



G
R
A
D
U
A
L
I
T
À

GRAZIE PER
L'ATTENZIONE!

