

PROGRAMMA DI ATTIVITA' FISICA STRUTTURATA

Il mio programma motorio è possibile e realizzabile in tutti i soggetti nei primi gradi di sovrappeso/obesità. In tutti deve necessariamente essere praticato sotto attento controllo di esperti, previa valutazione cardio-circolatoria.

Può essere iniziato in qualsiasi fase del programma ipocalorico personalizzato o durante la fase di mantenimento dietetico, una volta raggiunto il peso desiderato.

I principali obiettivi che si intendono raggiungere con la attività fisica sono:

- metabolici: aumento del dispendio energetico, riduzione del rischio cardiovascolare grazie all'aumento della frazione HDL del colesterolo (colesterolo buono), riduzione del rischio di osteoporosi...
- emodinamici: riduzione della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa...
- psicologici: diminuzione di ansia e depressione con miglioramento del tono dell'umore, miglioramento dell'immagine di sé e della vita...

Si compone di tre parti:

- La **prima parte** deve limitarsi ad esercizi intesi a mobilitare gli arti superiori ed inferiori e la colonna vertebrale. Devono essere praticati, inizialmente, a corpo libero ed a bassa frequenza ed intensità per evitare dolorabilità osteo-articolare. Si alternano poi attrezzi (manubri, clave..) od in assenza, vanno bene anche delle bottiglie di acqua da 1,5-2 litri.
In pratica: durata 4-8 settimane, frequenza quotidiana
corpo libero e attrezzi: serie da 2-6 min., ripetute 3-5 volte
attrezzi: serie da 2-6 min., ripetute 3-5 volte
- La **seconda parte** deve mirare ad incrementare l'efficienza e la capacità dei grandi apparati corporei (cardiocircolatorio, respiratorio e muscolo scheletrico). E' una fase più impegnativa, specie all'inizio, in quanto è comune che insorga fatica muscolare ed aumento della frequenza cardiaca. Quindi, il regime motorio va iniziato con stimoli submassimali e preceduto da un riscaldamento iniziale con esercizi a corpo libero; esempi di attività aerobica: marcia di buon passo, corsa a ritmo blando, nuoto, bicicletta...
In pratica: durata 6-12 mesi, frequenza 3-6 giorni alla settimana
corpo libero: 10-15 min.
aerobica: da 15 a 60 min. per seduta, con incrementi settimanali di 5 min.
- La **terza parte** è la fase più piacevole e gratificante. Si può passare a questa parte solo se si è raggiunto un sufficiente allenamento. Il confluire di tutti gli effetti favorevoli dell'allenamento, consente ora di scegliere la attività sportiva di proprio gradimento. Sono da preferire i cosiddetti sport di resistenza: marcia, corsa, nuoto, ciclismo, canottaggio, pattinaggio, sci di fondo...
In pratica: durata illimitata, frequenza 3-6 giorni alla settimana
corpo libero: 10-15 min.
attività di resistenza: da 20 a 30 min per seduta

1

¹ Dott Basilico Mauro Via Val Maira 14 Milano