

ATTIVITA' FISICA E SALUTE

Le persone che svolgono attività fisica hanno una ridotta incidenza di mortalità per tutte le cause (cardiopatía ischemica, diabete mellito, tumore del colon retto e mammella...).

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 arteriosi
- psicologici: diminuzione di ansia e depressione con miglioramento del tono dell'umore, miglioramento dell'immagine di sé e della vita

La sedentarietà è ormai identificata come il quarto fattore di rischio per mortalità, responsabile dl 6% dei decessi, dopo l'ipertensione arteriosa (13%), l'uso di tabacco (9%) ed il diabete (6%).

- Nei soggetti adulti sono raccomandati almeno 150 minuti a settimana di attività fisica aerobica di intensità moderata, oppure almeno 75 min di attività fisica aerobica di intensità vigorosa. L'attività aerobica deve essere svolta in periodi di durata di almeno 10 minuti.
- Per ulteriori benefici nel soggetto adulto si può aumentare la attività fisica di intensità moderata a 300 minuti a settimana, oppure 150 minuti di attività fisica aerobica di intensità vigorosa.

Per i suoi effetti favorevoli sulla salute globale la pratica regolare di attività fisica è indicata anche negli individui con sovrappeso/obesità. Esiste un effetto dose risposta tra la durata dell'esercizio fisico e la riduzione del peso corporeo; ovviamente, una attività fisica associata a restrizione calorica aumenta significativamente la perdita di peso.

- Una attività fisica aerobica di intensità moderata con meno di 150 minuti a settimana incide solo minimamente sul peso
- Una attività fisica aerobica di intensità moderata con 150-250 minuti a settimana la riduzione è di circa 2-3 Kg in 6-12 mesi
- Una attività fisica aerobica di intensità moderata con 250-400 minuti a settimana la riduzione è di circa 5-7,5 Kg in 6-12 mesi

Dopo un calo ponderale significativo i livelli di attività fisica sono indispensabili per il mantenimento del peso.

- Per prevenire un reincremento ponderale significativo, i livelli di attività fisica sono il miglior predittore del mantenimento del peso

Un programma motorio strutturato 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.

Esempio di proposta in 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, canotaggio, 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