

ATTIVITA' FISICA. PERCHE', COME, QUANDO.

ATTIVITA' FISICA. PERCHÉ NO E PERCHE' SI.

Molte malattie non trasmissibili di forte impatto sulla salute possono essere prevenute con la pratica regolare di attività fisica. I benefici effetti sono noti alla maggior parte delle persone, ma la pratica costante è un obiettivo spesso difficile da raggiungere. I motivi che giustificano l'inattività sono molteplici e comprensibili; tuttavia è dimostrato che volontà e motivazione aiutano a modificare le abitudini di vita a tutto vantaggio del benessere personale.

I benefici dell'attività fisica si manifestano in tutte le persone, indipendentemente da età, sesso, razza, presenza o meno di patologie, e sono indipendenti dal peso corporeo.

E' dimostrato che l'attività fisica può aiutare a vivere più a lungo, a sentirsi meglio e più sicuri di sé, a dormire meglio, a ridurre il rischio di depressione, a mantenere il peso forma e, non ultimo, a far divertire e conoscere nuovi amici.

SPORT E PREVENZIONE DI MALATTIE NON TRASMISSIBILI.

Di seguito sono elencati i benefici scientificamente dimostrati dell'attività fisica

- *Riduzione del rischio di morte prematura per malattia cardiovascolare o per cancro.*

Si è stimato che chi svolge 7 ore di attività fisica a settimana riduce del 40 % il rischio di morte rispetto a chi è attivo per soli 30 minuti.

Nella pratica, sono sufficienti 150 minuti di attività aerobica settimanale di moderata intensità per ridurre sensibilmente il rischio

- *Salute cardiorespiratoria.* Tra le principali cause di morte a livello globale vi sono le malattie cardiovascolari e l'ictus; tali patologie sono secondarie all'alterata funzionalità di cuore, polmoni e sistema vascolare, e sono favorite da fattori di rischio quali diabete tipo 2, fumo, ipertensione, elevati livelli di lipidi. Rispetto a persone inattive, chi svolge attività fisica moderata / vigorosa ha un significativo ridotto rischio di malattie cardiovascolari, come anche di elevati valori pressori o di elevati livelli di lipidi del sangue. Maggiori benefici si osservano quando l'attività fisica aumenta da 150 a 200 minuti/ settimana.
- *Salute metabolica.* L'attività fisica riduce il rischio di comparsa di diabete tipo 2 e di sindrome metabolica (ipertensione, obesità addominale, aumento lipidi ematici, scarsa tolleranza al glucosio).
- *Obesità e bilancio energetico.* Sovrappeso e obesità compaiono quando le calorie introdotte con il cibo sono superiori a quelle necessarie per svolgere l'attività specifica di ogni persona. Il peso ottimale è il risultato di un equilibrio tra alimentazione e attività fisica. Esiste una forte evidenza che l'attività fisica di 150 – 300 minuti/ settimana aiuta a mantenere stabile il peso. Durata e intensità dovranno essere aumentate quando, attraverso lo sport, si voglia ottenere una riduzione del peso corporeo.



- **Salute muscoloscheletrica.** Ossa, muscoli, articolazioni sono indispensabili per il movimento, ma la loro funzionalità tende a ridursi con gli anni. Inoltre, età e inattività riducono la densità ossea. Fratture del femore o di altre parti del sistema osteoarticolare colpiscono prevalentemente l'anziano; un'attività fisica di moderata intensità (120-300 minuti /settimana) può ridurre significativamente tale rischio.
Anche per l'idoneo sviluppo osseo del bambino e dell'adolescente è necessaria attività fisica, associata a vitamina D.
Infine, soggetti con artrite o malattie reumatiche possono ottenere riduzione del dolore, miglioramento funzionale e della qualità di vita con un'attività fisica della durata di almeno 150 minuti /settimana.
- **Abilità funzionale e prevenzione di cadute.** Per abilità funzionale si intende la capacità di una persona di svolgere attività tipiche quali, per es. occuparsi della propria persona, fare la spesa, camminare, salire le scale, giocare con i bambini. La perdita di tali funzioni viene definita limitazione funzionale.
Il rischio di cadute progredisce con l'età ed è spesso correlato alla limitazione funzionale. Tale rischio può ridursi con un'attività fisica settimanale (almeno 90 min.), anche di moderata intensità.
- **Cancro.** E' scientificamente dimostrato che l'incidenza di cancro del colon e, nelle donne, di cancro alla mammella si riduce con un'attività fisica settimanale di 3 ½ - 7 ore. Anche la prevalenza del cancro dell'endometrio e del polmone sembrerebbe ridursi con la pratica sportiva.
- **Salute mentale.** Soggetti fisicamente attivi hanno un più basso rischio di depressione, di declino cognitivo (in particolare delle capacità di pensiero, di apprendimento e di giudizio correlati all'invecchiamento) e di disturbi del sonno. Non è invece chiaramente definito se l'attività fisica riduca lo stress e gli stati d'ansia, o migliori il senso di autostima. Gli effetti benefici si manifestano combinando esercizi aerobici e di potenziamento muscolare per una durata di 150-300 minuti /settimana.
- **Eventi avversi.** Vi sono persone che evitano o non vogliono incrementare l'attività fisica per paura di attacchi cardiaci; molti studi hanno evidenziato che il rischio è inesistente se l'attività è di moderata intensità, come per esempio il camminare in modo sostenuto. Per contro, il rischio di incidenti aumenta se persone inattive vogliono iniziare in modo brusco un'attività fisica intensa. In linea generale, i benefici dello sport superano di gran lunga i rischi di eventi negativi.

ATTIVITA' FISICA NEL QUOTIDIANO

Per essere efficace l'attività fisica deve essere pianificata, strutturata, ripetitiva e realizzata con l'obiettivo di migliorare la propria salute e la forma fisica (fitness).

Nel corso dell'attività devono verificarsi:

- **Sovraccarico,** cioè stress fisico legato ad attività fisica maggiore del solito. Strutture e funzioni dell'organismo reagiscono e si adattano a tali sollecitazioni. Ad esempio, l'attività fisica aerobica genera stress su sistema cardiorespiratorio e muscolare: i polmoni devono spostare un maggior volume di aria e il cuore pompare più sangue da trasferire ai muscoli in attività. L'incremento della domanda aumenta l'efficienza e la capacità di polmoni, cuore, sistema circolatorio e muscoli.
- **Progressione.** E' strettamente correlata al sovraccarico: raggiunto un certo livello di fitness, si progredisce a livelli superiori attraverso continuo sovraccarico e successivo adattamento.

- *Specificità*: significa che i benefici dell'attività fisica sono specifici per le parti del corpo che stanno lavorando. Ad esempio, l'attività aerobica va sostanzialmente a beneficio del sistema cardiovascolare.

Nell'iniziare l'attività si deve sapere che:

- Qualsiasi esercizio sportivo, anche di bassa intensità, fa bene alla salute.
- I migliori benefici si ottengono con attività aerobica di moderata intensità della durata di almeno 150 min. (2 ore e 30 min.) /settimana, o di forte intensità della durata di almeno 75 min. (1 ora e 15 min.) /settimana, o con una combinazione equivalente dei 2 tipi di esercizi.
- L'attività aerobica non deve essere inferiore a 10 minuti e va distribuita nella settimana.
- Prolungando il tempo dedicato allo sport si ottengono maggiori benefici; per esempio, si può portare l'attività fisica aerobica di moderata intensità a 300 minuti (5 ore) / settimana, o a 150 minuti/settimana se di forte intensità, o combinando in modo equivalente attività aerobica moderata e vigorosa.
- All'attività aerobica si deve aggiungere quella di potenziamento muscolare, di intensità moderata o elevata, al fine di far lavorare tutti i principali gruppi muscolari. L'attività di potenziamento va distribuita in 2 o più giorni alla settimana.

Attività aerobica

Durante l'attività aumenta la frequenza cardiaca, e la muscolatura si muove in modo ritmico per un certo periodo di tempo. L'attività aerobica ha tre componenti:

- Intensità. E' lo sforzo fatto per svolgere l'attività. L'intensità può essere:
 - Moderata, per es. camminare a ritmo sostenuto
 - Vigorosa, per es. correre o fare jogging
- Frequenza, si riferisce a quanto spesso la persona svolge attività aerobica
- Durata, definisce per quanto tempo viene svolta attività fisica in una sessione.

Maggiori benefici si ottengono dalla quantità totale di attività svolta più che da un qualsiasi singolo componente (frequenza, intensità, o durata).

ALCUNI ESEMPI DI ATTIVITÀ FISICA AEROBICA	
Moderata intensità	Elevata intensità
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Camminare di buon passo (2 km e 1/2 all'ora o più veloce, ma senza correre) ▪ Aquagym ▪ Andare in bicicletta alla velocità di 7 km /ora ▪ Tennis (doppio) ▪ Ballo liscio ▪ Giardinaggio in generale 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gara di marcia, jogging, o corsa ▪ Nuoto (vasche) ▪ Tennis (singolo) ▪ Danza aerobica ▪ Bicicletta > 7 km/ora (o più veloce) ▪ Saltare alla corda ▪ Giardinaggio pesante (scavo o zappatura) ▪ Escursione in salita o con zaino pesante

Potenziamento muscolare

Il rafforzamento e l'aumento di resistenza dei differenti gruppi muscolari si ottiene attraverso l'uso di pesi, di fasce elastiche o con lo stesso peso corporeo. Il potenziamento muscolare ha tre componenti:

- Intensità: definisce il peso o la forza utilizzati in rapporto alle capacità della persona
- Frequenza: indica quanto spesso una persona svolge attività di potenziamento muscolare
- Ripetizioni: sono il numero di volte che una persona solleva un determinato peso o applica una propria forza muscolare.

Gli effetti dell'attività di potenziamento muscolare sono limitati ai muscoli coinvolti nell'esercizio. E' importante che vengano sollecitati tutti i principali gruppi muscolari (gambe, fianchi, schiena, addome, torace, spalle e braccia).

Attività di rafforzamento osseo.

L'attività (anche chiamata attività portante o di carico) promuove la crescita e il rafforzamento osseo. E' prodotta dall'impatto contro il terreno, come per esempio saltare, correre, camminare a ritmo sostenuto, ma anche da esercizi di sollevamento pesi. Sia l'attività aerobica che quella di potenziamento muscolare agiscono sul rafforzamento osseo.

BENEFICI PER LA SALUTE ASSOCIATI A REGOLARE ATTIVITA' FISICA	
Bambini e adolescenti	Adulti e anziani
<p><i>Forte evidenza</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Miglioramento cardiorespiratorio e del fitness muscolare ▪ Miglioramento della salute ossea ▪ Miglioramento dei marker cardiovascolari e metabolici ▪ Favorevole struttura corporea <p><i>Moderata evidenza</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Riduzione dei sintomi di depressione 	<p><i>Forte evidenza</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Minor rischio di morte precoce ▪ Minor rischio di malattia coronarica e ictus ▪ Minor rischio di ipertensione ▪ Minor rischio di alterazione del profilo lipidico ▪ Minor rischio di diabete di tipo 2 ▪ Minor rischio di sindrome metabolica ▪ Minor rischio di cancro del colon e della mammella ▪ Prevenzione di aumento di peso ▪ Perdita di peso, soprattutto se combinata con ridotto apporto calorico ▪ Miglioramento cardiorespiratorio e del fitness muscolare ▪ Prevenzione delle cadute ▪ Ridotta depressione ▪ Migliore funzione cognitiva (anziani) ▪ Migliore salute funzioni corporee (anziani) ▪ Ridotta obesità addominale <p><i>Moderata evidenza</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Minore rischio di frattura del femore ▪ Minore rischio di cancro al polmone ▪ Minore rischio di cancro dell'endometrio ▪ Mantenimento del peso dopo dimagrimento ▪ Aumento della densità ossea ▪ Miglioramento della qualità del sonno

RIFERIMENTI

Physical Activity Guidelines. <https://health.gov/paguidelines/>

ASPIC ODV Associazione Studio Paziente Immuno Compromesso

Sede c/o Centro SERVIZI Vol.To, Via Giolitti 21, 10123 Torino

CF. 97574720013 www.aspiconlus.it +39 3343898714 info@aspiconlus.it

