

# L'Importanza dell'Attività Fisica

**Alberti Giovanni**

**-Specialista Medicina dello Sport**

**ASP6 Palermo**

**Docente Scuola Internazionale di**

**Medicina Estetica**

**Fatebenefratelli Roma**

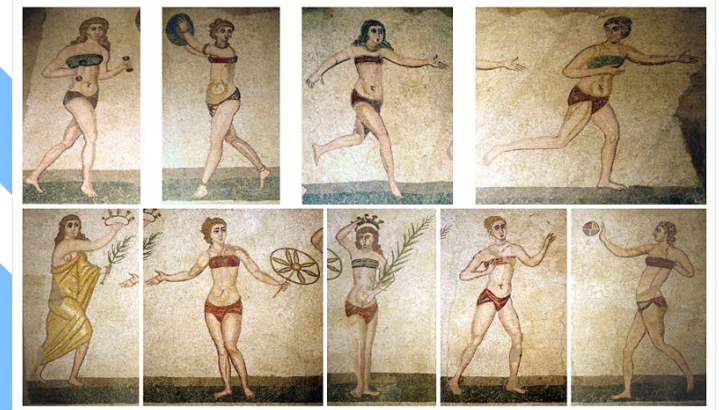
- **Progetti Operativi :**  
**Piedibus, gruppi di cammino con anziani, collaborazioni con CSI e UISP UOEPSA e/o SIAN in base alla specifica realtà ASP**



*“..Non si può mantenersi in salute basandosi soltanto sul tipo di alimentazione, ma a questa bisogna affiancare anche degli esercizi fisici”*

***Ippocrate:***

***“Il Regime” (metà del IV° sec. A.C.)***



## Carta dei Principi dello Sport per Tutti

al punto 3 afferma :

“Lo sport per tutti svolge una preziosa funzione sanitaria a beneficio di tutti: tutela la salute ed è fattore di prevenzione contro le malattie. Il diritto allo sport è quindi parte integrante del diritto alla salute. L’attività motoria e sportiva svolge un ruolo fondamentale nel migliorare e conservare la salute dei cittadini, ed è uno strumento efficace per contrastare alcune malattie. Contribuisce, inoltre, al mantenimento di un buono stato di salute e di qualità della vita in età avanzata.”

# *Piani Sanitari Nazionale e Regionale Obiettivo I*

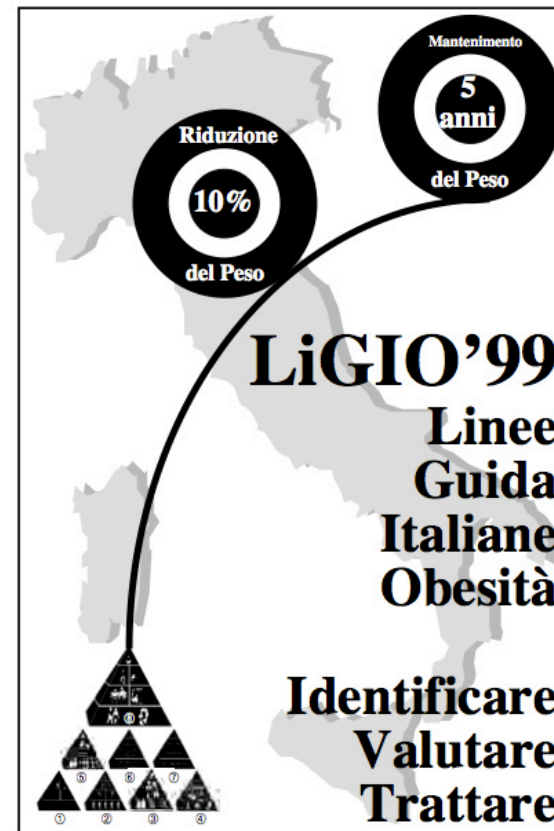
- “...numerose condizioni di morbosità, disabilità e mortalità prematura possono essere prevenute attraverso l’adozione di modelli comportamentali e stili di vita positivi, socialmente condivisi”
- e si propone si sostenere la riduzione dei fattori di rischio attraverso azioni concernenti:  
l’Alimentazione, il Fumo,  
l’Alcool e  
l’Attività Fisica.



# *LiGIO '99*

## *Linee Guida Obesità Italia*

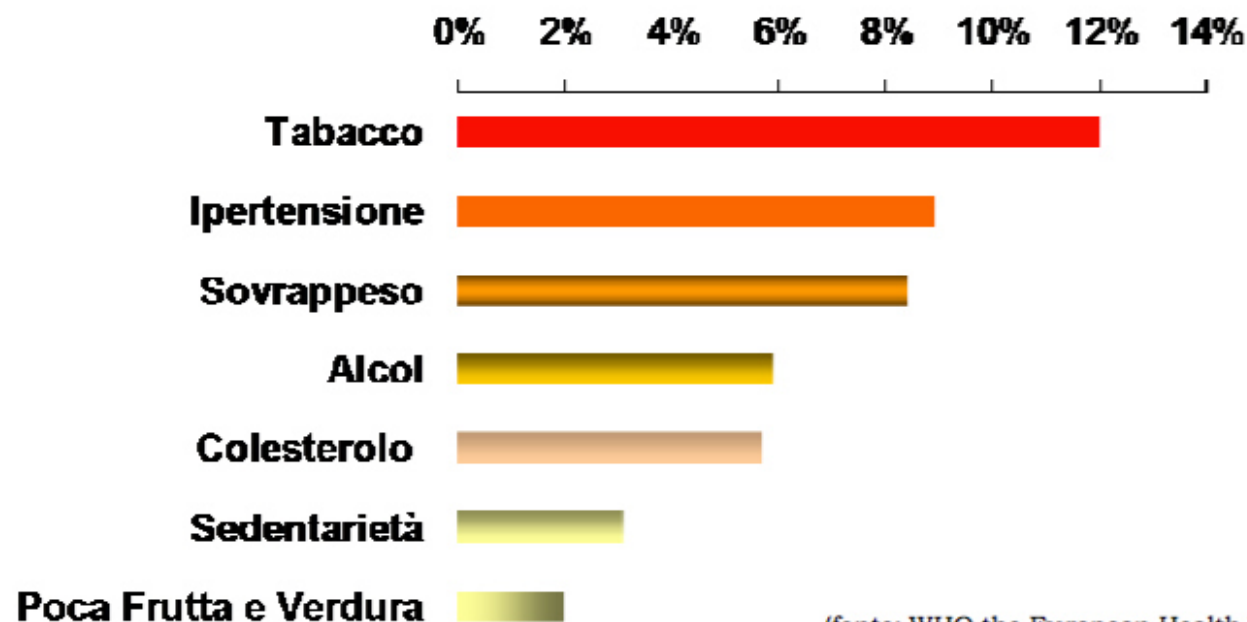
- **“L’ Attività Fisica contribuisce alla perdita di peso sia da sola che in associazione alla dieta”**
- **“L’ Attività Fisica negli Adulti con o senza Obesità aumenta la fitness cardio-respiratoria indipendentemente dalla perdita di peso”**
- **“L’ Attività Fisica da sola riduce i fattori di rischio cardiovascolare”**



# Prevenzione primaria: il controllo degli stili di vita

Le principali malattie croniche hanno alla base 7 principali fattori di rischio che sostengono quindi gran parte della spesa sanitaria:

Proporzione di disability-adjusted life year (DALY ) attribuibile ai 7 principali fattori di rischio delle malattie croniche



(fonte: WHO the European Health Report)

# La diffusione della pratica sportiva

E' POSSIBILE DISTINGUERE QUATTRO PRINCIPALI ATTEGGIAMENTI DEGLI ITALIANI VERSO LO SPORT

- 1) Soggetti che lo praticano con assiduità = 22,8 %
- 2) Soggetti che lo praticano saltuariamente = 10,2 %
- 3) Soggetti che praticano solo qualche attività fisica = 28,2 %
- 4) Soggetti che conducono una vita sedentaria = 38,3 %

*Annuario Statistico  
Italiano 2010  
Indagine Multiscopo  
"Aspetti della vita  
quotidiana"  
(novembre 2010)*





## Attività fisica – pool di Asl 2008-2013 (n=148.497)



**Attivo**



**Il 33% delle persone intervistate**

*lavoro pesante oppure adesione alle linee guida (30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana, oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni)*

**Parzialmente attivo  
intervistate**



**Il 36% delle persone**

*non fa lavoro pesante, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati*

**Sedentario**



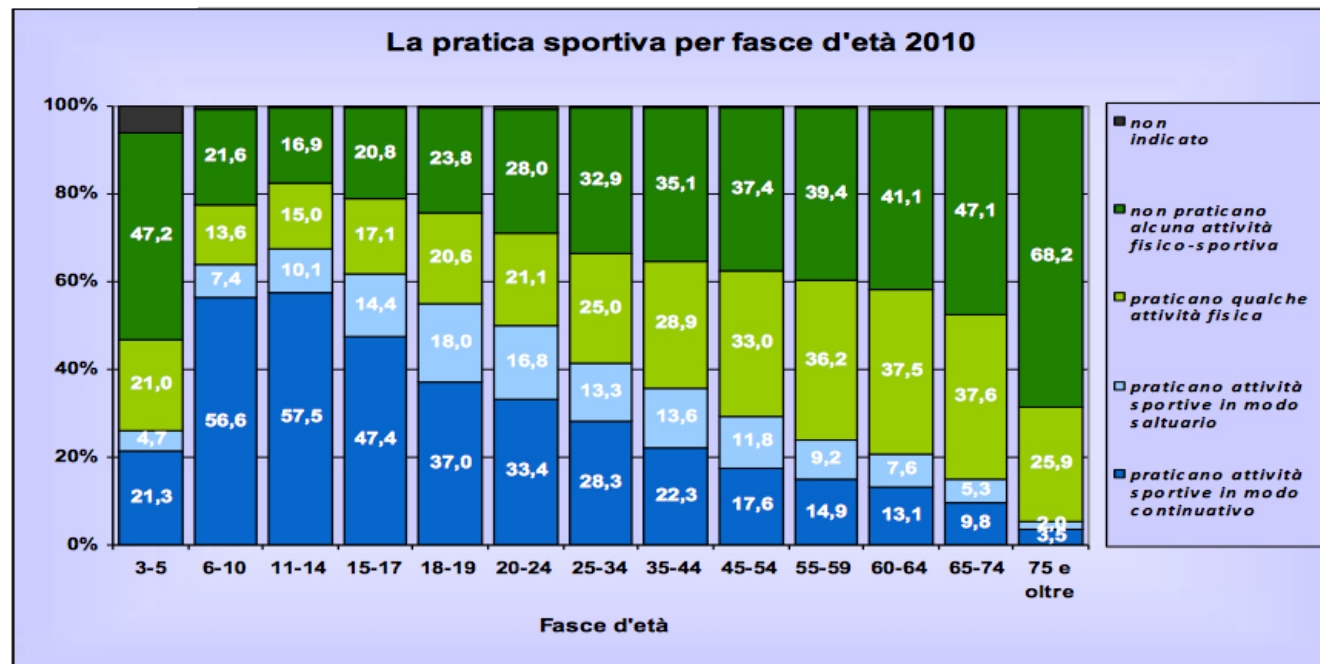
**Il 31% delle persone intervistate**

*non fa un lavoro pesante e non pratica attività fisica nel tempo libero*



## La partecipazione sportiva per età e sesso

Le differenziazioni della partecipazione sportiva per le fasce d'età mette in evidenza l'elevata percentuale di praticanti sportivi presente tra i giovani dai 6 ai 17 anni di età. Dagli 11 anni in poi, fino ad arrivare ai 14 anni, si raggiungono livelli di pratica superiori al 67%, ovvero oltre i  $\frac{2}{3}$  dei ragazzi pratica uno o più sport.



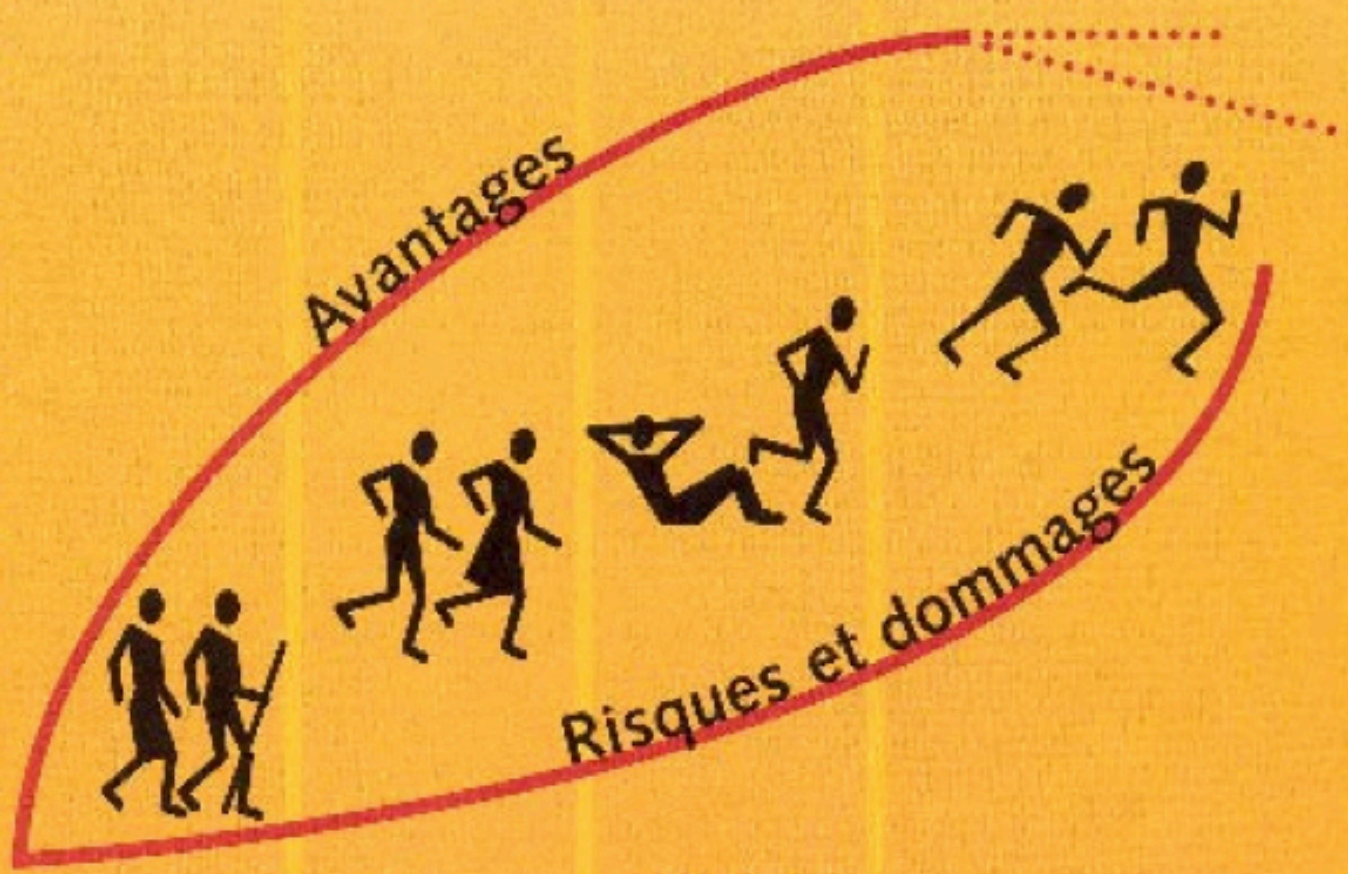
## La partecipazione sportiva per età e per sesso

Negli ultimi **tre** anni, anche grazie all'avvio del progetto CONI-MIUR sull'alfabetizzazione motoria nella scuola primaria, proprio nella fascia 6-10 anni quasi 100.000 ragazzi hanno iniziato a praticare uno sport, determinando un incremento percentuale del +3%.



## TYPE ET NIVEAU D'ACTIVITÉ

AVANTAGES POUR LA FORME ET LA SANTÉ



### **vie active**

activité faible à modérée

au moins dix minutes, plusieurs fois par jour

tous les jours

### **rester en bonne santé**

activité modérée

au moins 30 minutes

tous les jours

### **entretenir sa condition physique**

activité modérée à soutenue

au moins 20 minutes

trois fois par semaine

### **entraînement sportif**

effort intense

plusieurs fois par semaine

durée et fréquence en fonction de la condition physique

# Benefici dell' Esercizio Fisico



- Migliora l'attività respiratoria e cardiocircolatoria
- Migliora l'elasticità delle articolazioni
- Incrementa gli scambi di ossigeno
- Diminuisce il fabbisogno insulinico
- Aumenta il numero dei recettori
- Migliora il legame insulina-recettore
- Riduce l'iperglicemia
- Riduce il colesterolo totale
- Innalza il tasso della frazione HDL del colesterolo
- Riduce i trigliceridi

# Benefici dell' Esercizio Fisico



- Stimola la produzione dell' Ormone della Crescita
- Facilita l' induzione del sonno (stimola la produzione di serotonina)
- Esalta il dispendio energetico
- Innalza il rendimento metabolico
- Migliora la funzionalità intestinale
- Facilita l' escrezione delle tossine mediante il sudore

# DIABETE E SPORT



*Steve Redgrave*

- Diminuisce il fabbisogno insulinico
- Aumenta il numero dei recettori
- Migliora il legame insulina-recettore

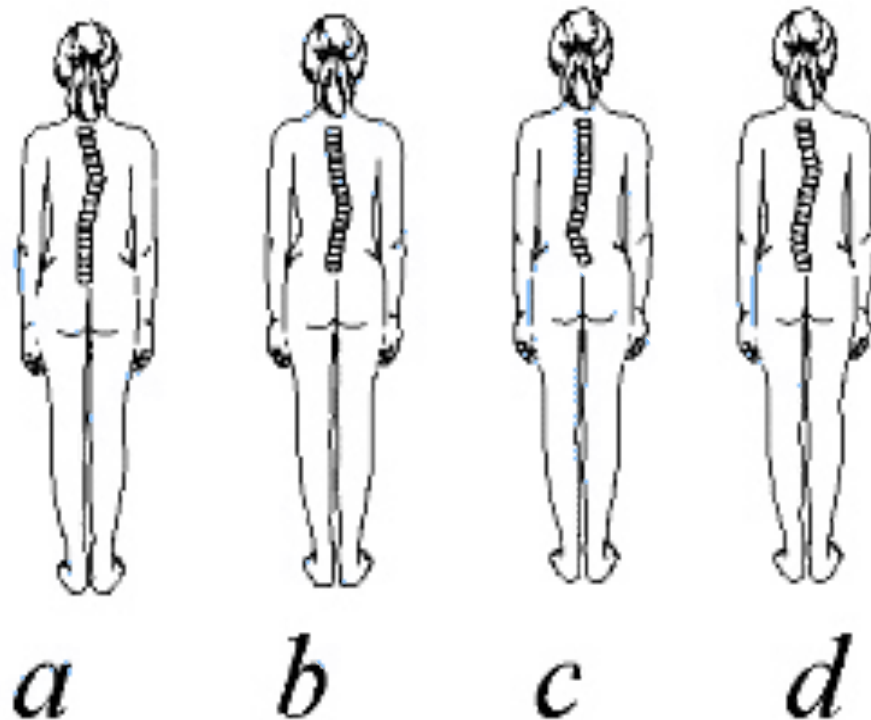
**Tutto ciò consente un migliore utilizzo del glucosio da parte del muscolo per cui l'AF viene considerata un cardine della terapia, insieme alla dieta, paragonabile o superiore alla terapia farmacologica**

# CONSEGUENZE DELLA RIDUZIONE DELL' ATTIVITA' FISICA

## MALATTIA IPOCINETICA

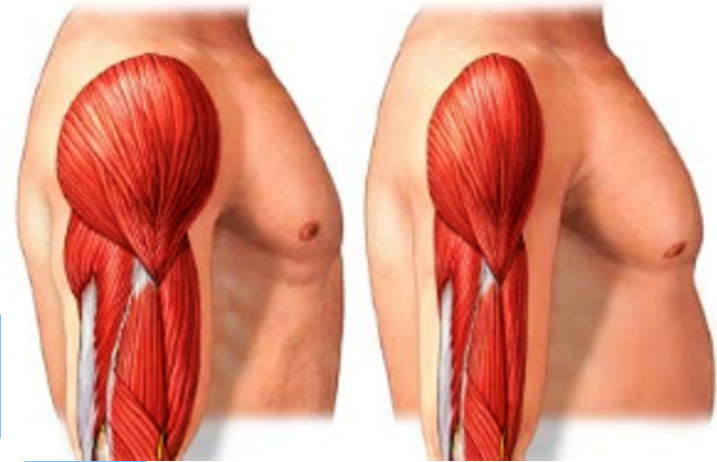
Ipotonia muscolare  
da "non uso"

È caratterizzata da una serie di modificazioni anatomico-funzionali (PARAMORFISMI) che riconoscono nel mancato utilizzo delle apposite strutture la causa del loro insorgere ed instaurarsi. Può e deve essere modificata e curata primariamente con l'adozione di un corretto ed adeguato regime motorio.



# SARCOPENIA

Non è dovuta all'invecchiamento in sé, ma è un'atrofia da disuso perpetuata nel tempo infatti, la riduzione dell'attività comporta una perdita di forza e di massa muscolare che rendono a loro volta l'attività fisica e l'allenamento più difficoltosi, portando ad una ulteriore riduzione di tessuto muscolare.



Quasi tutte le condizioni degenerative associate all'invecchiamento sono correlate alla sarcopenia (Evans & Rosemberg, 1991)



# **CONSEGUENZE DELLA RIDUZIONE DELL' ATTIVITA' FISICA**

## **PARAMORFISMI**

### **METABOLICI**

- Rapporto pondero-staturale sfavorevole
- Rapporto massa grassa-magra sfavorevole
- Alterazioni del controllo dell' appetito
- Alterazioni del metabolismo glucidico-lipidico



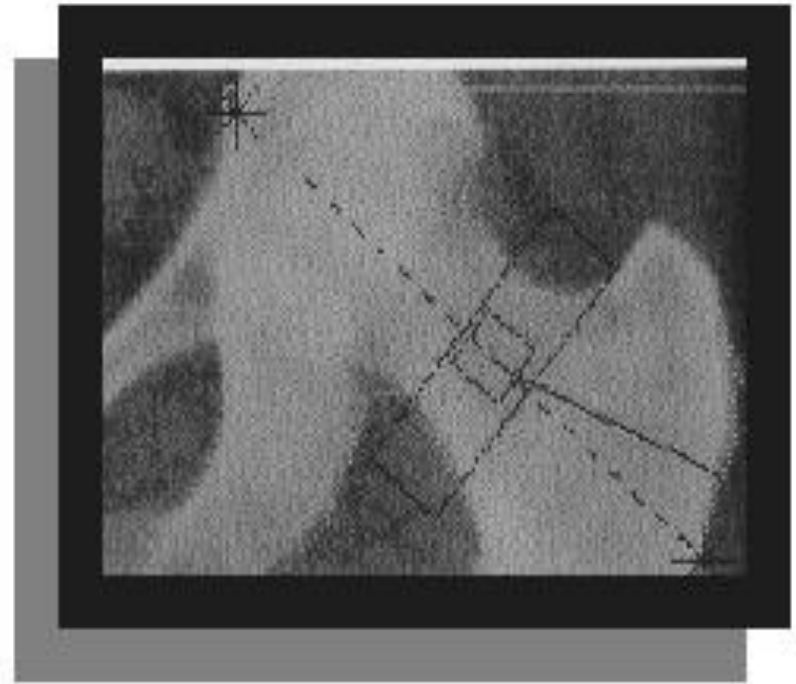
### **CARDIO-RESPIRATORI**

### **PSICOLOGICI**

# CONSEGUENZE DELLA RIDUZIONE DELL' ATTIVITA' FISICA

## OSTEOPOROSI

PER RIMANEGGIAMENTO  
OSSEO DOVUTO ALLA  
RIDUZIONE DEGLI STIMOLI  
FISIOLOGICI CHE IL  
MOVIMENTO TRASMETTE  
AGLI OSTEOLASTI,  
MENTRE SI MANTIENE  
L' ATTIVITA'  
OSTEODISTUTTRICE DEGLI  
OSTEOCLASTI



# Attività fisica



La risposta adattiva dell'osso è maggiore se si propongono **sessioni di esercizio brevi**, intervallate nell'arco della giornata. Infatti, l'osso richiede un minimo di **6-8 ore di riposo** per rispondere in modo ottimale ad un carico dinamico che superi la soglia.

non ti muovere!

# OSTEOPOROSI

# A CHI CONSIGLIARE L'ATTIVITA' FISICA?



- **Soggetto Sano che vuole esaminare e raggiungere i propri Limiti = AGONISMO**

# A CHI CONSIGLIARE L'ATTIVITA' FISICA?

- Soggetto Non Sano che vuole recuperare il suo Stato di Salute
- Soggetto Sano che vuole esaminare e raggiungere i propri Limiti =AGONISMO



# A CHI CONSIGLIARE L'ATTIVITA' FISICA?

□ Soggetto Sano che vuole ottimizzare il suo Stato di Salute

■ Soggetto non Sano che vuole migliorare il suo Stato di Salute

■ Soggetto Sano che vuole esaminare e raggiungere i propri Limiti  
=AGONISMO





Per una donna lo sport è benefico, ha molte influenze positive per la sua salute, per il suo stato d'animo.



Praticare uno sport è bene e  
molto influisce positive per la  
salute, per il sorriso e d'animo.

**Il ritratto di una donna che pratica lo sport è molto positivo: è allegra, forte, ottimista, decisa a vincere**



# ATTIVITA' FISICA E MEDICINA ESTETICA

- Una regolare attività fisica sicuramente aiuta nel controllare l'aumento della massa corporea, inoltre mantiene una buona funzionalità cardiovascolare cui si accompagna sensazione di benessere.

**DONNA E BENESSERE MINICROCIERA DA CIVITAVECCHIA A BARCELONA**

Direzione Artistica Francesco Cuscuca

**SABATO 7 MARZO**  
ore 22.15 partenza  
\* INTRATTENIMENTO LIVE  
\* DANZA DEL VENTRE  
\* SERATA DISCO  
con ANIMAZIONE TOP DJ

**DOMENICA 8 MARZO**  
mattinata in navigazione  
ATTIVITÀ Di:  
\* FITNESS  
\* MINI CLUB  
\* PROGRAMMA BENESSERE  
\* GIOCHI ed INTRATTENIMENTO  
ORE 18.15  
ARRIVO A BARCELONA  
CENA LIBERA e NOTTE IN LIBERTÀ

**LUNEDÌ 9 MARZO**  
GIORNATA LIBERA PER FARE SHOPPING  
ore 22.15 partenza per Civitavecchia  
\* INTRATTENIMENTO LIVE  
\* SALSA e MERENGUE  
\* SERATA DISCO con TOP DJ e ANIMAZIONE

**MARTEDÌ 10 MARZO**  
mattinata in navigazione  
\* FITNESS  
\* PROGRAMMA BENESSERE  
\* BALLI DI GRUPPO  
\* GIOCHI ed INTRATTENIMENTO  
ore 18.45 arrivo a Civitavecchia

**A PARTIRE DA 195 EURO ALL INCLUSIVE**  
COSTI CASALETTA

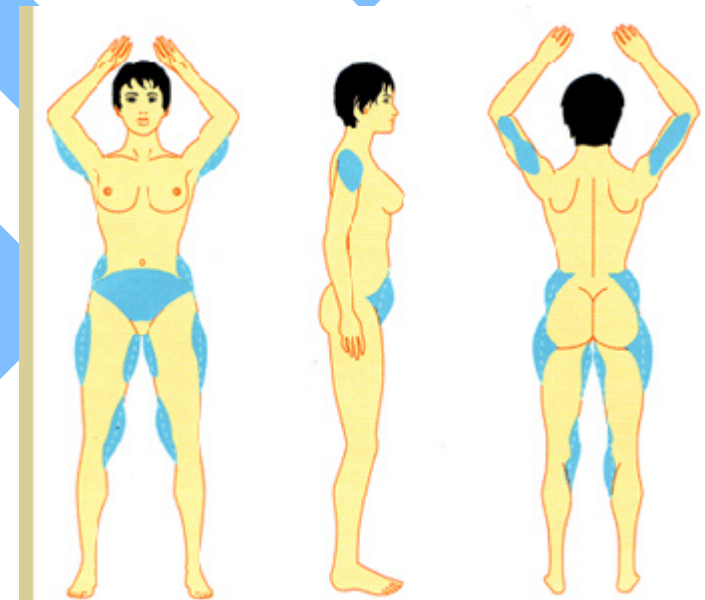
ALL'INTERNO DELLA NAVE SI PUÒ GODERSI DEL CASINO PALESTRA, CENTRO BENESSERE, SOLARIUM, INTERNET POINT.

Programma ufficiale [www.smileventi.com](http://www.smileventi.com)  
in collaborazione con:  
Invidioclub, moschinonight, portaventuri, sexy09, playa, smileventi, losievents

info [3392099554](tel:3392099554) francesco sito  
[WWW.SMILEVENTI.COM](http://WWW.SMILEVENTI.COM) DETTAGLI E FOTO

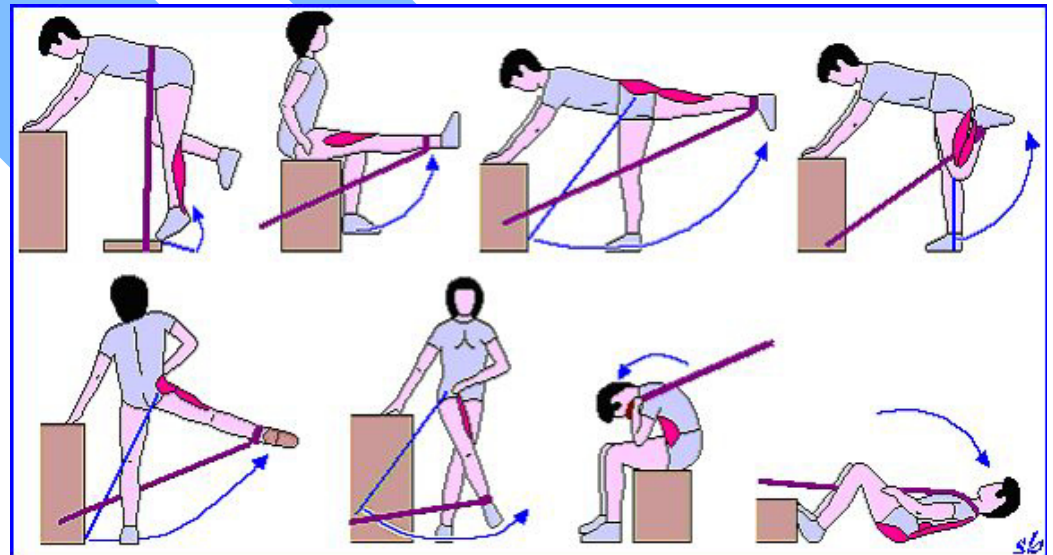
# ATTIVITA' FISICA E MEDICINA ESTETICA

- In particolare nel caso della P.E.F.S., il movimento aumenta il tono dei muscoli e rimette in funzione gli adipociti che li ricoprono, innescando il processo che porta a bruciare quelli in eccesso, aumentando inoltre l'ossigenazione e la rigenerazione cellulare. -



# ATTIVITA' FISICA E MEDICINA ESTETICA

- Tenendo però presente che si tratta di un'inflammazione del tessuto sottocutaneo, dobbiamo adottare strategie di allenamento che non aggravino questo processo flogistico. Dobbiamo quindi evitare che l'intensità dell'esercizio provochi massiccia produzione di acido lattico, microlesioni muscolari e problemi al microcircolo.



# ATTIVITA' FISICA E TERZA (ed oltre....)ETA'

L'importanza di praticare attività fisica nella terza età trova le sue ragioni di essere in due punti:

- 1) Togliere le persone anziane dall'isolamento
- 2) Permettere loro di conservare o di acquisire una buona forma fisica.



# ATTIVITA' FISICA E TERZA (ed oltre....)ETA'

Gli obiettivi prioritari debbono essere

- a) Miglioramento della mobilità articolare
- b) Miglioramento della efficienza muscolare
- c) Miglioramento delle capacità aerobiche.



# ATTIVITA' FISICA E TERZA (ed oltre....)ETA'

Poiché le capacità di recupero sono minori, l'anziano dovrà rispettare tempi di recupero più importanti rispetto ad un giovane, specialmente in caso di sedute particolarmente impegnative come intensità e durata.

*Dati estrapolati da varie pubblicazioni elaborati da*

*Istituto di Medicina dello Sport FMSI di Torino*

*Centro di Eccellenza Federale per la Ricerca in Medicina dello Sport*

# *L'American College of Sports Medicine (ACSM)*

Ha recentemente suggerito livelli di attività fisica maggiori di quelli raccomandati precedentemente, che erano 150-200 min a settimana di attività fisica moderata (tra il 60 % e l'80 % della FCMax) che ottiene solo un modesto calo ponderale mentre è efficace per prevenirne l'incremento



# *L' American College of Sports Medicine (ACSM)*

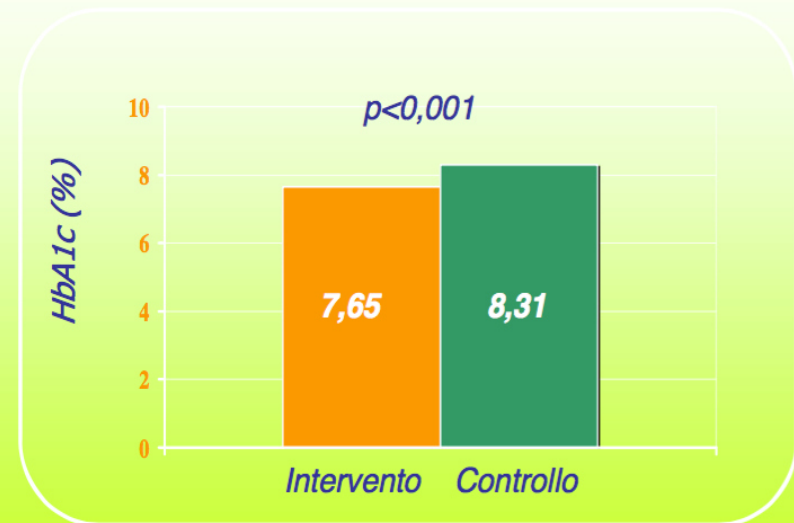
- Le nuove linee guida per ottenere un maggior calo ponderale raccomandano una quantità di attività fisica aerobica moderata superiore ai 250 min a settimana.
- Tale Attività deve essere distribuita in almeno 3 sedute settimanali e non devono esserci più di due giorni consecutivi senza attività





Tale Attività aumenta l'insulino-sensibilità periferica in individui con diabete di tipo 2, sensibilità che **persiste dalle 24 alle 72 ore dopo l'esercizio**, per poi perdersi, per cui la necessità della ripetitività delle sedute di attività fisica.

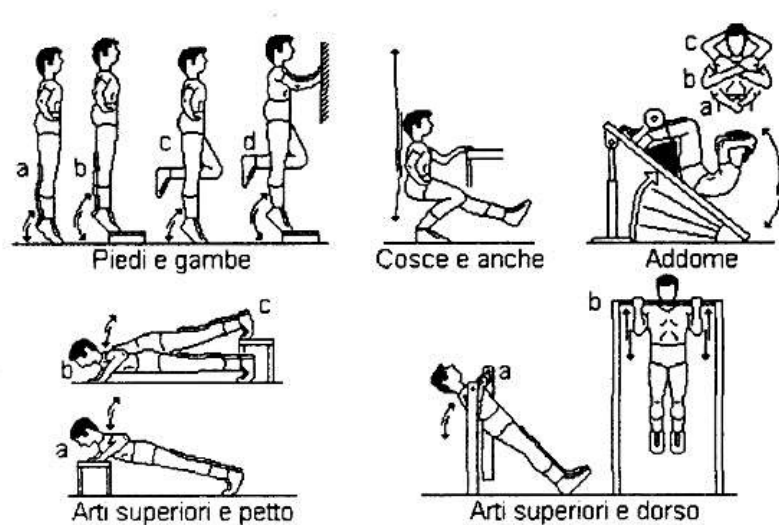
Effetto dell'esercizio fisico (durata  $\geq 8$  sett.) sul compenso glicemico in pazienti con diabete tipo 2.  
*Metanalisi di 14 studi controllati*



*Boulé et al, JAMA 2001*

Anche l'allenamento contro resistenza migliora l'insulino-sensibilità, il dispendio energetico giornaliero e la qualità della vita.

Aumenta inoltre la forza muscolare, la massa magra e la densità minerale ossea.





Si consiglia di eseguirlo con tutti i principali gruppi muscolari, per tre volte a settimana, con una resistenza che dev'essere progressivamente aumentata in maniera tale da permettere lo svolgimento di 8-10 ripetizioni così da recepire gli ultimi studi circa la fattibilità dell'allenamento di resistenza ad alta intensità anche per gli individui più anziani con diabete di tipo 2.



# Piramide Attività Fisica

Evito di stare seduto più di un'ora per guardare la TV, giocare con i videogiochi



Faccio arti marziali, mi diverto ballando, gioco a minigolf

**Ridurre la sedentarietà**

**2-3 volte alla settimana**



Faccio attività aerobiche: andare in bicicletta, correre, pattinare, nuotare, camminare velocemente...

**3-5 volte alla settimana**



Faccio delle attività divertenti: gioco a calcetto con gli amici, gioco a tennis/ pallavolo/ basket per 1 ora



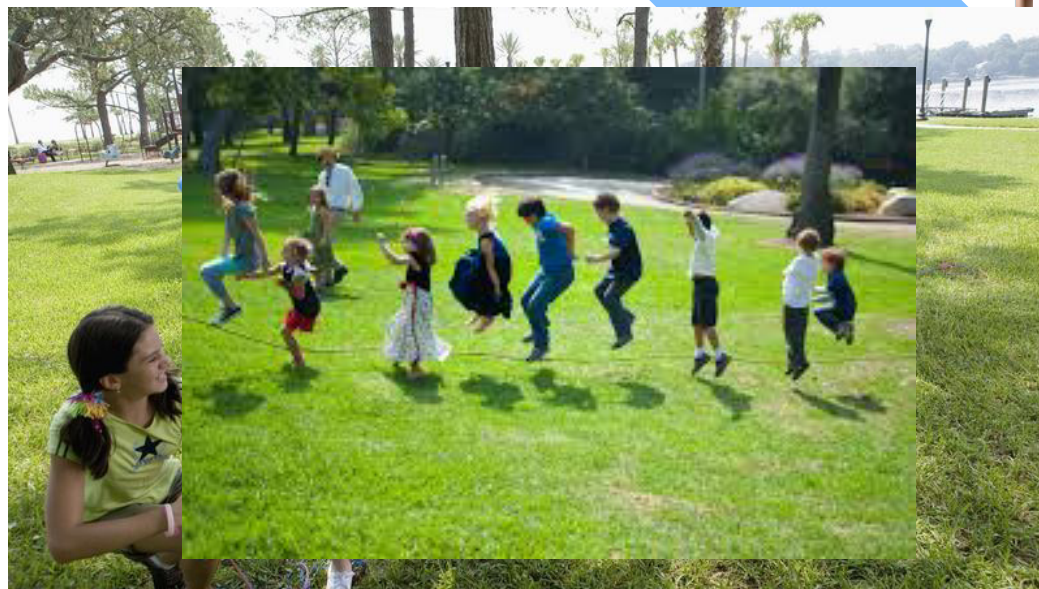
Uso le scale invece dell'ascensore; vado a scuola in bicicletta; scendo dall'autobus una o due fermate prima; passeggio con il mio cane; aiuto la mamma nei lavori domestici; gioco con gli amici nel parco

**Esercizi aventi come obiettivo  
l'incremento della mobilità degli arti  
superiori per il mantenimento delle  
funzioni strumentali ed il  
rafforzamento degli arti inferiori per il  
mantenimento delle capacità  
funzionali quali il sostentamento e la  
mobilità**

*Beissner Kl et al ; Phys Ther 2000;80(6):556*



# FARE GIOCHI DI MOVIMENTO CON I FIGLI

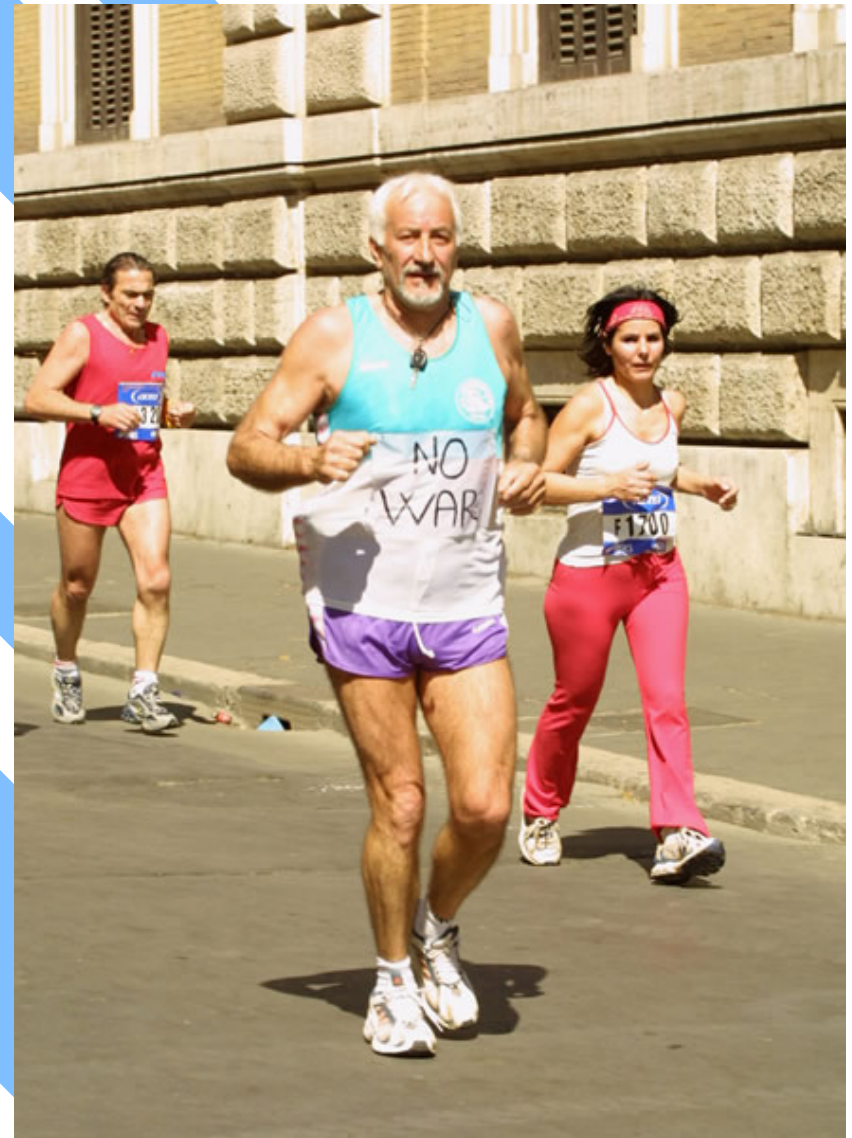


Camminare a passo svelto potendo sostenere una conversazione con chi ci sta accanto senza accusare disturbi tipo “affanno” mantenendo la FC intorno al 50-60% della FC<sub>MAX</sub> [220-età]

# FIT - WALKING

## RICORDARE

1. Non fare seduti ciò che si può fare in piedi
2. Non fare da fermi ciò che si può fare camminando
3. Non fare camminando ciò che si può fare correndo
4. Considerare l' esercizio una cosa essenziale come il lavarsi, vestirsi, mangiare e dormire





Soren Kierkegaard scriveva: *“Camminando ogni giorno, raggiungo uno stato di benessere e mi lascio alle spalle ogni malanno; i pensieri migliori li ho avuti mentre camminavo, e non conosco pensiero così gravoso da non poter essere lasciato alle spalle con una camminata. Ma stando fermi si arriva sempre più vicini a sentirsi malati. Perciò basta continuare a camminare, e andrà tutto bene”*.