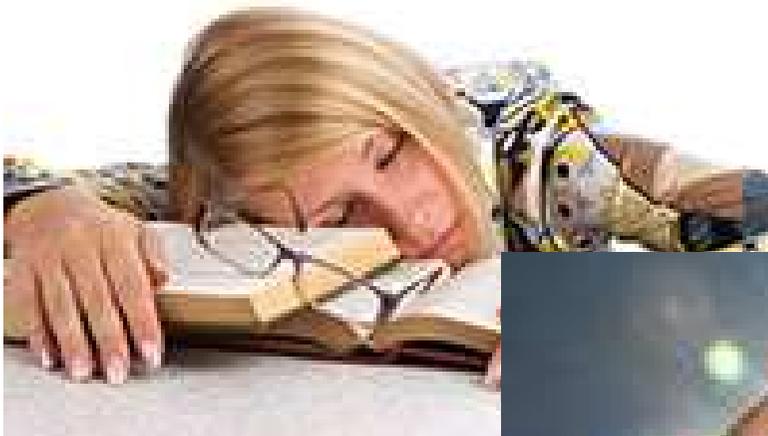

L'attività fisica nella prevenzione delle malattie cronico degenerative

Venezia, 23-30 settembre e 7-9 ottobre 2014

Dr.ssa Federica BOIN

INTRODUZIONE

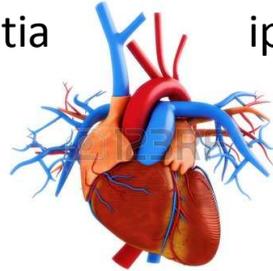


- ✓ Attività fisica e salute: perché sono due parole correlate?
 - ✓ Quali sono le raccomandazioni dell' OMS sull'attività fisica per la salute?
 - ✓ Come possiamo aumentare l'attività fisica settimanale ?
-

ipercolesterolemia

cardiomiopatia

ipertensione



aterosclerosi

sovrappeso

diabete

obesità



lombalgia



osteoartrite

fratture

osteoporosi

Inattività fisica
&
stile di vita
sedentario

K
mammella



K colon

K endometrio

enfisema



Bronchite cronica

asma



depressione

ansia

L'attività motoria fa bene alla salute!

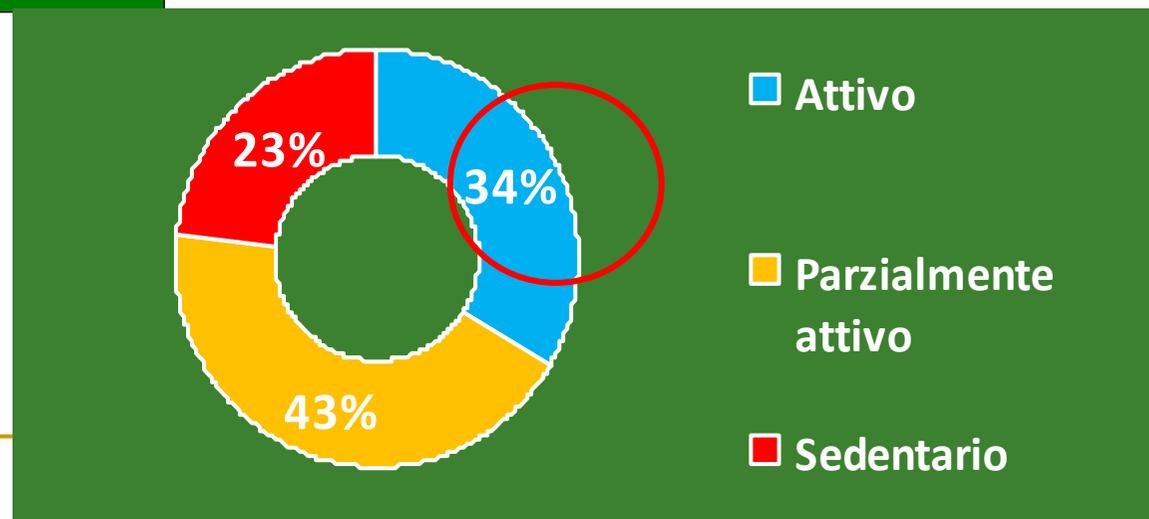
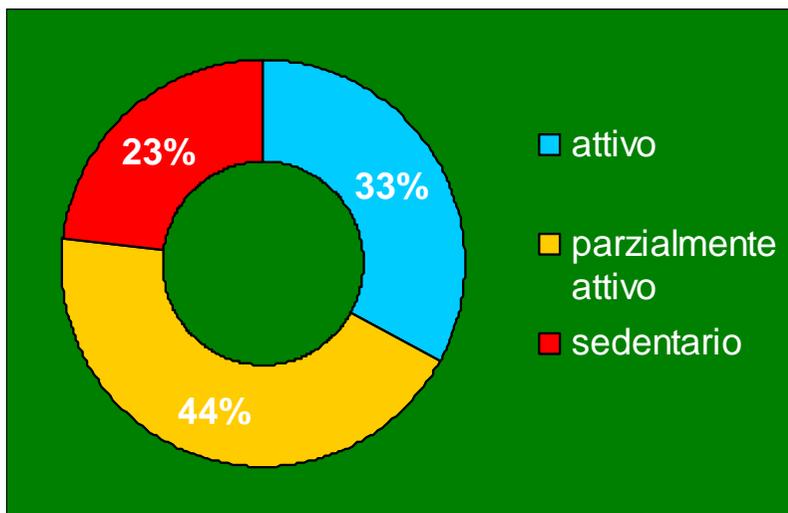
Ecco quanto presenta evidenza scientifica

- migliora il controllo del peso
- ↓ il rischio di patologie cardiovascolari
- ↓ rischio di diabete tipo 2 e di sindrome metabolica
- rinforza la muscolatura e le ossa
- migliora lo stato mentale e previene il decadimento mentale
- ↓ il rischio di ammalare di alcuni tumori (carcinoma del colon, mammella)
- migliora l'abilità di svolgere le attività quotidiane e previene le cadute
- ↑ probabilità di vivere a lungo

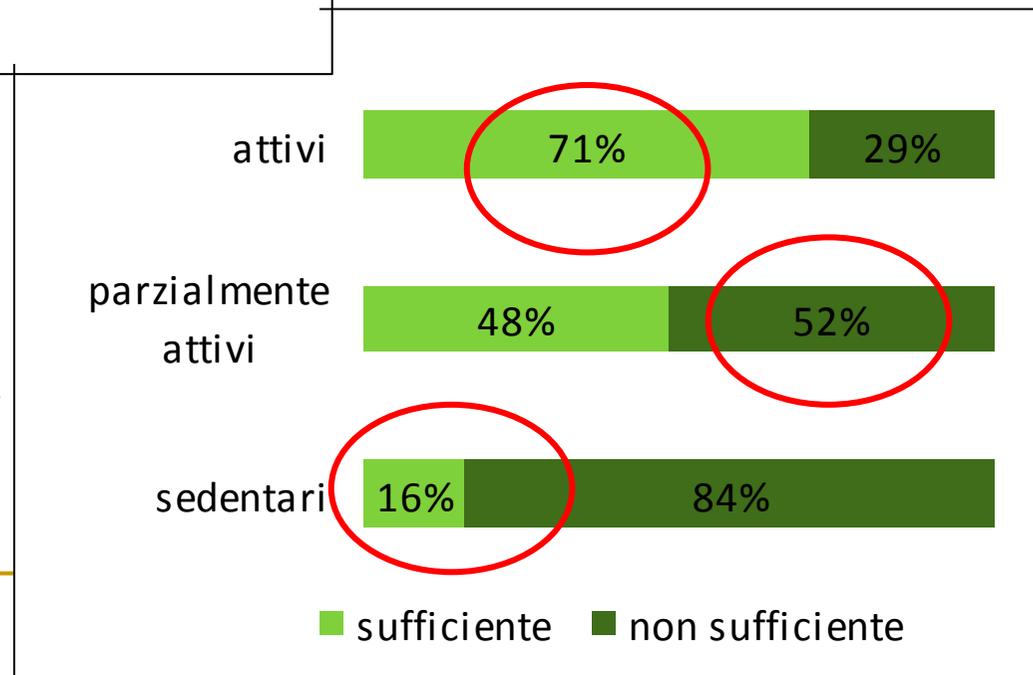
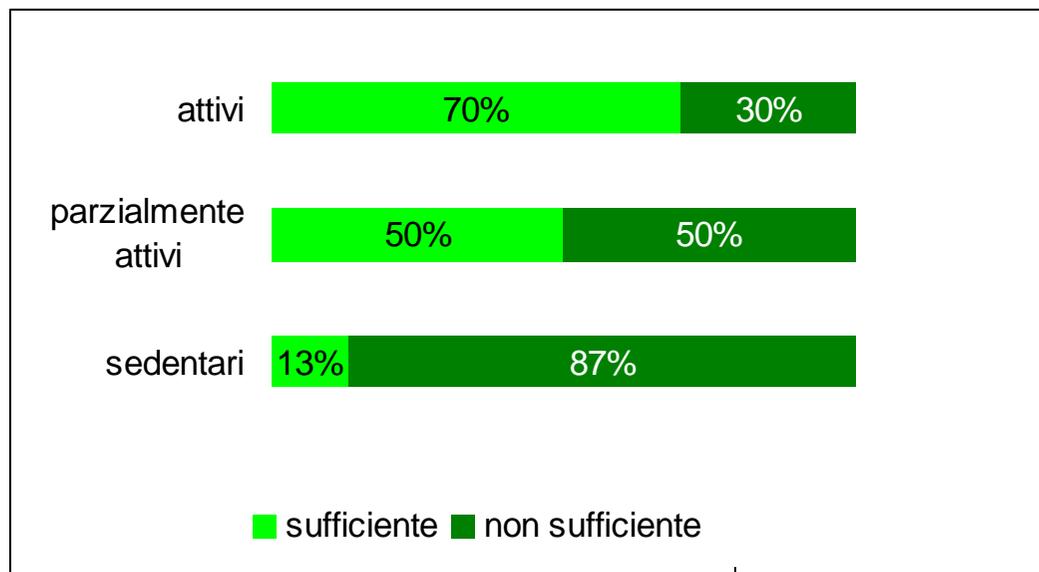
Alcuni dati epidemiologici

Dati PASSI

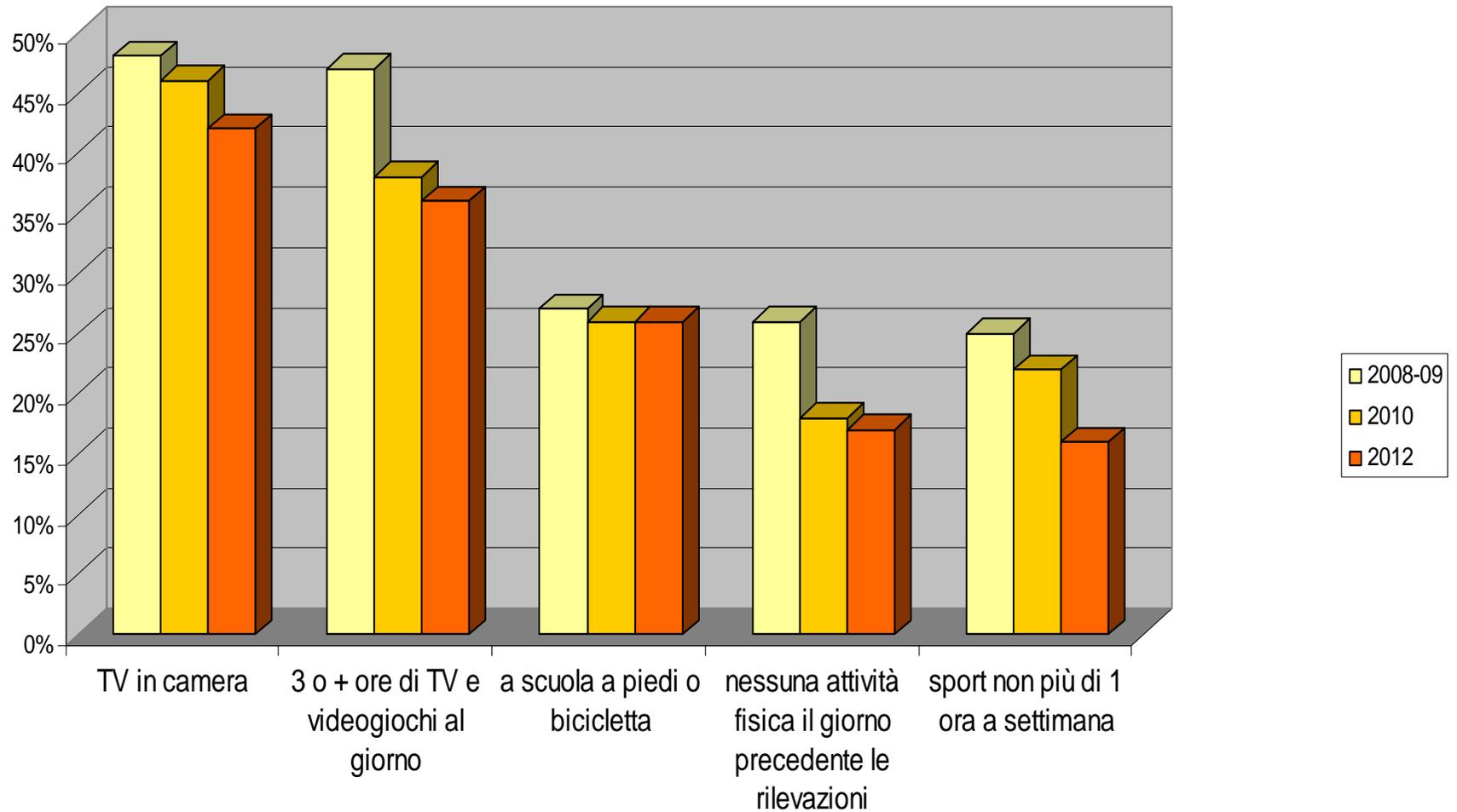
Livello di attività fisica – Veneto



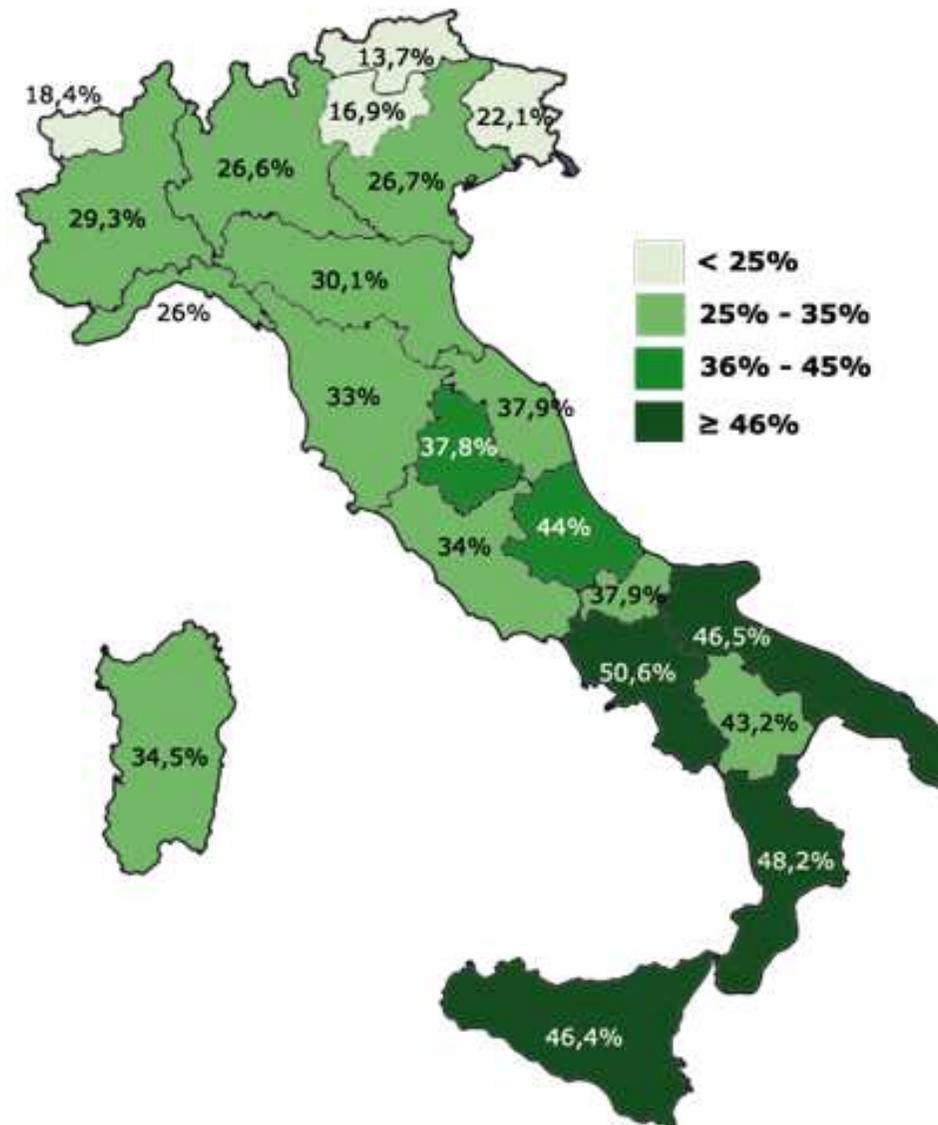
Autopercezione e livello di attività fisica praticata - Veneto



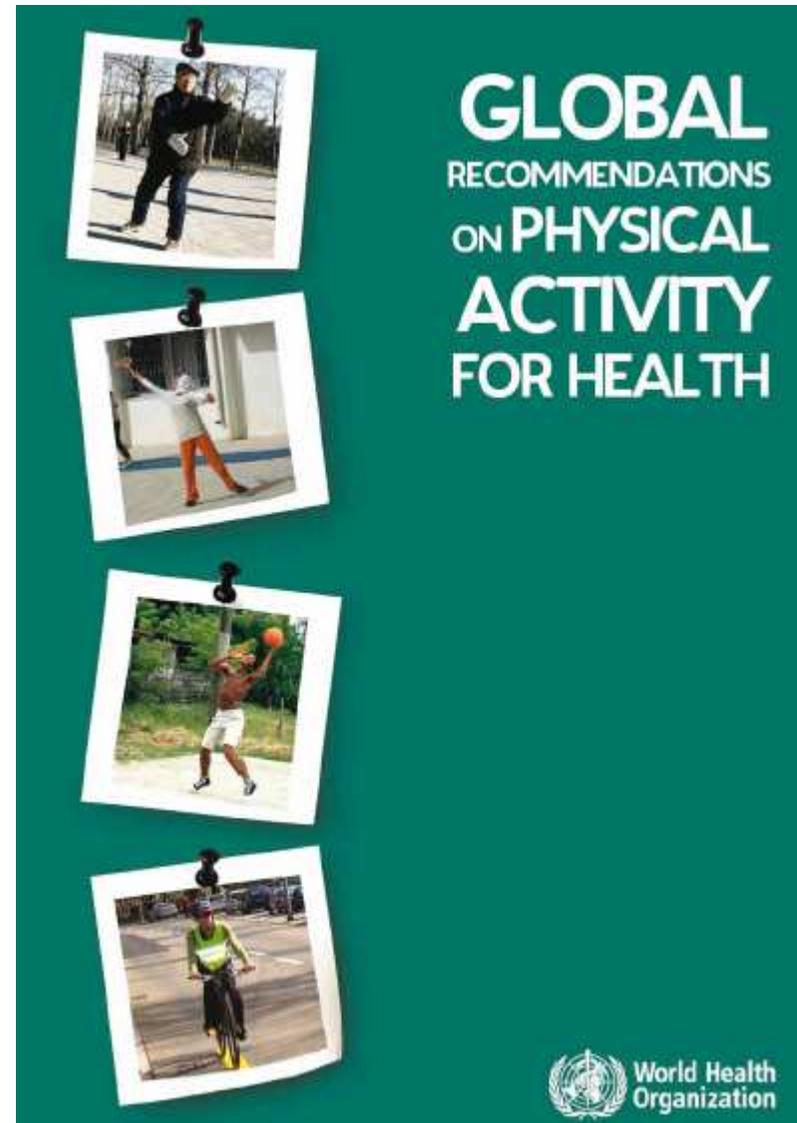
TREND DATI OKKIO ALLA SALUTE
(possibili più risposte)



Percentuale di bambini che trascorrono più di 3 ore al giorno davanti alla TV e/o con videogiochi, OKkio alla Salute 2012



Quali sono le
raccomandazioni
dell'OMS sull'attività
fisica per la salute?



I livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS

sono formulati sulla base dei seguenti
parametri:

- Tipo (quale attività fisica)**
- Durata (per quanto tempo)**
- Frequenza (quante volte)**
- Intensità (quanta fatica)**
- Volume (quanta attività fisica in totale)**

In particolare:

- Attività fisica di intensità moderata.

Su una scala riferita alla capacità funzionale di un individuo, almeno 5 o 6 su una scala da 0 a 10.

-Attività fisica di intensità vigorosa.

Su una scala riferita alla capacità funzionale di un individuo, almeno 7 o 8 su una scala da 0-10.

-Attività fisica aerobica.

È detta attività di resistenza, migliora le funzioni cardiorespiratorie.

(Esempi di attività fisica aerobica sono: camminare a ritmo sostenuto, correre, andare in bicicletta, saltare la corda, nuotare).

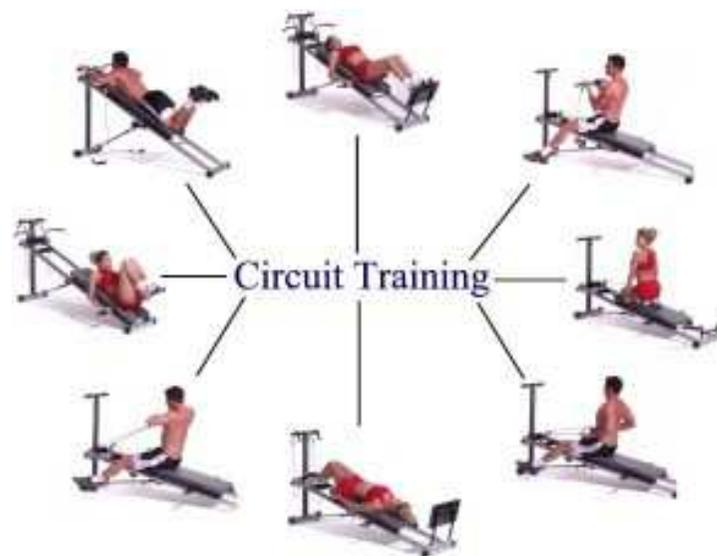
Attività fisica di MODERATA INTENSITA'

- Cammino a passo veloce (almeno 6 km/h)
- Ciclismo 8-15 km/h in piano o leggera salita
- Tennis (doppio)
- Nuoto per svago
- Sollevamento pesi (a corpo libero o con macchinari)
- Lavori domestici moderati: pulire il pavimento o le finestre
- Giardinaggio: usare un tosaerba a motore



Attività fisica di VIGOROSA INTENSITA'

- Marcia competitiva, jogging, corsa
- Nuoto prolungato
- Ciclismo in piano (> 15 kmh) o in salita
- Tennis singolo
- Lavori domestici pesanti: spostare mobili
- Allenamento in palestra tipo “circuit training”



LIVELLI DI ATTIVITÀ FISICA RACCOMANDATI BAMBINI E RAGAZZI DAI 5 AI 17 ANNI

1. Ogni giorno almeno 60 minuti
2. Se >60 minuti → ulteriori benefici per la salute.
3. La maggior parte attività fisica → aerobica.

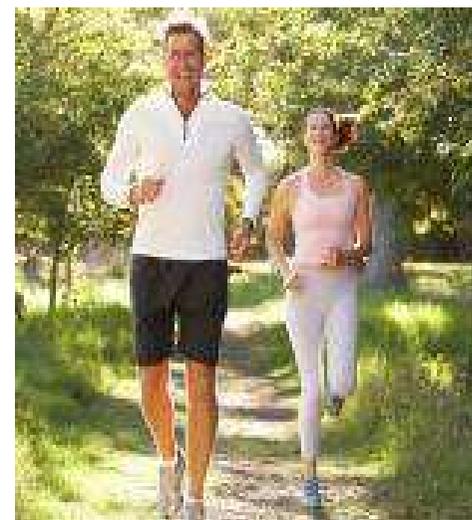
Le attività da proporre a bambini e ragazzi dovrebbero **supportare il naturale sviluppo fisico**, essere **divertenti** e svolte in **condizioni di sicurezza**.



LIVELLI DI ATTIVITÀ FISICA RACCOMANDATI ADULTI FRA I 18 E I 64 ANNI

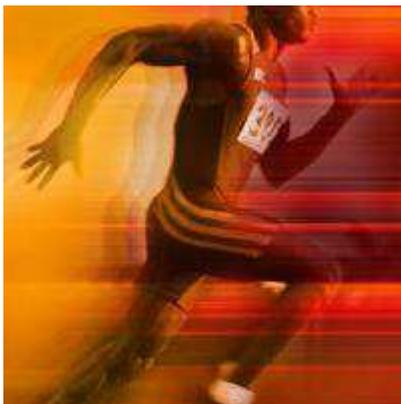
1. **almeno 150 minuti alla settimana (2 ore e mezza)** di attività fisica aerobica di moderata intensità o fare **almeno 75 minuti a settimana** di attività fisica **aerobica vigorosa** o una combinazione equivalente di attività fisica moderata e vigorosa.

2. L'attività aerobica dovrebbe essere eseguita in **sessioni** della durata di **almeno 10 minuti**.



continua

LIVELLI DI ATTIVITÀ FISICA RACCOMANDATI ADULTI FRA I 18 E I 64 ANNI



Per avere **ulteriori benefici per la salute** → aumentare attività fisica aerobica di **intensità moderata a 300 minuti per settimana**, o impegnarsi in **150 minuti per settimana** di attività fisica aerobica di **intensità vigorosa**.

Le attività di **rafforzamento muscolare** dovrebbero essere fatte **due o più giorni alla settimana** includendo il maggior numero di gruppi di muscoli.

L'attività fisica nella prevenzione delle malattie cronico degenerative

LIVELLI DI ATTIVITÀ FISICA RACCOMANDATI OVER 65 ANNI

Come la fascia d'età precedente ma...

Gli adulti **con una mobilità scarsa** dovrebbero svolgere **attività fisica** per **tre o più giorni alla settimana** al fine di **migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute**, con attività di rinforzo muscolare



Se, a causa delle loro condizioni di salute, non si riesce ad arrivare ai livelli raccomandati è importante adottare **uno stile di vita attivo adeguato alle loro capacità e condizioni.**

COME QUANTIFICARE L'INTENSITA' dell'attività motoria? Talk test

Attività leggera:

- è possibile svolgerla cantando o chiacchierando animatamente

Attività moderata:

- è possibile svolgerla parlando

Attività intensa:

- non è più possibile conversare per l'accelerazione del respiro

COME QUANTIFICARE L'INTENSITA' dell'attività motoria? Frequenza cardiaca

Attività moderata:

- 50-70% della frequenza cardiaca massima

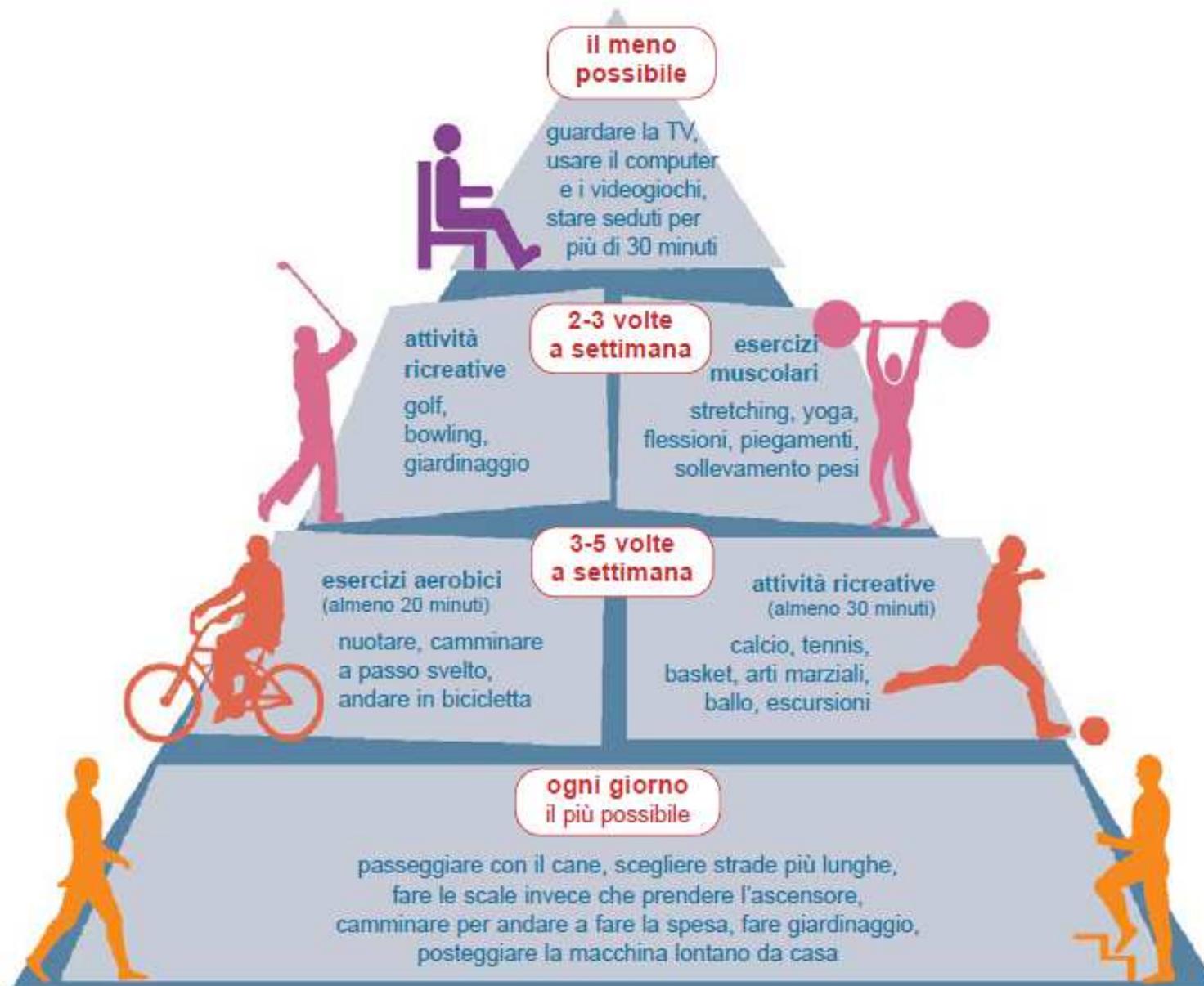
Attività intensa:

- 70-85% della frequenza cardiaca massima

Come possiamo aumentare l'attività fisica settimanale?



L'attività fisica nella prevenzione delle malattie croniche degenerative



Attività fisica nella vita quotidiana



- Fare le pulizie o Fare giardinaggio
- Fare le scale a piedi
- Andare a piedi o in bici al lavoro o a far la spesa
- Parcheggiare o scendere dal bus qualche isolato prima
- Sfruttare le pause per una passeggiata
- Andare nell'ufficio a fianco invece di telefonare
- Fare "brainstorming" con i colleghi facendo una passeggiata
- Andare a ballare
- Fare sport con un amico, regolarmente
- Organizzare vacanze "attive", visitare le città a piedi o in bicicletta
- Rendere più piacevole il cammino o la corsa usando un "walkman"

Come iniziare planning dei tempi

Settimana	Cammino lento	Cammino veloce	Cammino lento	Totale
1	5'	5'	5'	15'
2	5'	8'	5'	18'
3	5'	11'	5'	21'
4	5'	14'	5'	24'
5	5'	17'	5'	27'
6	5'	20'	5'	30'
7	5'	23'	5'	33'
8	5'	26'	5'	36'
9	5'	30'	5'	40'

Come iniziare

Un planning di attività settimanale

ATTIVITÀ AEROBICA MODERATA

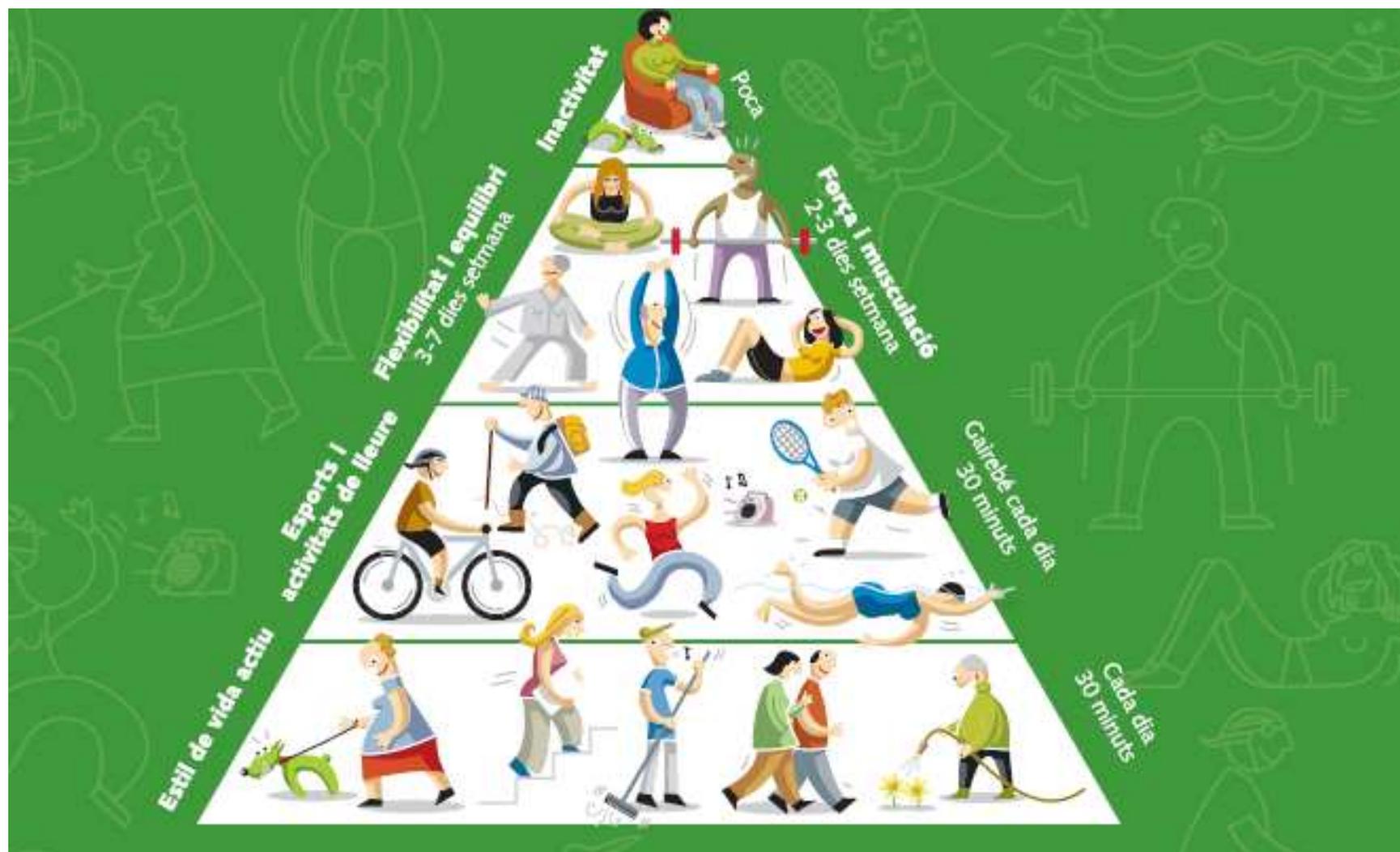


	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	Attività fisica Totale
Es. 1	30 min di camminata veloce	30 min di camminata a veloce	Esercizi di resistenza con fasce elastiche	30 min di camminata a veloce	30 min di camminata veloce	Esercizi di resistenza con fasce elastiche	30 min di camminata veloce	150 min di attività motoria aerobica moderata + 2 volte esercizi di rafforzamento muscolare
Es. 2	30 min di camminata veloce		30 min di camminata veloce	30 min di camminata a veloce		Intensa attività di Giardinaggio	Intensa attività di Giardinaggio	150 min di attività motoria aerobica moderata + 2 volte esercizi di rafforzamento muscolare

Suggerimenti per evitare incidenti in corso di AF

- Ascolta il tuo **corpo** (ritmo cardiaco, comparsa di eventuali sintomi)
- Fa **attenzione** ai segni di uno **sforzo eccessivo**
- Usa l'equipaggiamento e l'abbigliamento adatto
- **Riscalda sempre i muscoli** per almeno 5 minuti con una leggera corsa o stretching. Fa altrettanto alla fine di ogni sessione
- Inizia a un **ritmo moderato**, aumenta i tempi molto gradualmente
- **Bevi molta acqua**, ad es. un bicchier d'acqua prima di iniziare e altra acqua ogni 15 minuti di attività

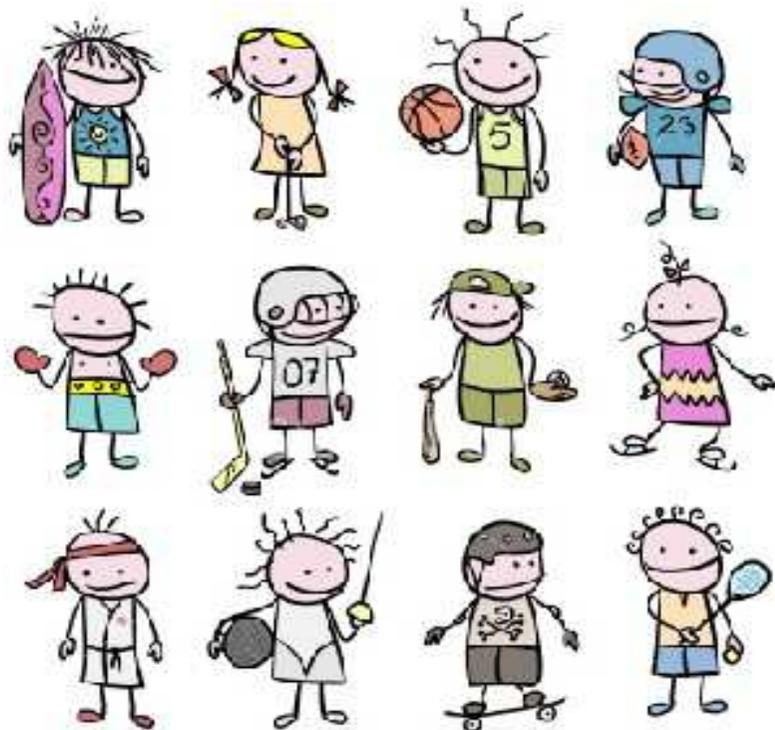
L'attività fisica nella prevenzione delle malattie croniche degenerative



CONCLUSIONI

1. I dati confermano che l'attività motoria è benefica per la salute.
 2. Durante le interviste possiamo trovare nuovi spunti per promuovere l'attività motoria.
 3. Perché non cominciamo NOI già da subito?
-

L'attività fisica nella prevenzione delle malattie croniche degenerative



**BUON
MOVIMENTO A
TUTTI!**
