



(Immagini tratte dal web ed utilizzate per finalità istituzionali)

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Direttore: Dr. Angelo Toni

MEDICINA DELLO SPORT

Referenti: Dott. Matteo Ferri - Dott.ssa Marika Gentile



**L'ESERCIZIO FISICO: LA PRINCIPALE "MEDICINA"
PER LA PREVENZIONE E LA TERAPIA
DELLE MALATTIE CRONICHE**

Premessa

L'attività fisica ha effetti positivi significativi per la salute. Al contrario, **l'inattività fisica** rappresenta un **fattore di rischio** per le malattie croniche, causando il 9% della mortalità prematura nel mondo.

Modelli di attività fisica regolare, acquisiti durante l'infanzia e l'adolescenza, si mantengono più facilmente in età adulta, fornendo la base per una vita attiva e sana.

L'attività fisica può essere di tipo sportivo oppure connessa con le attività quotidiane (**giardinaggio, fare la spesa, portare a spasso il cane, camminare**). La camminata veloce, il nuoto, il ballo e la bicicletta sono esempi di attività sportive che possono essere praticate da tutti.

La pratica di attività motoria moderata e costante è uno strumento di prevenzione delle malattie e tende ad associarsi ad altri comportamenti salutari, quali: **alimentazione sana, cessazione dal fumo, riduzione del consumo di alcol**.

L'importanza di “fare movimento”

Nell' età della CRESCITA:

- contribuisce ad un sano sviluppo dell'apparato osteoarticolare e muscolare e delle capacità motorie
- contribuisce al benessere psichico e sociale
- contribuisce a controllare il peso corporeo
- ha effetti benefici sull'apparato cardiovascolare e sulla funzionalità respiratoria
- facilita l'adozione di abitudini alimentari corrette
- riduce, negli adolescenti, la probabilità di fumare e migliora le prestazioni scolastiche
- i giochi di squadra promuovono l'integrazione sociale e facilitano lo sviluppo delle abilità sociali

Negli ADULTI:

- previene l'ipercolesterolemia, l'ipertensione e riduce i livelli della pressione arteriosa e del colesterolo
- riduce il rischio di ammalarsi di diabete di "tipo 2"
- riduce il rischio di sviluppare malattie cardiache e di alcune tipologie di tumore
- previene e riduce l'osteoporosi e i disturbi muscolo-scheletrici
- riduce i sintomi di ansia, stress e depressione

Negli ANZIANI:

- contribuisce a ridurre il rischio di cadute e a mantenere condizioni di vita autosufficienti, migliorando l'agilità, l'equilibrio e la coordinazione
- ritarda l'invecchiamento e previene l'osteoporosi, la disabilità, la depressione e la riduzione delle facoltà mentali

- è consigliata in molte malattie croniche (artrosi, malattie cardiovascolari, aumento del colesterolo, depressione, sovrappeso e obesità).

L' IMPORTANTE PER TUTTI È:

- iniziare in modo **graduale**
- **prediligere un'attività motoria** che **non** solleciti in maniera eccessiva l'apparato muscolo scheletrico e che non sottoponga a **stress** eccessivo l'organismo



UNA “RICETTA” PER NON SBAGLIARE

- Andare a piedi o in bicicletta al lavoro o all’Università
- Sfruttare ogni opportunità, anche la più semplice, per essere attivi (usare le scale, fare lavori manuali)
- Stabilire 2-3 appuntamenti fissi di sport o attività fisica alla settimana (ginnastica, palestra)
- Approfittare del fine settimana per camminare, andare in bici, piscina o praticare altre attività sportive.

FARE SPORT FA BENE.. MA IN SICUREZZA!

Effettuare una **VISITA MEDICO-SPORTIVA** che valuti il proprio stato di salute è fondamentale per escludere eventuali controindicazioni.

UNITÀ DI MEDICINA DELLO SPORT - Tel. 0746. 278621

2° Piano, Sede Distrettuale - Rieti – Via delle Ortensie, 28

dal lunedì al venerdì dalle **8:20 alle 13:00**

il martedì e il giovedì anche dalle **14:30 alle 16:30**

RACCOMANDAZIONI SULL'ATTIVITÀ FISICA PER LA SALUTE OMS – ANNO 2010

Per bambini e ragazzi (5 – 17 anni)

almeno **60 minuti** al giorno di attività moderata–vigorosa, includendo **almeno 3 volte alla settimana** esercizi per la forza, che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive

Per gli adulti (18 - 64 anni)

almeno **150 minuti** alla settimana di attività moderata o **75 minuti di attività vigorosa** (o combinazioni equivalenti delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno **2 volte alla settimana**

Per gli anziani (dai 65 anni in poi)

le indicazioni sono le stesse degli adulti, con **l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute.**