

Muoviamoci di più!

Ricorda:
il movimento
e l'attività fisica
generano
benessere



Il rischio cardiovascolare globale

Muoviamoci di più!

Le malattie cardiovascolari, tra cui **l'infarto del miocardio e l'ictus cerebrale**, sono, nella maggior parte dei casi, conseguenza dell'aterosclerosi, cioè del restringimento progressivo delle arterie (vasi sanguigni che portano il sangue al cuore, al cervello e a tutto il corpo).

La comparsa dell'aterosclerosi è favorita dalla presenza di fattori chiamati "fattori di rischio cardiovascolare": pressione arteriosa alta, fumo, sovrappeso, obesità, diabete e sedentarietà tra i principali. Il colesterolo elevato, in passato incluso tra i fattori di rischio, in realtà è un vero e proprio fattore causale dell'aterosclerosi, ovvero concorre in maniera diretta alla formazione e crescita delle placche aterosclerotiche.

Per fortuna, però, tutti questi fattori possono essere corretti, riducendo di conseguenza le probabilità di insorgenza di una malattia cardiovascolare. La pratica regolare di attività fisica non solo riduce il rischio di malattie cardiovascolari, ma consente di controllare più facilmente i fattori di rischio come il diabete e l'obesità e conferisce ulteriori benefici.

Utilizza il servizio "L'Esperto Risponde":
www.periltuocuore.it/espertorisponde

2

Perché è importante un'attività fisica regolare?

Svolgendo attività fisica regolarmente si hanno benefici **per il corpo**. L'attività fisica infatti:

- riduce il rischio di infarto miocardico e di ictus;
- migliora la circolazione del sangue in tutto il corpo;
- migliora l'apporto di ossigeno a tutti i tessuti;
- facilita il controllo del peso corporeo;
- migliora il controllo della pressione arteriosa, dei livelli di colesterolo e di trigliceridi nel sangue;
- favorisce il controllo di livelli di glucosio nel sangue;
- riduce il rischio di diabete e di osteoporosi;
- facilita lo smettere di fumare.

Vi sono inoltre vantaggi anche **per la mente**:

- migliora il controllo dello stress e si riducono le tensioni;
- è facilitato il sonno regolare;
- rafforza l'autostima;
- facilita la socializzazione.

I benefici sono rapidi:

già dai primi giorni si possono constatare gli effetti.



Per maggiori informazioni: www.periltuocuore.it

3

I benefici dell'attività fisica sono evidenti anche nei più piccoli e tra gli anziani

I **bambini** e i **ragazzi**, se hanno degli esempi da seguire, possono imparare uno stile di vita "salvacuore" in grado di prevenire i fattori di rischio.

Gli **anziani** acquistano un tono migliore e riducono la probabilità di insorgenza e di progressione/aggravamento di svariati disturbi, migliorando la loro qualità di vita e mantenendo più a lungo l'autosufficienza.



Quale attività fisica è consigliabile? Quanto deve essere intensa?

È dimostrato che **un'attività fisica moderata**, se eseguita regolarmente, comporta benefici sia a breve che a lungo termine.

Attività semplici come camminare, nuotare, andare in bicicletta, danzare, fare giardinaggio, fare ginnastica, svolgere un lavoro domestico moderato-intenso, se compiute regolarmente, limitano il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari. Queste attività devono essere svolte per almeno 30 minuti ogni giorno e per la maggior parte dei giorni della settimana. Non bisogna mai arrivare ad avere il "fiato corto", ma è normale avere una accelerazione della respirazione durante l'esercizio fisico. L'attività fisica si può svolgere in casa o all'aperto, sempre consigliabile per migliorare gli scambi gassosi e per migliorare la psiche durante l'esercizio, e quindi non è necessario essere un atleta per essere in forma! Bisogna, anzi, ricordarsi che si deve iniziare sempre con prudenza, per poi aumentare gradualmente e progressivamente la complessità e la durata dell'esercizio. Importante è anche eseguire una propedeutica fase di riscaldamento,

pre-esercizio, non interrompere mai bruscamente la fine del nostro allenamento ed eseguire una defaticazione graduale non inferiore ai 3 minuti.

Ogni attività che permette di essere in movimento, anche se compiuta soltanto per alcuni minuti al giorno, è meglio di niente.



Un'attività fisica più intensa eseguita regolarmente, 30-60 minuti per almeno 3-4 giorni alla settimana, è in grado di migliorare ulteriormente l'efficienza del cuore e della respirazione e può determinare un maggiore beneficio nella riduzione del rischio di malattie cardiovascolari.

È necessario consultare un medico, prima di iniziare l'attività fisica?

Se hai problemi di salute o se conduci una vita sedentaria, è opportuno che, prima di iniziare, parli con il tuo medico per assicurarti che il programma di attività fisica che hai scelto sia adatto a te. Il confronto con il medico è importante soprattutto se hai un'età intermedia o avanzata e se hai scelto un programma di attività fisica relativamente intenso.



Come scegliere il programma di attività fisica più adatto?

Il programma di attività fisica continua (aerobica) dovrebbe essere **divertente** e non eccessivamente stancante. Nella scelta fra le diverse attività, considera:

- il tuo stato di salute e le attuali capacità fisiche;
- se preferisci attività di gruppo o quelle che puoi fare da solo;
- la possibilità di seguire il programma di attività per almeno 30 minuti, 3-4 volte a settimana, in tutte le stagioni;
- la possibilità di coinvolgere amici o familiari nel programma di attività fisica.

Come iniziare un programma di attività fisica continua?

Per le persone abituate a uno stile di vita sedentario, il problema è iniziare.



Ecco qualche suggerimento

- È opportuno **iniziare gradualmente**. Una buona soluzione può essere quella di fare una passeggiata di 10-15 minuti durante l'intervallo del pranzo, oppure scendere dall'autobus due fermate prima, o semplicemente, dimenticarsi dell'ascensore quando possibile.
- Poco alla volta, cercare di pianificare almeno **30 minuti di esercizi per 3-4 volte alla settimana**.

- Ogni sessione di esercizi dovrebbe iniziare con una **fase di riscaldamento** per far aumentare gradualmente l'attività respiratoria, il flusso di sangue, la temperatura corporea e ridurre le probabilità di danni. Il riscaldamento dovrebbe durare almeno 3-5 minuti.
- Alla fase di riscaldamento, deve seguire la **fase di allenamento** vero e proprio, con un'attività fisica più intensa, in modo da migliorare l'efficienza cardiovascolare; in questa fase il battito cardiaco e la frequenza del respiro aumentano decisamente. Il livello di attività fisica deve essere moderato: si dovrebbe essere in grado di tenere facilmente una conversazione durante l'esercizio fisico. Dopo l'attività fisica non ci si dovrebbe sentire eccessivamente stanchi e si dovrebbero recuperare le forze in pochi minuti.
- Alla fase di allenamento, deve seguire una **fase di decondizionamento o raffreddamento**, della durata di pochi minuti, in cui la frequenza del battito cardiaco e della respirazione si riducono gradualmente. In questa fase non bisogna smettere bruscamente l'esercizio fisico. È utile proseguire un'attività fisica leggera per alcuni minuti.
- Se, durante l'esercizio, si avverte **dolore o fastidio al torace, al collo, alle braccia** è opportuno parlarne con il proprio medico.
- È opportuno **bere sufficienti quantità di acqua** prima, durante e dopo la sessione di esercizi fisici.
- Non svolgere attività fisica in condizioni ambientali di troppo caldo o troppo freddo.

Come proseguire nel tempo il programma di attività fisica iniziato?

Uno stile di vita attivo non è qualcosa da seguire per alcuni giorni, settimane o mesi, ma **deve** diventare una costante, un'abitudine della tua vita.



Continua!

Se ti fermi, i vantaggi ottenuti si perdono rapidamente. Puoi mantenere una buona efficienza cardiovascolare, e più in generale "rimanere in forma", solo con un'attività fisica regolare e costante nel tempo.

Sono un genitore. Cosa devo fare per far stare "in forma" i miei figli?

Ecco alcuni consigli:

- dai il buon esempio e pratica anche tu un'attività fisica regolarmente;
- limita le attività sedentarie dei figli (televisione, cinema, computer, ecc.) a non più di 2 ore al giorno;
- organizza i week-end e le vacanze in modo che si possa svolgere un'attività fisica;
- assegna ai tuoi figli lavori domestici che richiedano un esercizio fisico (raccogliere le foglie, pulire i pavimenti o le scale, ecc.);
- osserva le attività e gli sport che piacciono ai tuoi figli e incoraggiali a parteciparvi anche con corsi e lezioni;

- cerca di limitare l'uso dell'automobile a favore della bicicletta o degli spostamenti a piedi;
- utilizza le scale invece dell'ascensore;
- assicurati che a scuola si svolga un'attività fisica adeguata;
- se i tuoi figli si annoiano, proponigli qualche gioco di movimento.

Un esercizio fisico regolare fa bene anche a chi ha problemi cardiovascolari?

L'attività fisica regolare migliora la qualità della vita e riduce la possibilità

che i pazienti affetti da malattie cardiovascolari possano andare incontro a un peggioramento delle proprie condizioni di salute o a una ripresa della malattia.

I benefici di un programma di attività fisica regolare si possono osservare nei pazienti sia con pregresso infarto, sia con scompenso cardiaco cronico stabile che con arteriopatia agli arti inferiori. In tutti questi casi il tipo e l'intensità del programma di attività fisica può essere consigliato e valutato presso un centro di riabilitazione cardiologica.



"Il nostro impegno è conoscere il Tuo cuore"

Fondazione per il Tuo cuore

La Fondazione persegue finalità di interesse collettivo e di solidarietà sociale, promuove lo sviluppo della conoscenza umana nel settore medico-scientifico, in particolare nel campo cardiologico, sviluppando la formazione e la ricerca scientifica.

La Fondazione ha come obiettivo la riduzione dell'impatto sociale delle malattie cardiovascolari attraverso la diffusione della cultura della prevenzione e della riduzione del rischio cardiovascolare.

Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri (ANMCO)

L'ANMCO è un'Associazione no profit cui aderiscono oltre 5.000 Cardiologi italiani operanti nel Servizio Sanitario Nazionale. Fondata nel 1963, l'ANMCO ha come obiettivi la promozione della buona pratica clinica e il miglioramento degli standard di cura e di prevenzione delle malattie cardiovascolari.