



SPORT ED ATTIVITÀ FISICA

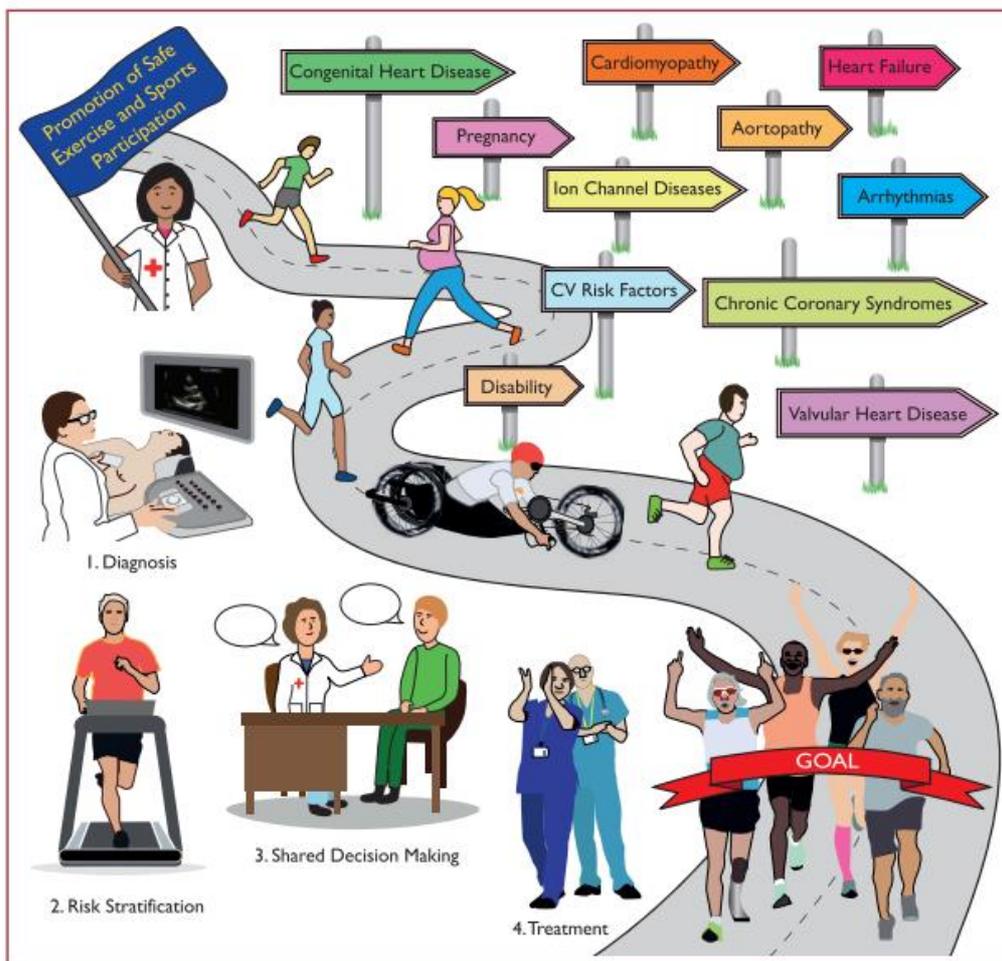
a cura di

Giulia Nicolaio

Firenze

Introduzione

E' noto che una regolare attività fisica sia un fattore protettivo per la prevenzione e la gestione di patologie cardio e cerebro-vascolari, metaboliche e tumorali.



Definizioni ed epidemiologia

L'attività fisica è definita come un qualsiasi movimento del corpo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico. All'estremità bassa dell'intervallo di intensità, invece, la sedentarietà

è definita come qualsiasi comportamento di veglia in una posizione seduta, reclinata o sdraiata con basso dispendio energetico che contribuisce all'aumento della mortalità globale (rischio aumentato dal 20 al 30% rispetto alle persone attive).

Ci sono dati che evidenziano che un quarto della popolazione mondiale non è sufficientemente attiva, che le donne sono meno attive rispetto agli uomini nella maggior parte dei paesi e che esistono significative differenze nei livelli di attività fisica tra paesi diversi o addirittura in regioni diverse dello stesso paese. Queste differenze possono essere spiegate da disuguaglianze nell'accesso alle opportunità di essere fisicamente attivi, amplificando ulteriormente disuguaglianze in termini di salute.

Fisiologia¹

Effetti benefici di una regolare attività fisica:

migliorare la forma muscolare e cardiorespiratoria;

migliorare la salute ossea e funzionale;

ridurre il rischio di incidenza di ipertensione, malattia coronarica, ictus, diabete, vari tipi di cancro (compresi cancro al seno e al colon)

ridurre il rischio di mortalità per tutte le cause

garantire una salute mentale (riducendo i sintomi di ansia e depressione);

migliorare e salvaguardare le performance cognitive

ridurre il rischio di cadute e di fratture dell'anca o delle vertebre;

aiutare a mantenere un peso corporeo sano.

mantenere una buona salute delle ossa

prevenire le cadute

ridurre l'adiposità

Nell'ambito di salute materna e fetale produce una diminuzione del rischio di:

preeclampsia e ipertensione gestazionale,

diabete gestazionale (ad esempio riduzione del rischio del 30%)

eccessivo aumento di peso gestazionale,

complicazioni nel parto

depressione post-partum

complicazioni neonatali,

Linee guida dell'OMS pubblicate nel 2020¹

Le raccomandazioni in materia di sanità pubblica presentate nelle linee guida dell'OMS su attività fisica e sedentarietà si applicano a tutte le popolazioni e le fasce d'età comprese tra 5 e over 65

anni, indipendentemente dal genere, dal background culturale o dallo status socioeconomico, e sono pertinenti per qualsiasi grado di abilità.

BAMBINI E ADOLESCENTI 5-17 anni:

Almeno una media di 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità moderata o vigorosa, per lo più aerobica, per tutta la settimana con integrazione, almeno 3 volte a settimana, di attività aerobiche energiche, unitamente a quelle che rafforzano muscoli e ossa;

ADULTI 18-64 anni:

Almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica ad intensità moderata o almeno 75-150 minuti di attività aerobica ad alta intensità o una combinazione equivalente di attività di intensità moderata e vigorosa per tutta la settimana con integrazione di attività di rafforzamento muscolare di intensità moderata o elevata per tutti i gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana.

ADULTI over 65:

Stesse raccomandazioni indicate per gli adulti;

Inoltre, come parte della propria routine settimanale, includere almeno 3 volte a settimana attività di intensità moderata o elevata per migliorare l'equilibrio e la forza con l'obiettivo di prevenire le cadute e di incrementare le proprie capacità funzionali.

DONNE INCINTE E POST-PARTO:

Salvo in caso di controindicazioni, almeno 150 minuti a settimana di attività fisica aerobica ad intensità moderata, incorporando una varietà di attività aerobiche e di rafforzamento muscolare;

Per ogni categoria viene raccomandato, inoltre, di limitare il tempo trascorso in sedentarietà, in particolare la quantità di tempo trascorso davanti allo schermo, sostituendolo con un'attività fisica di qualsiasi intensità (anche leggera). Viene fatto notare, infatti, come sia possibile essere fisicamente attivi anche stando seduti o sdraiati (ad es. nel caso di presenza di disabilità).

Focus su pazienti cardiopatici³

Un'attività fisica regolare, oltre ad essere importante nella prevenzione, è anche parte integrante della terapia della maggior parte delle malattie CV.

Tuttavia, anche se molto raramente, l'esercizio può paradossalmente innescare un arresto cardiaco improvviso negli individui con malattie CV, in particolare se precedentemente sedentari o con una malattia di grado avanzato. Le cause più frequenti sono rappresentate da malformazioni cardiache congenite, aritmie e, più frequentemente negli atleti con età superiore ai 35 anni, la coronaropatia su

base aterosclerotica. Anche in questa ottica, è, quindi, essenziale, parallelamente alla promozione di uno stile di vita attivo, incentivare i pazienti a consultarsi con il proprio cardiologo di fiducia circa la partecipazione a programmi di esercizio fisico o attività sportive ricreative.

Bibliografia essenziale

1. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566045/>
3. Antonio Pelliccia and others, 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease: The Task Force on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease of the European Society of Cardiology (ESC), European Heart Journal, Volume 42, Issue 1, 1 January 2021, Pages 17–96, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa605>