

## ATTIVITA' FISICA e MALATTIE CRONICHE: parliamo di prevenzione

... 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

**Soren Kierkegaard**

Sul n° 5 di Dialogo sui farmaci, la rivista di formazione e aggiornamento sanitario dell'ULSS 20 di Verona appare un interessante articolo a cura del Dipartimento di Prevenzione (1). Si parla di attività fisica e prevenzione della malattie croniche. Quali sono le malattie croniche a cui si fa riferimento: sono soprattutto le malattie cardiovascolari ( infarto del miocardio, ictus, angina pectoris, insufficienza cardiaca) con i fattori di rischio rappresentati dall'ipertensione, ipercolesterolemia e diabete.

Ricordiamo per inciso che la mortalità per malattie cardiovascolari nel Veneto supera la mortalità per tumore! L'attività fisica regolare riduce il rischio di malattia cardiovascolare di almeno il 30%.

- Perché parlarne in un bollettino dedicato ai malati reumatici?

Si potrebbe pensare – siamo già afflitti dalle nostre preoccupazioni, dalle nostre malattie articolari, non abbiamo tempo e voglia di pensare anche alle malattie cardiovascolari....! Pensando così però si commette più di un errore: innanzi tutto la malattia reumatica più comune, cioè l'artrosi, vede nel movimento armonico e nell'attività un vero e proprio toccasana che allontana la disabilità. In secondo luogo i pazienti affetti da artrite reumatoide e da connettiviti ( lupus soprattutto) hanno un rischio decisamente aumentato di andare in contro a malattie cardiovascolari, rispetto alla popolazione generale.

Perciò rimbocchiamoci le maniche, scarpe da ginnastica e...via!

Secondo l'OMS ( organizzazione mondiale della sanità) l'inattività sarebbe responsabile di 2 milioni di morti l'anno, mentre almeno 6 persone su 10 nel mondo non pratica l'attività fisica in modo sufficiente. Venendo ai dati di casa nostra l'Istituto Superiore di Statistica (ISTAT) ci informa che almeno il 40% degli italiani è sedentario, soprattutto dopo i 65 anni, proprio quando il rischio cardiovascolare è massimo.

Pensiamo a quanti di noi hanno la pressione alta (ipertensione arteriosa) e diamo un'occhiata alla tabella\* qui sotto, vedremo come l'attività fisica è tra gli interventi più utili per ridurla.

| Modifiche              | Raccomandazione                        | Riduzione della pressione (millimetri di mercurio) |
|------------------------|--|--|
| Riduzione peso         | Peso in base all'altezza               | 5-10 per 10 Kg persi                               |
| Alimentazione corretta | Molta frutta, verdura, pochi grassi... | 8-14   |
| Riduzione del sale     | Massimo 6 gr di                        | 2-8  |
| Attività fisica        | Almeno 30 m' giorno                    | 4-9  |

|               |                         |     |
|---------------|-------------------------|-----|
| Consumo alcol | Max 2 bicchieri vino di | 2-4 |
|---------------|-------------------------|-----|

\*tabella semplificata, tratta dall'articolo citato.

- Come rendere piacevole lo sforzo fisico?

Certo molti di noi percepiscono l'attività fisica come fatica e quindi come un momento sgradevole. Ecco alcuni suggerimenti pratici per cambiare idea:

- o Andare al lavoro a piedi o in bici
- o Parcheggiare o scendere dal bus una o due fermate prima
- o Evitare l'ascensore ( per chi lo può fare)
- o Ascoltare musica mentre si cammina ( attenti ad attraversare la strada!)
- o Fare attività fisica in compagnia ( *ciacolàndo!*)
- o Guardare la TV facendo cyclette
- o Andare a ballare ( per chi lo può fare)
- o Organizzare vacanze "attive"

- Quanta attività fisica si dovrebbe fare?

L'attività fisica 'minima dovrebbe essere intorno ai 30 minuti per almeno 4 giorni la settimana ( meglio 7!) di cammino a passo spedito oppure in bicicletta. Per i soggetti con più di 65 anni possono bastare soli 4 giorni la settimana. L'età non controindica l'attività fisica, che può prevenire le malattie cardiovascolari, la morbilità e la disabilità soprattutto nell'anziano. Sono particolarmente consigliati gli esercizi aerobici con minor impatto sul sistema osteo-articolare: cammino veloce, nuoto, bicicletta...

- Come si può cominciare senza pericolo di sforzi eccessivi?

Se siamo soggetti sedentari, che non si muovono di frequente, bisognerà iniziare con molta gradualità: un passo alla volta, è il caso di dirlo. Il programma iniziale prevede 5 minuti di cammino lento poi 5 minuti di cammino veloce ed ancora 5 minuti di cammino lento per un totale di 15' ogni giorno, per la prima settimana. Si aumenta poi di 3 minuti alla settimana la fase di cammino veloce fino ad arrivare alla 9° settimana a 5 ' di cammino lento +30' di cammino veloce + 5' di cammino lento, per un totale di 40' di attività fisica. E si prosegue con questi 40 minuti anche nei giorni successivi!

- Come posso fare per capire che non sto sforzandomi troppo?

Bisogna ascoltare in nostro corpo, il ritmo cardiaco: per stare 'tranquilli' il battito non dovrebbe mai arrivare a superare il 70% della frequenza cardiaca massima in rapporto all'età. Il calcolo è abbastanza semplice, basta sottrarre la propria età da 220 e si ottiene la frequenza cardiaca massima, per una persona di 60 anni:

$$220-60= 160, \text{ frequenza cardiaca massima}$$

Ricordarsi di scaldare i muscoli almeno 5' aumentando molto gradualmente l'attività fisica con una camminata 'leggera', lo stesso alla fine dell'attività. Bere un bel bicchiere d'acqua prima di iniziare, specie durante la stagione più calda. Attenzione a non sudare troppo, può essere un segno indiretto di sforzo troppo intenso. Se vuoi sentirti più sicuro puoi informare il tuo medico e chiedere se va bene il programma di attività fisica che intendi svolgere.

- L'attività fisica serve solo per prevenire le malattie cardiovascolari? no, non solo serve anche per prevenire:

- la comparsa del diabete ( e nei diabetici, le complicanze del diabete)
  - l'osteoporosi
  - il decadimento mentale
  - alcuni tumori (carcinoma del colon, mammella)
  - la disabilità in generale
  - la disfunzione erettile
- Se faccio attività fisica migliora anche l'umore? Certamente, una attività fisica moderata e costante garantisce :
    - Miglioramento del tono dell'umore
    - Percezione di un senso di benessere generale
    - Aumento della forza e della capacità funzionale
    - Aumento dell'autostima
    - Rallentamento dei processi legati all'invecchiamento
    - Azione socializzante se l'attività viene praticata in gruppo
- E se preferisco la bicicletta?  
 La bicicletta è un'ottima alternativa al camminare. Uno studio condotto in Danimarca alla fine degli anni '90 su 13.000 donne e 17.000 uomini tra i 20 e i 93 anni ha dimostrato come andare in bicicletta abbia una forte funzione protettiva sulle cardiopatie e riduce la mortalità globale. Anche dopo aver controllato gli altri fattori di rischio, compresa l'attività fisica nel tempo libero, i soggetti che andavano al lavoro in bicicletta avevano un tasso di mortalità più basso del 40% circa rispetto agli altri.
- C'è bisogno di andare dal medico prima di iniziare?  
 Le persone con patologia cardiovascolare nota e quelle che hanno già avuto un evento cardiovascolare come l'infarto, lo stroke o un intervento cardio-chirurgico dovrebbero sottoporsi a visita medica anche prima di intraprendere un programma di attività fisica moderata. Per tutti gli altri non è strettamente necessario un controllo medico per fare attività fisica moderata, semmai sarebbe vero il contrario. Per-Olaf Astrand, lo studioso svedese che più di tutti si è dedicato a studiare gli effetti benefici dell'attività fisica, ricordava alcuni anni fa, con un pizzico di buonumore, che bisognerebbe farsi visitare dal proprio medico ed ottenere il relativo certificato prima di decidere di...rimanere sedentari!

Giovanni PERONATO  
 Uos di Reumatologia  
 Ospedale S. Bortolo – Vicenza

(1) Morante S. Attività fisica: prevenzione delle malattie croniche. Dialogo sui Farmaci 2007; 5: 210

Chi vuole saperne di più sull'argomento può andare all'indirizzo:

[http://prevenzione.ulss20.verona.it/att\\_motoria.html](http://prevenzione.ulss20.verona.it/att_motoria.html)