

Lega Friulana per il Cuore

PERCHE' L'ATTIVITA' FISICA E' SALVACUORE

Materiale predisposto dal dott. **Diego Vanuzzo**, Centro di Prevenzione
Cardiovascolare, Udine

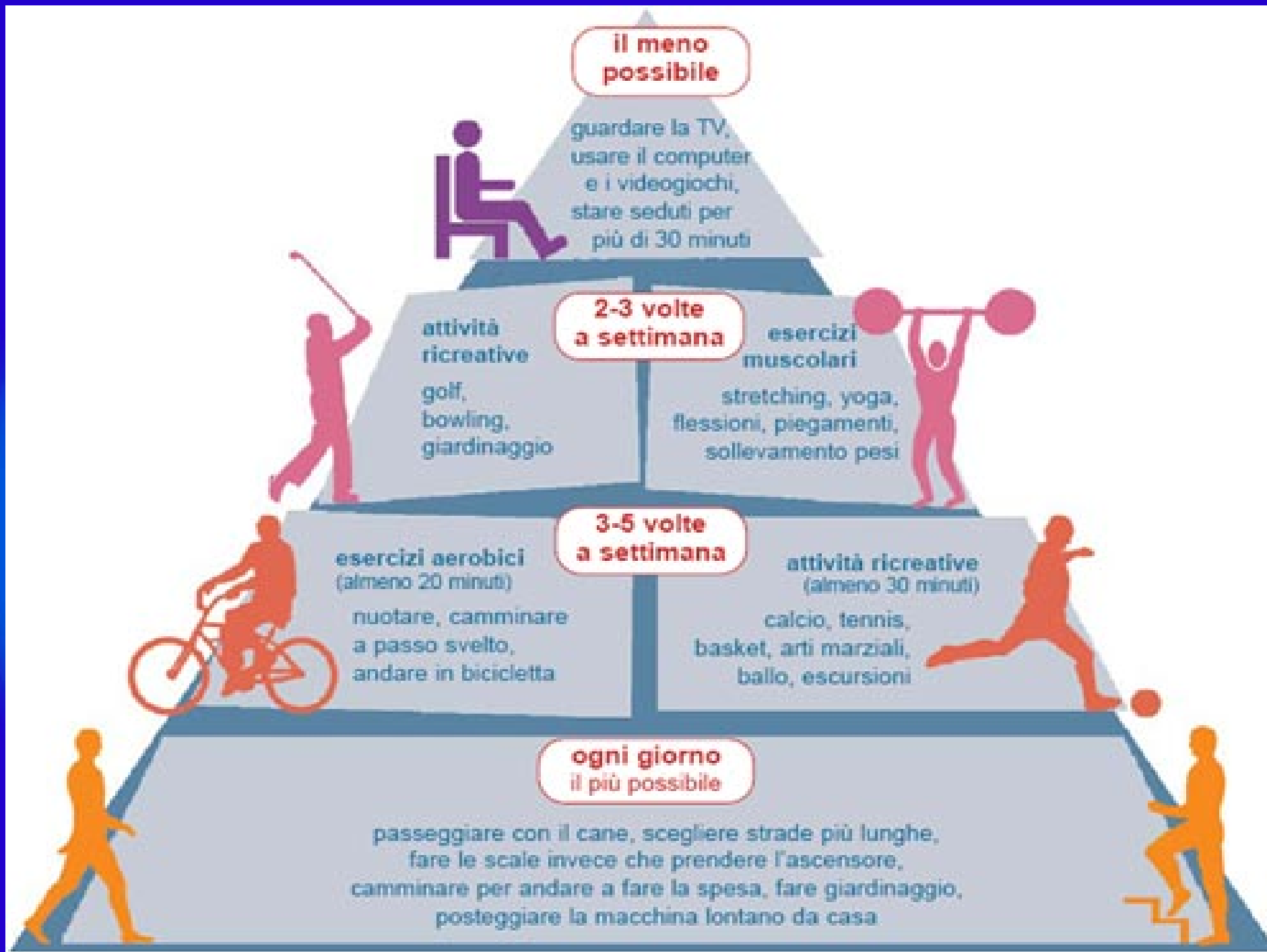
a nome del

Comitato Tecnico-Scientifico della Lega Friulana per il Cuore:

dott. Ezio Alberti, dott.ssa Maria Grazia Baldin, dott. Paolo Fioretti
(coordinatore), dott. Lucio Mos, dott. Duilio Tuniz (segretario)

Esercizio fisico

- Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, per attività fisica si intende **“qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo”**. In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive ma anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici.

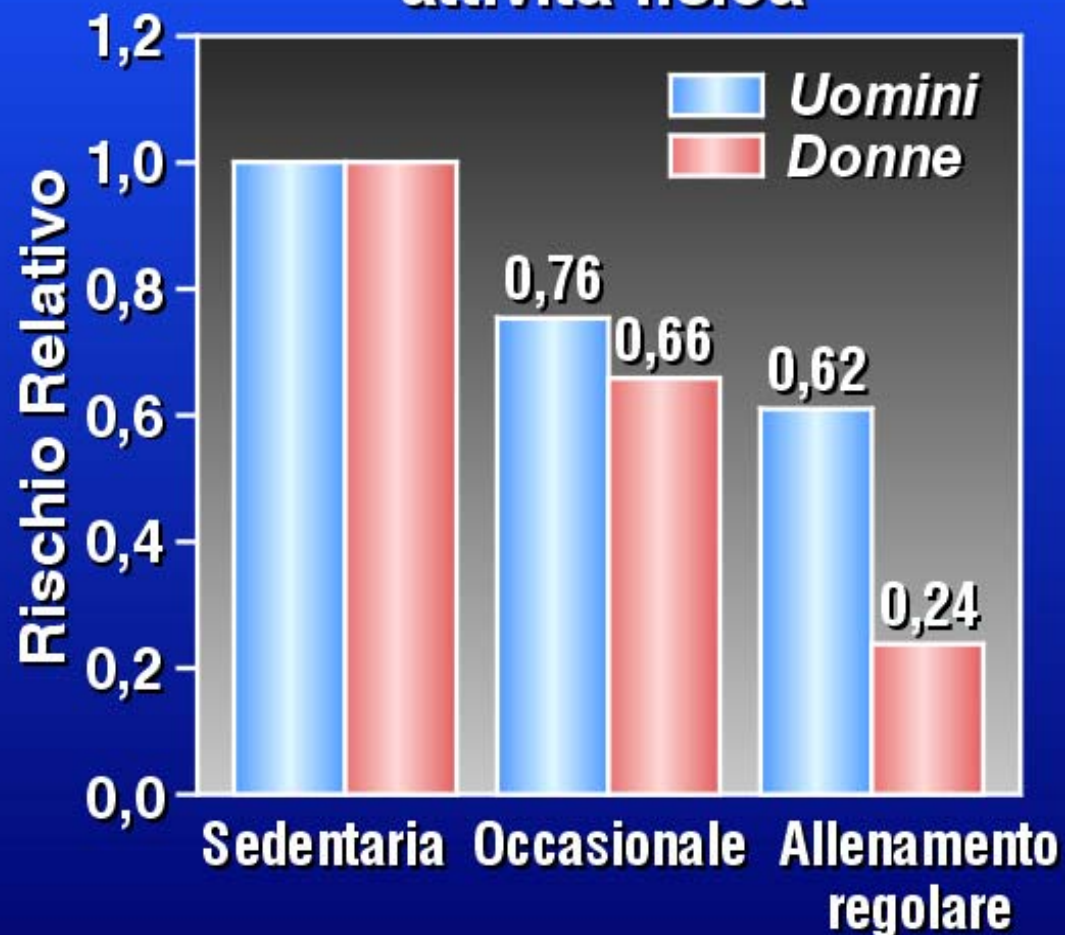


Esercizio fisico

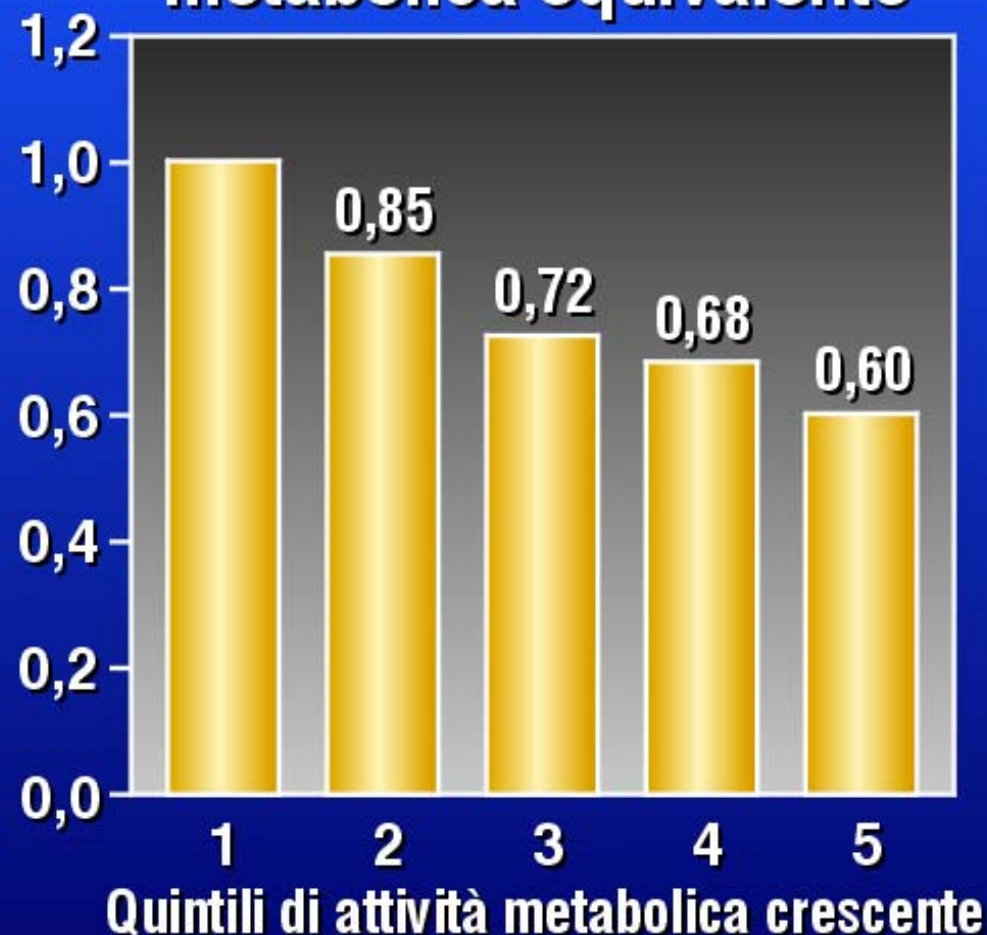
- **La vita sedentaria aumenta il rischio relativo di malattia coronarica di 2 volte rispetto a chi pratica attività fisica regolare**
- **Un programma di allenamento regolare e sistematico (intensità, durata e frequenza) deve avere la stessa dignità della terapia farmacologica**

Attività fisica e rischio di morte per qualunque causa

In relazione al tipo di attività fisica



In relazione al livello di attività metabolica equivalente



Studio condotto su 434 coppie gemellari

J Am Med Assoc, 1998

Esercizio fisico

- Numerosi sono gli studi che hanno dimostrato l'effetto benefico dell'attività fisica del cuore. L'esercizio fisico di tipo dinamico-aerobico di moderata entità ma costante nel corso del tempo è in grado di ridurre sia il rischio cardiovascolare in quanto non solo aiuta a mantenere un peso ideale ma è in grado anche di ridurre altri fattori di rischio

Esercizio fisico

- La vita sedentaria e la scarsa attività fisica sono un fattore di rischio per malattie cardiovascolari. Un'attività fisica regolare potrà aiutare non solo a perdere peso, ma anche ad abbassare i valori della pressione arteriosa e quindi a ridurre il rischio di infarto e di malattie cardiache.
- L'esercizio fisico agisce inoltre positivamente a livello psicologico: aiuta a sentirsi meglio, a migliorare la nostra immagine offrendoci un'arma in più per sconfiggere l'ansia e lo stress.

Esercizio fisico

- **Con la pratica di un'attività fisica regolare il cuore diventa più robusto e resistente alla fatica.**
- L'attività aerobica aumenta la richiesta di ossigeno da parte del corpo e il carico di lavoro di cuore e polmoni, rendendo la circolazione più efficiente. Un cuore allenato pompa una quantità di sangue maggiore senza dispendio supplementare di energia: 10 battiti cardiaci in meno al minuto significano 5.256.000 battiti all'anno risparmiati.

Esercizio fisico

- Nei soggetti che praticano attività fisica costante si riscontrano rispetto ai soggetti sedentari, valori più bassi di pressione arteriosa, di colesterolo LDL, di trigliceridi, un aumento del colesterolo HDL, meno incidenza di diabete.

Esercizio fisico

- L'attività fisica incrementa la tolleranza allo sforzo e la capacità aerobica dell'organismo, potenziando la capacità dei muscoli di usare l'ossigeno circolante, riducendo la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca e il consumo di ossigeno del cuore

Esercizio fisico

- L'esercizio fisico moderato e praticato costantemente (regolarmente) presenta *numerosi effetti positivi* a livello dell'apparato cardiovascolare, rappresentati da:
 - Riduzione frequenza cardiaca (aumento tono vagale)
 - Riduzione pressione arteriosa con conseguente riduzione della richiesta di ossigeno da parte del cuore, sia a riposo sia durante attività fisica e lavorativa
 - Aumento flusso coronarico, dell'irrorazione miocardica dovuti alla riduzione delle resistenze coronariche e all'angiogeneasi
 - Aumento gettata cardiaca legata al miglioramento della performance miocardica con miglioramento del trasporto di ossigeno a tutti i tessuti

Esercizio fisico

- A livello periferico *miglioramento dell'irrorazione e metabolismo energetico muscolare e della capacità di utilizzo di ossigeno* con conseguente:
- Miglioramento della capacità funzionale e della tolleranza all'esercizio
- Effetti positivi diretti dell'attività fisica sui FRC modificabili (ad es. effetti diretti sul profilo glucidico, lipidico, PA, FC, riduzione del peso corporeo)
- Effetti indiretti in conseguenza di un più corretto stile di vita: dieta, diminuzione spontanea del fumo

Esercizio fisico

- Numerosi studi suggeriscono che anche attività fisiche di scarsa o moderata intensità portano vantaggi a lungo termine. Se svolte regolarmente, queste attività possono ridurre il rischio di malattie cardiache. Per attività fisica si possono anche considerare attività come gli hobby, le passeggiate, il giardinaggio, la danza, oppure le azioni più comuni che svolgiamo quotidianamente come camminare, fare le scale o fare i lavori domestici.

Esercizio fisico

- Una attività che comporti un po' di movimento, anche se solo per pochi minuti al giorno, è meglio della più completa inattività fisica. Il segreto sta nel cominciare, magari con una passeggiata di 10-15 minuti durante la giornata. L'importante è scegliere una attività che piaccia e faccia divertire

Rapporto tra attività sportiva e consumo calorico

<i>attività</i>	<i>calorie bruciate (Kcal)</i>
• Bicicletta	10 Km/ora 240 calorie/ora
• Bicicletta	20 Km/ora 410 calorie/ora
• Camminare 3 Km/ora	240 calorie/ora
• Camminare 5 Km/ora	320 calorie/ora
• Camminare 7 Km/ora	440 calorie/ora
• Corsa 16 Km/ora	1280 calorie/ora
• Corsa sul posto	650 calorie/ora
• Jogging 9 Km/ora	740 calorie/ora
• Jogging 11 Km/ora	920 calorie/ora
• Nuoto 25 m/min.	275 calorie/ora
• Nuoto 50 m/min.	500 calorie/ora
• Sci di fondo	700 calorie/ora
• Tennis - singolo	400 calorie/ora

Esercizio fisico

- Un'attività fisica troppo intensa non apporta alcun beneficio e può risultare particolarmente faticosa per coloro che sono fuori forma, per le persone di mezza età, gli ipertesi, gli anziani e i cardiopatici.
- Per trovare il ritmo giusto da seguire qualsiasi sia l'attività che praticate occorre tenere sotto controllo la frequenza cardiaca, vale a dire il numero di battiti del cuore in 1 minuto (b/m). La massima frequenza cardiaca è la velocità massima che il cuore può raggiungere (100%). Con la pratica di un'attività fisica occorre stare al di sotto del 75% della massima frequenza cardiaca perché andare oltre potrebbe essere troppo faticoso soprattutto se la vostra forma fisica non è eccellente. Il valore ideale è quello che va dal 50 al 75% della massima frequenza cardiaca e che possiamo chiamare livello ideale di frequenza cardiaca.

Ritmi cardiaci in relazione all'età

• età (anni)	livello ideale di f. c. (b/m)	massima f.c.
•	50% - 75 %	(100%)
• 20	100-150	200
• 25	98-146	195
• 30	95-142	190
• 35	93-138	185
• 40	90-135	180
• 45	88-131	175
• 50	85-127	170
• 55	83-123	165
• 60	80-120	160
• 65	78-116	155
• 70	75-113	150

Esercizio fisico

- Opportuno un controllo clinico-strumentale atto a verificare lo stato di salute e il grado di fitness fisica prima di iniziare una attività fisica o sportiva appropriata.
- All'inizio dell'attività fisica non deve superare il 30 % della massima potenza aerobica. aumento di lavoro progressivo e graduale e non superare mai il 60% della max potenza aerobica. Non devono essere mantenute per tempi protratti attività fisiche intense che comportino un aumento della FC > 120-130 batt/min.



Esercizio fisico

- **Praticare esercizio fisico in modo regolare e moderato:**
- aiuta a perdere il sovrappeso
- migliora la pressione arteriosa
- brucia i grassi e migliora il tasso di colesterolo nel sangue
- aiuta a prevenire e controllare il diabete
- è un ottimo antistress
- fa diminuire la voglia di fumare
- è un buon modo per socializzare
- è il miglior cosmetico.

Esercizio fisico

- Per arrivare a **30 minuti di attività fisica moderata al giorno** è sufficiente:
 - andare a lavorare a piedi o in bicicletta
 - evitare la macchina per piccoli spostamenti
 - organizzare una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco
 - fare le scale invece di prendere l'ascensore
 - scendere prima dall'autobus
 - dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa
 - andare a ballare o giocare con i bambini.