

**ESSERE ATTIVI
PER STARE MEGLIO!**

www.siprec.it
www.siprec.tv

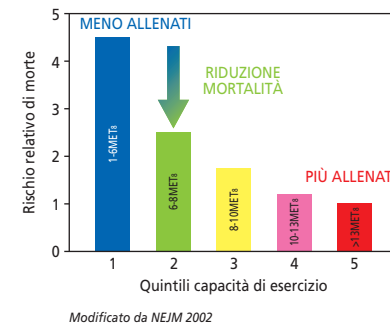


ESSERE ATTIVI PER STARE MEGLIO!

*A cura del Prof. Massimo Pagani,
Prof.ssa Daniela Lucini
Scuola di Specializzazione
in Medicina dello Sport,
Università degli Studi di Milano*



Attività fisica: Perché?



Fare regolarmente attività fisica fa bene! E le ragioni sono molte: la prima è il miglioramento sia in quantità che in qualità della vita. Maggiore è il livello di allenamento e minore è il rischio di morte. Questo perché l'attività fisica migliora il funzionamento dell'apparato cardiorespiratorio, del metabolismo degli zuccheri e dei grassi, il rendimento e

la forza muscolare, ecc. Fare attività fisica significa anche sentirsi meglio, grazie alla riduzione dolori muscolari, al miglioramento della forza e flessibilità delle articolazioni, al miglioramento dell'equilibrio, ed anche dell'aspetto estetico. Inoltre migliora notevolmente l'umore e la capacità di gestire situazioni stressanti. La figura, mostra un dato particolarmente interessante: per ridurre la mortalità non bisogna necessariamente essere atleti (barra rossa) ma basta passare dall'essere sedentari (barra blu) a modicamente attivi (barra verde).

Quale Sport è più adatto a me?

L'attività fisica comporta l'esecuzione di esercizi:

- **aerobici**, permettono a tutti muscoli di lavorare in condizioni fisiologiche avendo sempre a disposizione la giusta quantità di ossigeno portato dal sangue. Esempi sono: camminare, correre, nuotare, andare in bicicletta, ecc. E' l'attività migliore per avere benefici;
- di **resistenza** come sollevare pesi, fare flessioni, addominali, ecc. Sono utili, se eseguiti non ad intensità troppo elevate, per migliorare la forza e resistenza muscolare;
- di **stretching** (allungamento lento muscolare) sono fondamentali per migliorare la flessibilità delle articolazioni e dei muscoli;
- di **equilibrio** come ad esempio il ballo, sono fondamentali ad esempio per le persone anziane ed in alcune forme di riabilitazione.

Attenzione! Alcuni tipi di attività fisica spesso "di moda" non sono affatto adatti a tutti, specie se si vuole migliorare il proprio stato di salute. Sono attività eseguite ad intensità molto elevate e che spesso

costringono i muscoli e l'apparato cardiopolmonare a funzionare in condizioni non fisiologiche.

Quanta fatica devo fare?

La "fatica" o meglio, intensità dell'esercizio, dipende in gran parte dallo stato di allenamento della persona. In generale per ottenere dei veri benefici viene consigliata **un'attività di tipo moderato** (fatica media, si riesce a parlare mentre la si sta eseguendo). Persone non allenate devono partire a fare attività in modo graduale sino ad arrivare all'intensità consigliata. Chi è sano ed in buona forma può anche permettersi di raggiungere intensità elevate, che però non sono indispensabili per ottenere benefici e talvolta possono anche essere dannose. **Camminare con un buon passo senza fermarsi è un ottimo modo per fare attività fisica utile!**

La giusta intensità di allenamento andrebbe calcolata eseguendo il test cardiopolmonare. Un modo molto più semplice è usare la frequenza cardiaca (misura dei battiti cardiaci in un minuto). La tecnica più comoda, anche se non scientificamente la più corretta, è quella di fare attività fisica mantenendo la propria frequenza cardiaca compresa tra il 60-75% di un valore pari a 220 meno la propria età.

Altro metodo molto semplice è rifarsi alla percezione relativa della fatica: usando una scala teorica da 0 a 20, il punteggio da 0 a 6 indica fatica bassissima, mentre il punteggio 20 è considerato come sforzo massimo. L'intensità moderata corrisponde a circa 12 o 13.

Per un calcolo più corretto dell'intensità di attività fisica per voi più adatta, comunque, rivolgetevi al vostro medico.

| FREQUENZA CARDIACA IN ALLENAMENTO (B/MIN) 60-75% (220 - età) | | | |
|---|--------------------|-----|--------------------|
| ETÀ | FREQUENZA CARDIACA | ETÀ | FREQUENZA CARDIACA |
| 20 | 120-150 | 45 | 105-131 |
| 25 | 117-146 | 50 | 102-127 |
| 30 | 114-142 | 55 | 99-123 |
| 35 | 111-138 | 60 | 96-120 |
| 40 | 108-135 | 65 | 93-116 |

Quante volte alla settimana e per quanto tempo?

L'ideale è fare esercizio aerobico ad intensità moderata per almeno 30 minuti al giorno, almeno 5 volte alla settimana. Chi è sano ed alle-

nato può anche esercitarsi ad intensità elevate per almeno 20 minuti 3 volte alla settimana. Se siete però disallenati, anziani o comunque non riuscite a fare 30 minuti consecutivi di esercizio, non preoccupatevi! Potete iniziare con 15 minuti al mattino e 15 minuti al pomeriggio oppure anche 10 minuti ripetuti tre volte al giorno. Man mano che vi riallenate potete aumentare il tempo sino ad arrivare a fare esercizio ad attività moderata per 30 minuti consecutivi. Ricordate sempre che è meglio divertirsi mentre si fa attività fisica e non arrivare alla fine esausti! Non perdetevi poi l'occasione di fare attività durante la giornata: fare le scale a piedi, parcheggiare l'auto lontano da dove si deve andare, scendere dall'autobus una fermata prima, camminare avanti ed indietro mentre si aspetta qualcuno, sono alcuni esempi di come utilizzare al meglio il tempo per essere più attivi.

DURATA E FREQUENZA RACCOMANDATE IN SOGGETTI ADULTI E SANI

| TIPO DI ATTIVITÀ | INTENSITÀ | DURATA | GIORNI ALLA SETTIMANA |
|--|-----------|--|------------------------------|
| AEROBICA (Es. corsa, cammino a passo veloce, nuoto, bicicletta, tennis, ecc) | moderata | Almeno 30 min | 5 |
| | elevata | Almeno 20 min | 3 |
| RESISTENZA (Es: pesi, macchine, addominali, flessioni, ecc) | moderata | 1-3 sets di 8-15 ripetizioni per ogni gruppo muscolare | 2-3 (giorni non consecutivi) |

Per un calcolo più corretto dell'intensità e durata fisica per voi più adatta rivolgetevi al vostro medico.

Quanto si dimagrisce facendo attività fisica?

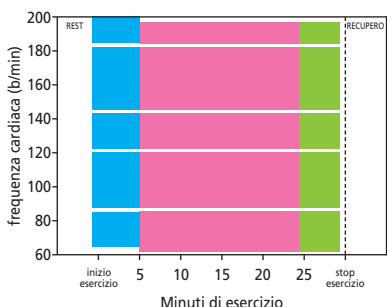
E' esperienza comune notare che non è così facile dimagrire facendo attività fisica! Tanto che molti si "scoraggiano" e smettono. L'attività fisica necessaria per consumare energia sufficiente a dimagrire è molta: occorre raggiungere intensità significative (fare molta fatica) e soprattutto farla per parecchio tempo in modo costante. Per fare qualche esempio: correre 30 minuti al giorno tutti i giorni fa di-

| ATTIVITÀ | COSTO ENERGETICO (Kcal/ora) |
|--------------------------|--------------------------------|
| Dormire | 54 |
| Stare in piedi fermo | 66 |
| Scrivere al computer | 78 |
| Stirare | 240 |
| Spalare | 360 |
| Camminare in piano | 175 |
| Camminare a passo veloce | 245 |
| Correre | 710 |
| Correre veloce | 930 |
| Fare ginnastica | 280 |
| Andare in bicicletta | 400 |
| Nuotare adagio | 315 |
| Nuotare veloce | 490 |
| Camminare in montagna | 480 |

magrire; nuotare per 1 ora 3 volte la settimana fa dimagrire; fare acquagym o andare in palestra facendo esercizi a corpo libero non è detto che faccia perdere molto peso, pur avendo altri benefici (effetto sul sistema cardiopolmonare ed osteomuscolare). La tabella dà un'idea del consumo energetico di alcune principali attività.

Camminare a passo veloce per circa 30 min al giorno tutti i giorni della settimana permette di consumare ben circa 1000 Kcalorie alla settimana!

Cos'è l'Attività aerobica?



L'attività fisica di tipo aerobico è quella che permette di ottenere i migliori benefici di salute: miglioramento della qualità e quantità della vita. E' adatta per tutti purchè venga eseguita in modo corretto, cioè eseguita ad intensità moderata. Chi è in buona salute e dopo valutazione medica adeguata, può svolgerla ad intensità elevate. Le principali modalità sono: corsa, camminare, nuoto, bicicletta, ecc. Quello che conta è eseguirle con regolarità e costanza. Ogni sessione di esercizio dovrebbe iniziare con un **riscaldamento graduale**, proseguire con la vera **fase di allenamento** e terminare **riducendo progressivamente** lo sforzo effettuato. Questo è particolarmente importante per soggetti non più giovani o con problemi cardiovascolari o metabolici (come pressione alta, pregresso infarto miocardico, aritmie o diabete) per evitare abbassamenti improvvisi di pressione o alterazioni del ritmo cardiaco.

Cos'è l'Attività di resistenza?

Pesi, addominali, flessioni, esercizi alle macchine sono tutti esempi di esercizi di resistenza. La loro utilità sta nel fatto che migliorano la forza e la resistenza muscolare.



Attenzione però ad eseguirli lentamente ed ad intensità moderate, cioè senza raggiungere mai lo sforzo massimo! Al contrario si potrebbe andare incontro a vari disturbi sia muscolo-articolari che cardiovascolari. L'ideale è associare esercizi di resistenza ad attività aerobica (camminare, correre, nuotare, ecc).

Le attività di resistenza vanno eseguite non in giornate consecutive per dare tempo al muscolo stesso di recuperare e preceduti da esercizi di riscaldamento muscolare come ad esempio lo stretching.

Cosa sono gli esercizi di stretching e flessibilità?

Gli esercizi di stretching sono utili per migliorare la flessibilità muscolare ed articolare, sono quindi utili per tutti, particolarmente:

- prima di eseguire attività aerobica o di resistenza
- nelle persone con dolori muscolo-articolari (previo parere medico)
- per gli anziani o comunque persone disallenate



Lo stretching statico prevede l'allungamento lento del muscolo sino alla fine dell'ambito di movimento (punto in cui si percepisce la tensione in assenza di fastidio), mantenendo tale posizione per circa 15-30 secondi; sono sufficienti 2-4 ripetizioni di tale esercizio per ottenere benefici.

Gli esercizi di stretching statico sono generalmente sicuri, devono essere eseguiti lentamente, in modo controllato, progredendo gradualmente verso più ampi ambiti di motilità, ed esercitando tutti i maggiori gruppi di muscoli o comunque quelli che più interessano (ad esempio la muscolatura del collo e spalle in caso di dolori al tratto cervicale).

E' pericoloso fare attività fisica?

L'attività fisica può essere paragonata a tutte le altre terapie mediche: usata bene da enormi vantaggi, ma se usata male può avere "effetti collaterali". Ecco perché è opportuno consultare il medico prima di iniziare qualsiasi programma di attività fisica, specie se siete persone disallenate, anziane, con problemi di cuore, di pressione, di dia-

bete, con dolori muscolari e/o articolari. D'altro canto queste sono proprio le condizioni che più possono beneficiare di un corretto allenamento. **Infatti i rischi legati ad una vita sedentaria sono di gran lunga maggiori di quelli possibilmente legati all'esecuzione di attività fisica.** I principali pericoli sono di tipo cardiovascolare e muscolo-scheletrico. Rialzi della pressione eseguendo esercizi non adatti (esempio sollevamento pesi), problemi aritmici con attività ad intensità elevata, cadute, contusioni, strappi muscolari, ne sono alcuni esempi.

Alcuni consigli...

- consultare il vostro medico prima di iniziare a fare attività fisica specie se siete disallenati
- fare esercizio solo quando vi sentite abbastanza in forma e non se siete malati (raffreddore, influenza, ecc)
- fate esercizi di intensità moderata e quelli di intensità elevata solo se siete sani ed allenati
- non fare esercizio di intensità elevata dopo i pasti principali
- bere molti liquidi (acqua) anche prima dell'esercizio
- se fate esercizio all'aperto, adattatelo alle condizioni atmosferiche
- indossare abbigliamento e calzature adatte
- rendersi conto dei propri limiti
- scegliere esercizi appropriati
- fare attenzione ad eventuali sintomi
- attenzione ai segni di over-exercising (non riuscire a portare a termine l'esercizio, non riuscire a parlare durante l'esercizio, sensazione di svenimento e nausea, stanchezza eccessiva durante la restante parte del giorno, insonnia, dolori articolari)
- fare sempre periodo di warm-up (riscaldamento) and cool-down (deffaticamento)
- non assumete sostanze di alcun genere per migliorare il rendimento muscolare, ecc
- divertitevi facendo attività fisica