



Regione
Lombardia

Corso MCB

Lezione di Medina dello Sport



L'ATTIVITA' FISICA NELLE PERSONE ANZIANE PER TUTTI. Risvolti terapeutici, preventivi, nutrizionistici e psicologici

Prof. Dr. Giorgio Diaferia

Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione Direttore Stabilimento di cure Fisiche Centro di Medicina Preventiva e dello Sport dello studente Universitario SUISM UniTo

Direttore Sanitario Centro di Medicina Preventiva e dello Sport dello studente Universitario SUISM UniTo

* I determinanti della salute

Individuali	Socio economici	Ambientali	Stile di vita	Accesso ai servizi
● Patrimonio genetico ● Sesso ● età	● Povertà ● Occupazione ● Esclusione ● Ambientale sociale e culturale	● Aria ● Acqua ● Alimenti ● Luogo di vita ● Luogo di lavoro	● Alimentazione ● Attività fisica ● Fumo ● Alcool ● Attività sessuale ● Farmaci	● Sistema scolastico ● Sistema sanitario ● Servizi sociali ● Trasporti ● Attività ricreative

LA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE



Corretta alimentazione nel soggetto sano



Un rapporto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità ha confermato che le patologie non trasmissibili (malattie cardiovascolari, tumori, diabete mellito, malattie respiratorie croniche, malattie muscolo- scheletriche e problemi di salute mentale) sono **responsabili dell'86% dei decessi in Europa**, con tendenza costante **all'aumento anche dei relativi costi diretti e indiretti, che consumano in media il 77% del budget per la salute dei Paesi membri dell'Unione Europea**. Dal 1960, la spesa sanitaria dei Paesi aderenti all'Organizzazione per la Cooperazione e lo Sviluppo Economico (OCSE), tra cui l'Italia, è salito mediamente di circa 5 punti percentuali attestandosi al 9% del PIL (dal 6 al 15,3%), con una spesa media procapite di 2759 dollari: si tratta di un dato che indica l'accresciuta attenzione dei governi nazionali nei confronti del settore della sanità.

L'incremento della spesa sanitaria si deve in gran parte alla forte domanda di farmaci degli ultimi anni. Nel 2005, gli Stati Uniti hanno avuto il maggior tasso di spesa pro capite destinata ai farmaci, maggiore dell'86% della media OCSE (pari a 792 dollari a testa). Gli Stati Uniti sono seguiti da Canada, Francia, Spagna e Italia. L'uso di farmaci è in aumento non solo in termini di spesa, ma anche in termini di quantità di farmaci consumati. Senza dimenticare la prescrizione di migliaia di esami clinici evitabili, figli della «**Medicina Difensiva**».

L'Attività Fisica - un forte investimento per le persone, la salute, l'economia e la sostenibilità .

In tutto il mondo le nuove tecnologie, l'urbanizzazione, gli ambienti di lavoro che favoriscono sempre di più la sedentarietà e la configurazione di paesi e città centrata sull'uso dell'automobile, hanno reso difficile la pratica dell'attività fisica nella vita quotidiana. Anche gli stili di vita frenetici, le priorità contrastanti, le strutture familiari che cambiano e la mancanza di interazione sociale possono contribuire a favorire l'inattività. Le opportunità per svolgere attività fisica continuano a diminuire mentre la prevalenza di stili di vita sedentari sta aumentando nella maggior parte dei paesi, con gravi conseguenze per la salute e con ricadute a livello sociale ed economico

*una regolare attività fisica,
anche se di intensità moderata,
contribuisce a migliorare tutti
gli aspetti della qualità della
vita a mantenerci più efficienti
ed ad invecchiare meglio.*



In Italia il 30% degli adulti tra 18 e 69 anni svolge, nella vita quotidiana, meno attività fisica di quanto sia raccomandato e può quindi essere definito sedentario. Il rischio di sedentarietà aumenta con il progredire dell'età, ed è maggiore tra le persone con basso livello d'istruzione e difficoltà economiche. Secondo l'Istat, nel 2010 in Italia il 38% delle persone da 3 anni in su ha dichiarato di non praticare, nella vita quotidiana, né sport né altre forme di attività fisica!!!!



Gli aspetti positivi di una regolare attività fisica sono molteplici:

1. la riduzione del rischio di morte prematura,
2. la diminuzione del rischio di morte per infarto o per malattie cardiache
3. la riduzione del rischio, fino al 50%, di sviluppo di malattie cardiache o tumori del colon
4. la riduzione del rischio, fino al 50%, di sviluppo del [diabete](#) di tipo 2
5. la prevenzione o la riduzione dell'ipertensione
6. la prevenzione o la riduzione dell'[osteoporosi](#), con diminuzione fino al 50% del rischio di frattura dell'anca nelle donne
7. la riduzione del rischio di sviluppo dei dolori alla bassa schiena
8. la riduzione dei sintomi di ansia, stress, depressione, solitudine
9. la prevenzione dei comportamenti a rischio, specialmente tra i bambini e i giovani, derivati dall'uso di [tabacco](#) e di [alcol](#), da diete non sane, da atteggiamenti violenti
10. il calo del peso e la diminuzione del rischio di [obesità](#), con benefici del 50% rispetto a chi ha uno stile di vita sedentario
11. benefici per l'apparato muscolare e scheletrico.

Nel 2010 l'Oms ha pubblicato un documento, le “Global recommendations on Physical activity for Health” in cui definisce i livelli raccomandati di attività fisica per tre gruppi di età:

bambini e ragazzi (5 - 17 anni): almeno 60 minuti al giorno di attività moderata-vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività prettamente sportive

adulti (18 - 64 anni): almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due), in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana

anziani (dai 65 anni in poi): le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute. Chi fosse impossibilitato a seguire in pieno le raccomandazioni, dovrebbe fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni.

Intensa: fare jogging, nuotare velocemente, saltare alla corda, giocare a calcio, giocare a pallavolo (e la maggior parte dei giochi di squadra con la palla), fare sport di combattimento, giocare a tennis, squash, fare scalate



A qualsiasi età, prima di intraprendere un'attività fisica costante, è comunque fondamentale il consiglio e il parere del medico sulla propria condizione personale: per una conferma dell'assenza di particolari controindicazioni, oltre che per un suggerimento sul tipo e sull'intensità dell'attività che si può intraprendere. In particolare, se durante lo svolgimento di una prestazione fisica si presentano disturbi, è consigliabile sospendere la prestazione stessa e consultare il proprio medico di fiducia. *(Nuova normativa sui certificati per l'attività sportiva Non agonistica Legge 09/08/2013 n.98)*

Tra i segnali di allarme più comuni: difficoltà di respirazione, dolore al torace, palpitazioni, nausea, svenimento, dolori muscolari accentuati, offuscamento della vista, vertigini e stanchezza eccessiva.



Si è calcolato che 1 km di strada percorso a passo svelto (4 km all'ora circa) consuma una caloria per chilo di peso corporeo. Dunque 6 km a 4 km/h in soggetto di 90 Kg = 540 cal



La Carta di Toronto per l'Attività Fisica: una chiamata globale all'Azione

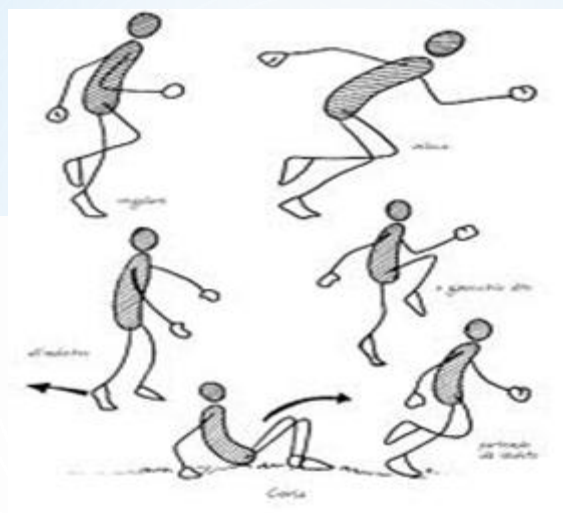
L'attività fisica promuove il benessere, la salute fisica e mentale, previene le malattie, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita, produce benefici economici e contribuisce alla sostenibilità ambientale

Le comunità, che per migliorare la salute promuovono l'attività fisica, possono ottenere molti di questi benefici offrendo una serie di opportunità facilmente accessibili nei diversi contesti di vita e di lavoro e per tutte le fasce d'età. La Carta di Toronto per l'Attività Fisica sottolinea l'importanza di mettere in atto quattro azioni, basate su nove principi guida, e invita tutti i paesi, le regioni e le comunità a sollecitare un maggiore impegno politico e sociale per valorizzare l'importanza dell'attività fisica e migliorare la salute di tutti.

L'esercizio fisico da benessere:

Tra le azioni che l'esercizio induce vi è una sensazione di euforia susseguente l'attività fisica prolungata e intensa. Gli studi oggi presenti hanno dimostrata essere legata all'incremento di beta-endorfine ematiche e di noradrenalina e serotonina più specificatamente del 5-HT idrossitriptofano (un [amminoacido](#), precursore della [serotonina](#) e un intermedio nella biosintesi del [triptofano](#). È una sostanza ottenuta per trasformazione nel [Sistema Nervoso Centrale](#) (S.N.C) del [triptofano](#) stesso. ^[1]); e che si incrementa specie dopo l'attività fisica intensa. Quindi l'esercizio fisico funziona anche come una sorta di “antidepressivo naturale”

Nella cura della depressione e dell'ansia quindi anche l'attività fisica può svolgere un ruolo importante in sinergia agli interventi psicoterapeutici. Il motto "*Mens sana in corpore sano*" è sempre estremamente attuale.



Un'attività fisica quotidiana, che porti a un dispendio energetico di circa **800-1000 kJ** al giorno, dovrebbe essere sufficiente a provocare , se portato avanti per diversi mesi, una perdita di grasso corporeo, con una maggiore facilità dell'uomo rispetto alla donna.



bassa

camminare lentamente 3 km/h

lavare i piatti, stirare, togliere la polvere

Qualche esempio pratico

fare bricolage, fare la spesa, dedicarsi ai lavori manuali

innaffiare il giardino

giocare a bocce, biliardo, bowling, ping pong, ballare

moderata

camminare rapidamente (a passo svelto) 4-5 km/h

passare l'aspirapolvere

fare giardinaggio, ramazzare le foglie

fare aerobica

andare in bicicletta o nuotare, fare acquagym, sciare, giocare a frisbee, andare in barca a vela, giocare a badminton, giocare a golf

camminare, fare una passeggiata in montagna

vangare, spostare i mobili

l'esercizio fisico favorisce l'aumento del colesterolo HDL e riduce quello LDL considerato acceleratore del processo di arteriosclerosi e delle cardiopatie ischemiche. L'occlusione progressiva di natura aterosclerotica dei vasi periferici non è un fenomeno raro, poiché circa il 10% della popolazione adulta finirà con il manifestare forme di claudicatio periferica. L'attività fisica regolare può rappresentare uno dei metodi di scelta per la prevenzione dei sintomi clinici associati alla claudicatio e per il trattamento degli stadi iniziali della malattia, anche se non sono stati ancora del tutto chiariti i meccanismi attraverso i quali l'attività fisica regolare produce questi effetti.



L' american College of Sports Medicine raccomanda per tutti i soggetti adulti sani le seguenti linee guida:

- frequenza dell'allenamento 3 o 5 sedute settimanali
- intensità di allenamento dal 60 al 90% della riserva della frequenza cardiaca massima ovvero, dal 50 all' 85% della massima assunzione di ossigeno (vo2 max)
- durata dell'allenamento da 15 a 60 minuti



1. REALIZZARE UNA POLITICA E UN PIANO D'AZIONE A LIVELLO NAZIONALE

Una politica e un piano d'azione nazionali sono utili per orientare, sostenere e coordinare i molteplici settori coinvolti. Inoltre contribuiscono a orientare le risorse e a stabilire le responsabilità. Una politica e un piano d'azione sono indicatori significativi dell'impegno politico nazionale. Tuttavia, l'assenza di una politica nazionale non deve rallentare l'impegno delle organizzazioni statali, provinciali o comunali nel promuovere l'attività fisica nei loro ambiti di competenza.

2. INTRODURRE POLITICHE CHE SOSTENGONO L'ATTIVITÀ FISICA

Per ottenere dei cambiamenti sostenibili a livello politico e sociale sono necessari una struttura di supporto alle politiche e un quadro normativo adeguato. Per promuovere la salute attraverso l'attività fisica è necessario adottare politiche a livello nazionale, regionale e locale.

3. RIORIENTARE I SERVIZI E I FINANZIAMENTI PER DARE PRIORITÀ ALL'ATTIVITÀ FISICA

In molti paesi gli interventi di promozione dell'attività fisica potrebbero comportare la ridefinizione di alcune priorità rispetto al miglioramento della salute. Il riorientamento dei servizi e dei sistemi di finanziamento può produrre molteplici benefici: miglioramento del benessere e della salute, aria più pulita, diminuzione del traffico, risparmio sui costi e miglioramento delle relazioni sociali.

4. SVILUPPARE PARTERSHIP PER L'AZIONE

Le azioni volte ad aumentare lo svolgimento dell'attività fisica da parte dell'intera popolazione devono essere programmate e realizzate con partnership e collaborazioni che coinvolgano diversi settori e le stesse comunità, a livello nazionale, regionale e locale. Le partnership di successo dovrebbero essere sviluppate individuando i valori comuni e gli interventi dei programmi, e condividendo responsabilità, rendicontabilità e informazioni.

Promuovere l'attività fisica è dunque un'azione di sanità pubblica prioritaria, spesso inserita nei piani e nella programmazione sanitaria in tutto il mondo. Negli Stati Uniti, infatti, il [programma Healthy People 2010](#) individua l'attività fisica come uno degli obiettivi di salute principali per il Paese. L'Unione europea nel [Public Health Programme \(2003-2008\)](#) propone progetti che supportano e promuovono l'attività fisica. In Italia, prima il [Piano sanitario nazionale 2003-2005](#), che sottolinea l'importanza dell'attività fisica per la salute, poi anche il più recente [Piano sanitario nazionale 2006-2008](#) affronta il tema della sedentarietà, in particolare dal punto di vista delle cause del diabete mellito.



L'attività fisica comporta un certo dispendio energetico proporzionale all'intensità, durata dello sforzo, anche tenendo conto di fattori ambientali quali temperatura e umidità



Rappresenta circa il 45-75% del dispendio energetico totale nella giornata.), l'effetto termico del cibo e l'energia spesa per l'attività fisica, il cui range nell'uomo è molto ampio: dai 5-6 MJ(megajoule , dove $1\text{ J} = 1\text{ Wxsec}$), consumati dalla persona anziana sedentaria o malata, per arrivare ai 30-40 MJ degli atleti con alte prestazioni di resistenza.

L'invecchiamento comporta cambiamenti fisiologici sfocianti in ridotte capacità funzionali e nell'alterazione della composizione corporea. L'età è considerata un fattore primario dello sviluppo e dell'evoluzione di gran parte degli stati patologici degenerativi. Ciononostante, una regolare attività fisica contribuisce a una significativa riduzione di tali patologie, previene o ritarda l'inabilità fisica e migliora sensibilmente la qualità della vita nella vecchiaia, aumenta l'equilibrio riducendo il pericolo di cadute e conseguenti fratture. Riduce il rischio di eventi cardio-cerebro vascolari acuti. Migliora l'umore e le forme ansiose e depressive frequenti nella età avanzata. Muoviamoci, divertendoci!



Infine per gli anziani, l'evidenza scientifica dimostra che svolgere attività sportive aiuta a invecchiare bene. Aumentano le resistenze dell'organismo, rallenta l'involutione dell'apparato muscolare, scheletrico e cardiovascolare e ne traggono giovamento anche le capacità psico-intellettuali.



Conclusioni

Per tutte le attività motorie in genere, che possono poi trovare una evoluzione anche di tipo agonistico-sportivo, ma non è questa la sede di trattazione, è importante ricordarsi, che il moto produce un aumento della nostra traspirazione e quindi : ricordiamoci di bere sempre ed in qualunque stagione. Bisogna in ogni caso seguire alcune precauzioni: effettuare una fase di riscaldamento, prima di intraprendere l'attività motoria. Se ci si sente stanchi, fermarsi gradualmente, rallentando e quando fuori ci sono più di 30 gradi è meglio fare attività in casa ed al fresco. Una regoletta sulla frequenza cardiaca 220-l'età, (in soggetti sani). Importante poi una alimentazione sana sia nei componenti che nella salubrità .

