



L'attività fisica moderata è una panacea per molte malattie del nostro tempo

Muoversi è la miglior medicina

La ricerca scientifica scopre continuamente qualcosa di nuovo per farci vivere più a lungo e più sani. Ma, a volte, non fa altro che confermare in modo inequivocabile ciò che sappiamo già, ma che tendiamo a sottovalutare, forse per pigrizia. È il caso, per esempio, dei benefici per la salute dati dall'attività fisica regolare. Uno stile di vita meno sedentario del nostro, infatti, ci proteggerebbe, da solo, da molte malattie croniche con le quali siamo sempre più abituati

a convivere. E, cosa non da poco, permetterebbe di limitare l'utilizzo di farmaci. Per esercizio fisico, qui viene il bello, non intendiamo nulla di intenso: sono sufficienti 30 minuti di movimento ogni giorno, almeno cinque volte a settimana, per godere di una forma migliore. Al contrario, la sedentarietà gioca un ruolo importante nello sviluppo di diverse malattie croniche, in particolare di quelle cardiovascolari. Non fare movimento, infatti, fa sì che il nostro metabolismo ral-

lenti, fa aumentare il grasso corporeo e la pressione del sangue. Tutti elementi che non solo favoriscono il rischio di ictus, trombosi, infarto e diabete di tipo due (quello derivante da uno stile di vita sbagliato) ma, nel caso in cui già si soffre di queste malattie, ne peggiorano gli effetti.

Più cammini, più vivi

L'attività fisica, quindi, riduce il rischio di morte prematura. Ma fa anche guadagnare parecchi anni

DOPO L'INFARTO

RIABILITAZIONE È ANCHE GINNASTICA

Il movimento ha un ruolo importante anche nella riabilitazione cardiovascolare. Un tempo, la cura dell'infarto prevedeva un lungo periodo di riposo a letto e di ricovero in ospedale. Ma si è visto che, così facendo, il recupero della forma fisica e psicologica era molto lento e incompleto. Oggi, quindi, si tende a ridurre il più possibile la degenza e il riposo, per cominciare fin dai primi giorni un programma di riabilitazione che prevede anche un graduale allenamento fisico.

◆ L'esercizio fisico costituisce un elemento centrale dei programmi di cardiologia riabilitativa. Un buon programma di esercizio fisico personalizzato e un'adeguata correzione dei fattori di rischio, oltre a migliorare la qualità della vita di chi ha subito un infarto, servono ad aumentare la sua aspettativa di vita.

◆ L'attività fisica sembra in grado di ridurre in modo significativo il rischio di sviluppare altre malattie croniche, come l'obesità, l'osteoporosi, il diabete, alcuni tipi di tumore e la depressione che può manifestarsi dopo un attacco cardiaco.

◆ Per quanto riguarda la riabilitazione cardiaca, l'esercizio fisico apporta un notevole beneficio, agendo su diversi fattori di rischio. Infatti, il movimento aumenta la produzione del colesterolo Hdl (quello protettivo), migliora il metabolismo dei carboidrati, tenendo a bada l'aumento di peso, abbassa la frequenza cardiaca e la pressione del sangue.

◆ Il tipo di esercizio e la sua intensità deve essere stabilito a seconda dello stato del paziente.

vita. Uno studio americano, condotto per dieci anni su circa 10 mila persone dai 21 ai 90 anni, quantificato in anni guadagnati benefici derivanti dal movimento. Secondo gli epidemiologi, chi cammina a passo veloce almeno 30 minuti a settimana (o fa un'attività fisica equivalente in termini di consumo energetico) guadagna quasi due anni di vita in più rispetto a chi non si muove. E gli anni guadagnati aumentano con l'aumentare dell'attività fisica: fino a quattro anni e mezzo in più per chi cammina svelto (o fa attività fisica equivalente) almeno un'ora tutti i giorni della settimana. Infine, un'altra brutta notizia per chi non si muove è pigro, ma si porta appresso parecchi chili di troppo: i ricercatori garantiscono sette anni di vita in più a chi è a posto con la bilancia e fa sport rispetto a chi è obeso sedentario.

Previene il diabete

Camminare a passo svelto almeno 150 minuti a settimana, inoltre, aiuta a prevenire il diabete. Gli studi sono concordi: il miglioramento dello stile di vita, inteso come sana alimentazione e regolare attività fisica, determina una

Il movimento che ti fa stare bene

L'attività fisica necessaria per ottenere un effetto benefico è diversa da quella considerata come fitness vero e proprio. Benefici notevoli si ottengono semplicemente facendo un po' di movimento per almeno 30 minuti, 5-7 giorni alla settimana. Ecco alcuni esempi di cosa puoi fare.



Camminare a passo veloce



Salire le scale



Andare sullo skateboard o sui pattini



Giocare a tennis



Ballare, fare aerobica, anche in acqua



Fare ginnastica, yoga, usare lo step



Fare giardinaggio



Nuotare



Giocare a un gioco di squadra (pallavolo, pallacanestro, calcetto...)



Andare in bicicletta o fare la cyclette a una velocità di 8-15 km all'ora



Fare le pulizie domestiche



Fare il fai da te (riparazioni, ridipingere, lavare la macchina...)



“Organizziamo gruppi per camminare insieme”

Cristina Morelli, Servizio medicina preventiva nelle comunità ASL Milano Due

In diverse realtà locali italiane sono stati attivati “gruppi di cammino”. Di che cosa si tratta?

I gruppi di cammino sono gruppi di persone che si ritrovano per camminare insieme. Sono gestiti da un capo passeggiata: un volontario che guida il gruppo, conosce il percorso, contribuisce a organizzare il calendario delle uscite, accoglie i partecipanti e supervisiona. L'esperienza ha un duplice vantaggio: si coniugano i benefici dell'attività fisica con l'opportunità di socializzare. Lo scopo è quello di far uscire le persone dalla sedentarietà, offrendo loro l'opportunità di intraprendere un'attività fisica moderata, adatta a tutti e completamente gratuita.

Chi organizza i gruppi di cammino?

I gruppi possono nascere anche in modo spontaneo, ma generalmente sono pro-

posti dagli enti locali, in collaborazione con le associazioni di volontariato, che individuano i capi passeggiata e coinvolgono la popolazione.

Questi gruppi sono pensati solo per la popolazione anziana?

No, dipende molto dall'orario di ritrovo. I gruppi che camminano al mattino sono principalmente frequentati da anziani in pensione, ma quelli del tardo pomeriggio, per esempio, coinvolgono anche la popolazione attiva. Certo, per la terza età questa iniziativa ha un valore in più: il gruppo è anche un momento di incontro, utile a far uscire l'anziano dalla solitudine e dalla depressione.

Lei coordina i gruppi che fanno capo alla Asl Milano due. Come procede?

Nel territorio di mia competenza, che comprende 53 comuni dell'hinterland

milanese, i gruppi sono attivi in 12 comuni e in altri quattro comuni sono in fase di avviamento. A Milano città ce ne sono parecchi, organizzati per zone di residenza. L'elenco dei gruppi attivi è consultabile sul sito della Asl di Milano (www.asl.milano.it). Siamo partiti un po' in sordina pensando che fosse difficile attivare una rete locale. Invece la risposta è stata subito buona, segno che abbiamo soddisfatto una reale necessità.

Come pubblicizzate l'iniziativa?

I canali per diffonderla sono diversi. Noi, per esempio, come Asl, sensibilizziamo i medici di base e li invitiamo a pubblicizzare i gruppi, fornendo volantini da esporre nelle sale d'attesa degli ambulatori. Poi i Comuni e le associazioni che lavorano sul territorio si fanno carico di indirizzare le persone interessate.

> riduzione del 50-60% del rischio che compaia il diabete nelle persone ad alto rischio. Come dire: chi è in forte sovrappeso, anche se in là con l'età, fa sempre in tempo a invertire la rotta, ottenendo benefici tangibili. Non solo: l'esercizio migliora il controllo della glicemia e riduce il rischio cardiovascolare anche nelle persone che già soffrono di diabete di tipo due, quello cioè migliorabile senza necessità di ricorrere all'insulina. Insomma, l'attività fisica, intesa sia come esercizio aerobico - come appunto camminare a passo svelto, correre o andare in bicicletta - sia come attività di resistenza - come il sollevamento dei pesi o gli

La Asl di Ferrara ha lanciato un progetto per curare diabete e ipertensione con l'attività fisica

esercizi con elastici - rientra a tutti gli effetti all'interno del percorso terapeutico dei pazienti che soffrono di diabete di tipo due.

Obiettivo muoversi di più

Secondo i dati dell'ultima indagine Eurobarometro l'Italia è fanalino di coda tra i Paesi Ue per numero di abitanti che praticano una qualche forma di attività fisica. 33 italiani su 100 (di età superiore ai 15 anni) vivono inchiodati alla poltrona, contro 6 tedeschi su 100 e 10 francesi su 100. Fra le donne non praticano attività fisica sufficiente 60 italiane su 100, contro 29 tedesche e 37 francesi su 100. Insomma, noi italiani siamo ec-

cessivamente sedentari e se a questo aggiungiamo uno stile alimentare non proprio francescano, la miscela diventa esplosiva, fino a rappresentare la principale causa dei 180mila decessi che ogni anno si registrano in Italia per malattie cardio e cerebrovascolari. Una situazione con pesanti ripercussioni non solo sulla salute della popolazione, ma anche sui conti pubblici. Non a caso, il nuovo Presidente del consiglio Enrico Letta, durante il discorso di insediamento, ha posto come punto fondamentale della futura azione dell'esecutivo la diffusione della pratica sportiva, a partire dalle scuole elementari. ♥