

Muoviamoci
di più!

Ricorda:
il movimento
e l'attività fisica
generano
benessere



per il tuo cuore

Fondazione per il Tuo cuore - HCF Onlus

Il rischio cardiovascolare globale

Muoviamoci di più!

Le malattie cardiovascolari, tra cui **l'infarto di cuore e l'ictus cerebrale**, sono, nella maggior parte dei casi, conseguenza dell'aterosclerosi, cioè del restringimento progressivo delle arterie (vasi sanguigni che portano il sangue al cuore, al cervello e a tutto il corpo).

La comparsa dell'aterosclerosi è facilitata dal **rischio cardiovascolare globale**, cioè dalla presenza di alcuni fattori predisponenti chiamati fattori di rischio cardiovascolare: colesterolo elevato, pressione arteriosa alta, fumo, sovrappeso, obesità, diabete e sedentarietà tra i principali.

Se è presente uno solo di questi fattori, il rischio di essere colpiti da una malattia cardiovascolare aumenta; se poi sono presenti contemporaneamente diversi fattori, il rischio si moltiplica.

Per fortuna, però, tutti questi fattori possono essere corretti, riducendo di conseguenza le probabilità di insorgenza di una malattia cardiovascolare. Svolgendo un'attività fisica regolare non solo si riduce il rischio di malattie cardiovascolari, ma si controllano più facilmente i fattori di rischio come il diabete e l'obesità e si hanno ulteriori benefici.

2

Perchè è importante una attività fisica regolare?

Svolgendo attività fisica regolarmente si hanno benefici per il corpo. L'attività fisica infatti:

- riduce il rischio di infarto di cuore e di ictus;
- migliora la circolazione del sangue in tutto il corpo;
- migliora l'apporto di ossigeno a tutti i tessuti;
- facilita il controllo del peso corporeo;
- migliora il controllo della pressione arteriosa e dei livelli di colesterolo e di trigliceridi nel sangue;
- riduce il rischio di diabete e di osteoporosi;
- aumenta la capacità di compiere attività fisiche anche impegnative;
- facilita lo smettere di fumare.

Vi sono inoltre vantaggi anche per la mente:

- migliora il controllo dello stress e si riducono le tensioni;
- è facilitato il sonno regolare;
- l'umore è più spesso volto verso l'ottimismo che verso ansia e depressione;
- rafforza l'autostima;
- facilita la socializzazione.

I benefici sono rapidi:

già dai primi giorni
si possono constatare gli
effetti.



3

Muoviamoci di più!

I benefici dell'attività fisica sono evidenti anche nei più piccoli e tra gli anziani

I **bambini** e i **ragazzi** imparano uno stile di vita "salvacuore" in grado di prevenire i fattori di rischio.

Gli **anziani** acquistano un tono migliore e riducono la probabilità di insorgenza di svariati disturbi, migliorando la loro qualità di vita e mantenendo più a lungo l'autosufficienza.



Quale attività fisica è consigliabile? Quanto deve essere intensa?

Nella nostra società la maggior parte delle persone conduce una vita sedentaria, sia durante il lavoro che nelle ore libere. L'uso dell'automobile o di altri mezzi di trasporto, il tempo davanti alla televisione o al computer sono dimostrativi di questo che è diventato un problema di salute pubblica. È dimostrato che **una attività fisica moderata**, e quindi non necessariamente intensa, se eseguita regolarmente, comporta benefici sia a breve che a lungo termine.

Attività semplici come camminare, nuotare, andare in bicicletta, danzare, fare giardinaggio, fare ginnastica, svolgere un lavoro domestico moderato-intenso, se compiute regolarmente, limitano il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari.

Queste attività devono essere svolte però per almeno 30 minuti ogni giorno e per la maggior parte dei giorni della settimana.

Lo sforzo compiuto deve essere moderato, cioè con un'intensità di esercizio per cui il respiro diviene

più frequente, ma non si deve avere il "fiato corto". L'intensità dello sforzo dovrebbe essere incrementata gradualmente.

I 30 minuti possono anche essere suddivisi secondo le opportunità. Quindi non è necessario essere un atleta per essere in forma!

È comunque prudente iniziare l'attività fisica in maniera progressiva (riscaldamento) e così pure non interromperla bruscamente (raffreddamento).



Muoviamoci di più!

Ogni attività che permette di essere in movimento, anche se compiuta soltanto per alcuni minuti al giorno, è meglio di niente.

Un'attività fisica più intensa eseguita regolarmente, 30-60 minuti per almeno 3-4 giorni alla settimana, è in grado di migliorare ulteriormente l'efficienza del cuore e della respirazione e può determinare un maggiore beneficio nella riduzione del rischio di malattie cardiovascolari. Questo vale soprattutto per le attività fisiche protratte e ripetitive con muscoli in movimento, definite anche "aerobiche", in quanto il corpo umano utilizza l'ossigeno per produrre l'energia necessaria per tali attività.

È necessario consultare un medico, prima di iniziare l'attività fisica?

Se hai problemi di salute o se conduci una vita sedentaria, è opportuno che, prima di iniziare, parli con il tuo medico per assicurarti che il programma di attività fisica che hai scelto sia adatto a te.

Il confronto con il medico è importante soprattutto se hai un'età intermedia o avanzata e se hai scelto un programma di attività fisica relativamente intenso.



Come scegliere il programma di attività fisica più adatto?

Il programma di attività fisica continua (aerobica) dovrebbe essere **divertente** e non eccessivamente stancante. Nella scelta fra le diverse attività, considera:

- il tuo stato di salute e le attuali capacità fisiche;
- se preferisci attività di gruppo o quelle che puoi fare da solo;
- la possibilità di seguire il programma di attività per almeno 30 minuti, 3-4 volte a settimana, in tutte le stagioni;
- la possibilità di coinvolgere amici o familiari nel programma di attività fisica.

Come iniziare un programma di attività fisica continua?

Per le persone abituate a uno stile di vita sedentario, il problema è iniziare.



Ecco qualche suggerimento

● È opportuno **iniziare gradualmente**. Una buona soluzione può essere quella di fare una passeggiata di 10-15 minuti durante l'intervallo del pranzo, oppure scendere dall'autobus due fermate prima, o semplicemente, dimenticarsi dell'ascensore quando possibile.

● Poco alla volta, cercare di pianificare almeno **30 minuti** di esercizi per **3-4 volte alla settimana**.



Muoviamoci di più!

- Ogni sessione di esercizi dovrebbe iniziare con una **fase di riscaldamento** per far aumentare gradualmente l'attività respiratoria, il flusso di sangue e la temperatura corporea e ridurre le probabilità di danni. Il riscaldamento dovrebbe durare almeno 3-5 minuti.
- Alla fase di riscaldamento, deve seguire la **fase di allenamento** vero e proprio, con un'attività fisica più intensa, in modo da migliorare l'efficienza cardiovascolare; in questa fase il battito cardiaco e la frequenza del respiro aumentano decisamente. Il livello di attività fisica deve essere moderato: si dovrebbe essere in grado di tenere facilmente una conversazione durante l'esercizio fisico. Dopo l'attività fisica non ci si dovrebbe sentire eccessivamente stanchi e si dovrebbero recuperare le forze in pochi minuti.
- Alla fase di allenamento, deve seguire una **fase di decondizionamento o raffreddamento**, della durata di pochi minuti, in cui la frequenza del battito cardiaco e della respirazione si riducono gradualmente. In questa fase non bisogna smettere bruscamente l'esercizio fisico. È utile proseguire un'attività fisica leggera per alcuni minuti.
- Se, durante l'esercizio, si avverte **dolore o fastidio al torace**, al collo, alle braccia è opportuno parlarne con il proprio medico.
- È opportuno **bere sufficienti quantità di acqua** prima, durante e dopo la sessione di esercizi fisici.
- Non svolgere attività fisica in condizioni ambientali di troppo caldo o troppo freddo.

Come proseguire nel tempo il programma di attività fisica iniziato?

Uno stile di vita attivo non è qualcosa da seguire per alcuni giorni, settimane o mesi, ma **deve** diventare una costante, un'abitudine della tua vita.

Continua!

Se ti fermi, i vantaggi ottenuti si perdono rapidamente. Puoi mantenere una buona efficienza cardiovascolare, e più in generale "rimanere in forma", solo con un'attività fisica regolare e costante nel tempo.



Sono un genitore. Cosa devo fare per far stare "in forma" i miei figli?

Ecco alcuni consigli:

- dai il buon esempio e pratica anche tu un'attività fisica regolarmente;
- limita le attività sedentarie dei figli (televisione, cinema, computer, ecc.) a non più di 2 ore al giorno;
- organizza i week-end e le vacanze in modo che si possa svolgere un'attività fisica;
- assegna ai tuoi figli lavori domestici che richiedano un esercizio fisico (raccogliere le foglie, pulire i pavimenti o le scale, ecc.);
- osserva le attività e gli sport che piacciono ai tuoi figli e incoraggiali a parteciparvi anche con corsi e lezioni;

Muoviamoci di più!

- cerca di limitare l'uso dell'automobile a favore della bicicletta o degli spostamenti a piedi;
- utilizza le scale invece dell'ascensore;
- assicurati che a scuola si svolga un'attività fisica adeguata;
- se i tuoi figli si annoiano, proponigli qualche gioco di movimento.

Un esercizio fisico regolare fa bene anche a chi ha problemi cardiovascolari?



L'attività fisica regolare riduce la possibilità che i pazienti affetti da malattie cardiovascolari possano andare incontro a un peggioramento delle proprie condizioni di salute o a una ripresa della malattia e migliora la qualità della vita.

I benefici di un programma di attività fisica regolare si possono osservare nei pazienti sia con pregresso infarto del cuore, sia con scompenso cardiaco cronico stabile e con arteriopatia agli arti inferiori. Per questo tipo di soggetti il tipo e l'intensità del programma di attività fisica può essere consigliato e valutato presso un centro di riabilitazione cardiologica.