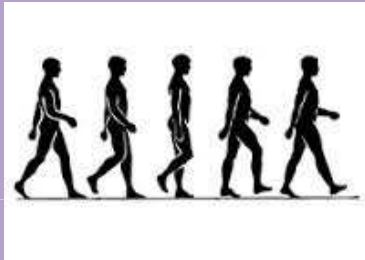


CASSANO MAGNAGO 17 marzo 2015

ATTIVITA' FISICA e benessere



Dr. RAFFAELE PACCHETTI

ASL della PROVINCIA DI VARESE

DIREZIONE SANITARIA

DIPARTIM. PREVENZIONE MEDICO

U.O.C. Prevenzione e Promozione della salute nelle Comunità

U. O.S. MEDICINA dello SPORT e Stili di vita

Lo stile di vita è un modo di vivere basato su comportamenti determinati dalla interazione tra caratteristiche proprie dell'individuo, delle interazioni sociali e condizioni socio-economiche e ambientali

Questi modelli di comportamento vengono continuamente interpretati e esaminati in situazioni sociali diverse, quindi non sono statici, bensì soggetti al cambiamento.





I Corretti Stili di Vita

**Insieme di scelte autonome
della persona, orientate a mantenere
il benessere fisico, psichico e sociale**

PERCHÉ

Le malattie croniche costituiscono la principale causa di morte quasi in tutto il mondo.

Alla base delle principali malattie croniche (cardiopatie, ictus, cancro, diabete e le malattie respiratorie croniche) ci sono fattori di rischio comuni e modificabili, come alimentazione poco sana, consumo di tabacco, abuso di alcol, mancanza di attività fisica.

Nel loro insieme questi fattori di rischio sono responsabili della maggior parte dei decessi per malattie croniche in tutto il mondo e in entrambi i sessi.

La lotta alle malattie croniche rappresenta una priorità di salute pubblica, sia nei Paesi più ricchi che in quelli più poveri.

Fattori di rischio

Fattore di rischio		% DALY sul totale
1	tabacco	17,9
2	ipertensione arteriosa	16,8
3	sovrappeso/obesità	8,4
4	sedentarietà	7,7
5	ipeglicemia	7
6	iper colesterolemia	5,8
7	basso consumo di frutta e verdura	2,5
8	inquinamento atmosferico	2,5
9	alcol	1,6
10	rischi lavorativi	1,1

I 10 maggiori fattori di rischio in termini di perdita di anni di vita in buona salute (DALYs) nelle Nazioni ad elevato reddito, secondo l'OMS

WHO, Global health risks, 2009

Il problema

Nella regione europea OMS, le malattie croniche provocano

- 86% dei morti
- 77% del carico di malattia

Cause delle malattie croniche



WHO, Global health risks, 2009

Fonte: Oms

Healthy Living Is the Best Revenge

Findings From the European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition–Potsdam Study

Earl S. Ford, MD, MPH; Manola M. Bergmann, PhD; Jutta Kröger; Anja Schatzkin; PhD, MPH; Cornelia Weibert, MD, MPH; Heiner Boeing, PhD, MSPH

ARCHIVES OF
INTERNAL MEDICINE

- 23 153 soggetti tedeschi tra 35 e 63 anni
- **Fattori protettivi** studiati:
 - 1) non aver mai fumato
 - 2) BMI < 30
 - 3) 3,5 ore/sett di attività fisica
 - 4) dieta sana*
- Il numero di fattori protettivi è stato sommato per costituire un indice da 0 a 4

* molta frutta e verdura, pane integrale, poca carne

Healthy Living Is the Best Revenge

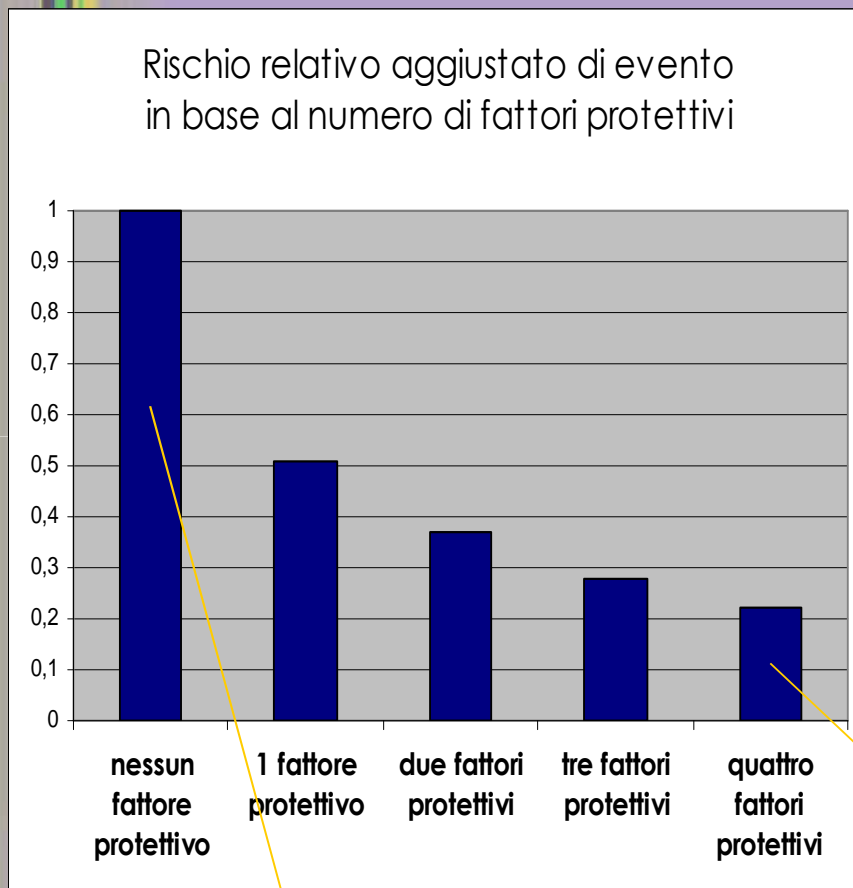
Findings from the European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition Potsdam Study

Scott E. Ford, MD, MPH; Maria M. Engelen, PhD; Anne Kringsley, PhD; Shikha G. Patel, MD, MPH; Corinne Walker, MD, MPH; Jean-Louis D. Durrig, PhD, MPH

Metodi

- End point: diabete tipo II, infarto del miocardio, ictus, cancro
- Follow-up: 7,8 anni

Risultati



1 PERSONA SU 5 SI E' AMMALATA

FATTORI PROTETTIVI

Non aver mai fumato

BMI<30

30 min di attività fisica

Dieta sana*

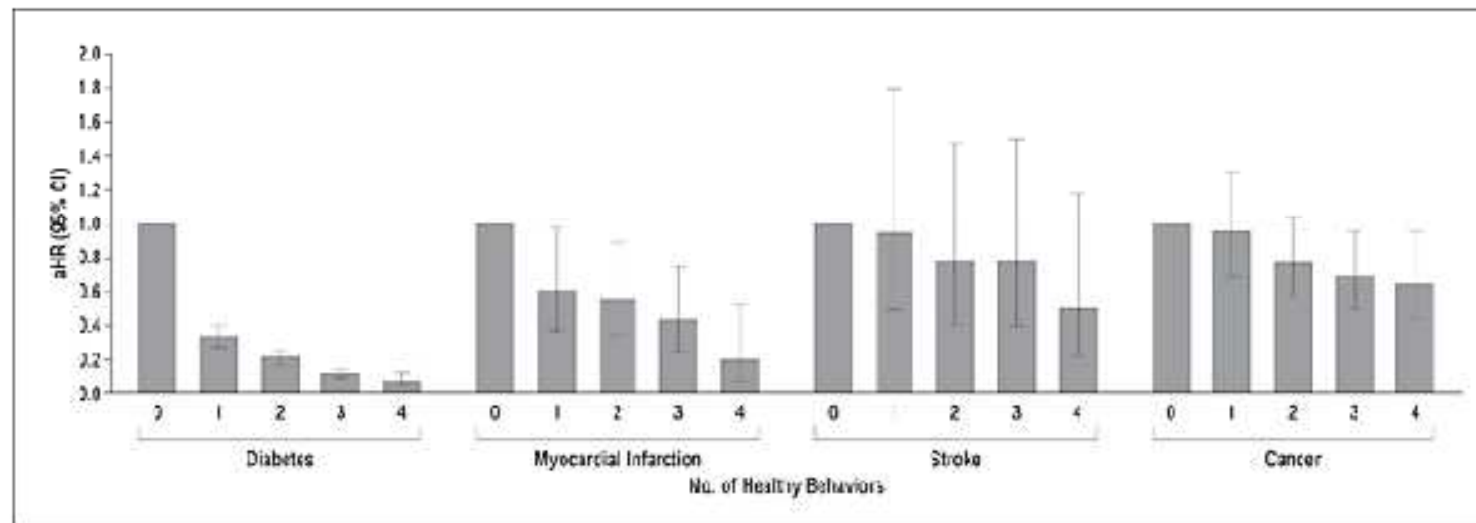
1 PERSONA SU 20 SI E' AMMALATA

Healthy Living Is the Best Revenge

Findings from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition—Potsdam Study

Neil F. Ford, MD, MPH; Maria M. Regidor, PhD; Lina Pagan-Hus, PhD; Steven C. Coughlin, MD, MPH; Conita Walker, MD, MPH; Jeanette M. Manson, PhD

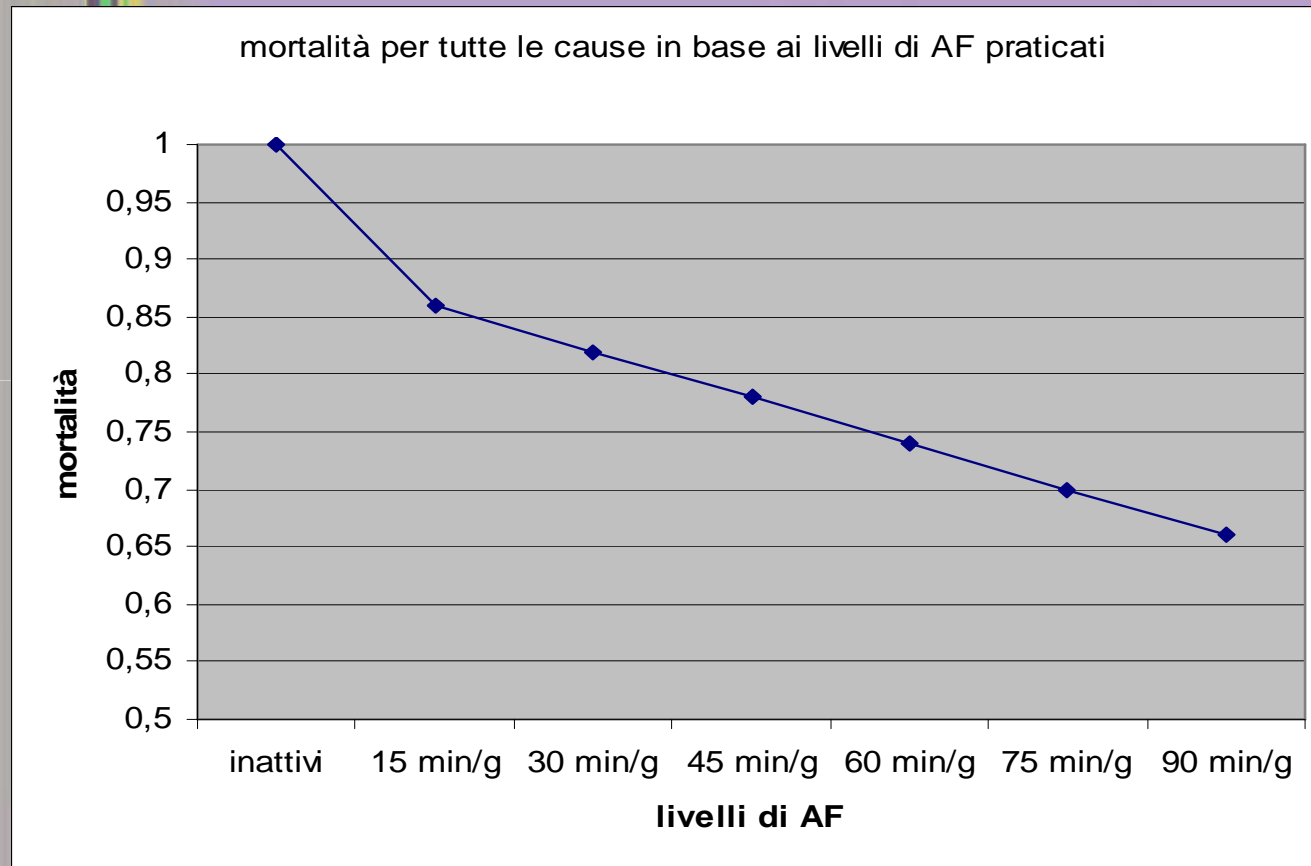
Rischi relativi corretti (e relativi IC95%) per gli eventi in esame (cancro, diabete, infarto, ictus) in base al numero di fattori protettivi



Ford, E. S. et al. Arch Intern Med 2009;169:1355-1362.

Mortalità per tutte le cause e livelli di attività fisica

coorte di 416 175 individui; follow-up: 1996-2008 (8 anni)



Sopravvivenza media 15 min/g vs inattivi	+ 3 anni
--	---------------------

Chi Pang W et al., The Lancet, Volume 378, Issue 9798, Pages 1244 - 1253, 1 October 2011

Sedentarietà

- Almeno **il 60%** della popolazione mondiale è al di sotto dei livelli raccomandati di attività motoria (30' al giorno di attività moderata)
- Il rischio di malattie cardio-cerebrovascolari è di 1.5 volte superiore nelle persone che non praticano attività motoria

Inoltre è responsabile di

- 2 milioni di morti all'anno nel mondo
- del 10-16% di casi di diabete, di tumore del colon, di tumore della mammella
- del 22% dei casi di cardiopatie

Alcuni dati su cui riflettere...

- >30 % dei viaggi in automobile coprono distanze di meno di 3 km !!!
- il 50% meno di 5 km
- Queste distanze possono essere percorse in 30–50 minuti a piedi e 15–20 minuti di bicicletta (l'attività fisica raccomandata!!)



BENEFICI Att. Fisica

APPARATO CARDIOVASCOLARE

Riduce del 30-50% il rischio relativo di malattie
Coronariche

Migliora il lavoro del cuore e le sue prestazioni contro
l'invecchiamento

**Riduce la pressione nelle persone affette da
ipertensione moderata**

Abbassa i trigliceridi, e aumenta il colesterolo
HDL(colesterolo buono)

Stimola la circolazione venosa degli arti inferiori

BENEFICI

APPARATO RESPIRATORIO

Migliora la capacità respiratoria

Aumenta la capacità di utilizzare l'ossigeno da parte dell'organismo

METABOLISMO

Previene l'eccessivo aumento di peso

Migliora l'equilibrio metabolico nel diabete

Combatte l'osteoporosi

BENEFICI

APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO

- Aumenta la massa e la forza muscolare
- Ritarda la perdita di indipendenza contribuendo ad una buona qualità di vita
- Migliora l'equilibrio e la coordinazione dei movimenti
- **Riduce il rischio di cadute del 25% circa**

BENEFICI

A LIVELLO PSICO-SOCIALE

Miglioramento del tono dell'umore

Percezione di un senso di benessere generale

Aumento dell'autostima

Azione socializzante se l'attività viene praticata in gruppo

Offre l'opportunità di trovare nuove amicizie

Diminuisce il rischio di sentirsi soli

Favorisce il rilassamento e il sonno

Attività motoria e tumori

Per ottenere un effetto preventivo nelle patologie tumorali è stato stimato che sono necessarie circa 2,5 ore settimanali di esercizio fisico intenso oppure **4-6 ore settimanali** di attività fisica moderata

Forte evidenza per Tumore

Mammella
Colon
Endometrio

Media evidenza per

prostata
polmone

Scarsa evidenza per

pancreas
testicolo
rene
tiroide

QUANTA AF ?

almeno 210 min. a settimana di esercizio fisico aerobico di moderata intensita'

(50/70% di massimo sforzo del cuore)

In pratica, nella maggior parte degli adulti, un esercizio regolare a ritmo sostenuto, per esempio camminare velocemente per 30 minuti ogni giorno, è sufficiente a soddisfare tali requisiti.

I comportamenti di uno stile di vita attivo

- 20-60 minuti di esercizio aerobico tutti i giorni o almeno 3 volte la settimana;
- esercizi di forza, almeno due volte la settimana, per gli arti inferiori, per gli arti superiori e i muscoli addominali;
- esercitazioni giornaliere della mobilità articolare;
- esercizi o movimenti spontanei giornalieri che sollecitino l'equilibrio;
- frequenti movimenti, esercizi o attività nuove, in modo da sollecitare il controllo e l'apprendimento motorio.

Verso comportamenti "virtuosi" ...

- Trasformare in attività motorie le quotidiane attività di spostamento
 - ★ fare le scale invece di utilizzare l'ascensore, spostarsi a piedi invece che utilizzare l'auto, allungare i percorsi a piedi
- Sostituire alcune delle attività sedentarie del tempo libero con altre che prevedano movimento
 - ★ passeggiate da soli, con amici o con il cane, il giardinaggio, il bricolage, ...
- Rendere regolari le attività motorie già praticate
 - ★ passeggiata, uscita a piedi per la spesa, uscite in bicicletta, ...
- Favorire le attività all'aperto con nipoti e amici

Ginnastica in palestra

Criticità

Costi (palestre, insegnanti)

Insufficiente numero di strutture al chiuso rispetto al bacino di utenza

Partecipazione prevalentemente femminile

Scarsa influenza sullo stile di vita globale

1 ora 2 volte la settimana (sufficiente a fornire benefici per la salute?)

Pausa nei mesi estivi

Vantaggi del cammino

A disposizione di tutti (equità), non richiede particolari abilità, equipaggiamento, strutture o presenza di insegnanti

Potenziale maggior coinvolgimento degli uomini
(a rischio vascolare più elevato)

Bacino d'utenza potenziale illimitato

Vantaggi psicologici (contatto con la natura; socializzazione; autostima e self-empowerment)

Inserimento in un contesto più ampio di medicina preventiva

Basso rischio di incidenti e di traumi muscoloscheletrici

Cammino come empowerment

Mod da D. Fregosi - "Camminare: uno strumento per il self-empowerment"

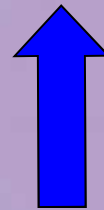
- senso di libertà
- piacere
- istintualità
- introspezione
- sollecitazione dei sensi e del corpo

- riconoscimento delle proprie difficoltà
- attribuzione interna della causalità del proprio comportamento
- capacità di adattamento, flessibilità



gli altri

se stessi



rapporto con



l'ambiente

*Il miglioramento della propria alimentazione si
ottiene pensando alle modifiche che si
possono fare durante*



LA GIORNATA



(.. Fare la colazione ..

Aumentare i consumi di frutta e verdura..)



LA SETTIMANA



(... aumentare i consumi di pesce e di legumi ...)

È più importante sapere
CHE COSA MANGIARE
Piuttosto che sapere
CHE COSA NON MANGIARE





*Pesce 3 volte
a settimana*

*Frutta e verdura:
2 + 2 al giorno*

*Legumi 2 volte
a settimana*

Le verdure vanno sempre mangiate, anche se c'è solo il "primo piatto"...



Anzi meglio mangiarle all'inizio del pasto!

2 frutti al giorno, durante i pasti o come spuntino prima dei pasti

