

74°

CONGRESSO NAZIONALE  
DALLA PRESTAZIONE ALLA PERFORMANCE



# *La prescrizione dell'attività fisica nelle patologie croniche*

## *Introduzione*

*Antonio Verginelli*

2/7 OTTOBRE 2017

CHIA LAGUNA - DOMUS DE MARIA (CAGLIARI)

**SIMP**  
e**SV**

Società Italiana di Medicina  
di Prevenzione e degli Stili di Vita



«La salute è uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia»



Concetto complesso che l'OMS  
ha cercato di strutturare in:



- ✓ **Promozione** della Salute
- ✓ **Strategia** della Salute

La Salute è la somma di una serie di **determinanti**  
di tipo Sociale, Economico, Ambientale e Genetico  
non il **prodotto** dell'Organizzazione Sanitaria



Obiettivi strategici

Promozione

Prevenzione

I fattori che maggiormente  
influenzano lo stato di Salute

Alimentazione



Attività Fisica


Sempre più nel controllo degli stili di vita si presta attenzione alla **quantità ed alla qualità** degli alimenti consumati, meno **all'Attività Fisica** ed ai movimenti che si compiono quotidianamente



---

**Insufficiente attività fisica:** circa 3,2 milioni di persone muoiono ogni anno a causa dell'inattività fisica e si perdono 32 milioni di Dalys (giorni lavorativi)

Rapporto Mondiale dell'OMS sulle malattie non trasmissibili



**L'Inattività:** è un fattore di rischio per le Malattie Metaboliche, BPCO, Cardio-Cerebro-Vascolari, il Diabete, Osteoarticolari, e Tumori

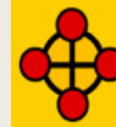
**Un'Attività Fisica regolare:** è uno degli elementi più importanti per mantenersi in forma e in salute

In Italia anno 2016, percentuale su 100 pazienti sopra i 3 anni:

- ✓ **25,1.. % svolge Attività Fisica in modo continuativo**
- ✓ **09,7.. % svolge Attività Fisica saltuariamente**
- ✓ **25,7.. % solamente qualche Attività Fisica**
- ✓ **39,2.. % non praticano sport, ne Attività Fisica**

(Fonte: ISTAT, Aspetti della vita quotidiana)





**Asian Pac J Cancer Prev. 2007 Jul - Sep; 8(3):325-38.  
Physical activity in the prevention of the most frequent  
chronic diseases: an analysis of the recent evidence.**

RESULTS: Recent evidence on physical activity/exercise and reduction of chronic major diseases incidence and rehabilitation of patients replicates previous findings. The strongest evidence exists for colon cancer, breast cancer, and cardiovascular diseases. The maximal magnitudes of **the risk reduction reported were: 75% for breast cancer, 49% for cardiovascular and heart diseases, 35% for diabetes, 22% for colorectal cancer. Increased physical activity also prevented the weight gain associated with aging at least 2-times greater in individuals who were more active compared with those who were inactive.** Limited new findings has been reported for the beneficial role of physical activity in fall - related injures, and expression and emotional distress

La riduzione massima del rischio è del 75% per il cancro del seno, 49% per le malattie cardiovascolari e metaboliche, 35% per il diabete e del 22 % per il cancro del colon - retto

L'aumento dell'Attività fisica ha anche Impedito l'aumento di peso associato all'invecchiamento almeno due volte maggiore nei soggetti più attivi rispetto a quelli che erano inattivi

Nonostante le dimostrazioni scientifiche dei benefici dell'Attività Fisica il 60 % (almeno) della popolazione mondiale non raggiunge i livelli minimi, indispensabili per una risposta positiva allo stato di salute

Physical activity. WHO. [www.who.int/dietphysicalactivity/publications/2007](http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/2007)



Physical activity for secondary prevention of disease. Systematic reviews of randomized clinical trials.

[Karmisholt K<sup>1</sup>](#), [Gøtzsche PC](#).

**METHODS:**

We searched MEDLINE and The Cochrane Library for systematic reviews of randomized clinical trials published 1998-2004.

**RESULTS:**

We identified 30 eligible systematic reviews and excluded 13 that contained trials covered in larger reviews or were older than other reviews on the same subject. Physical activity decreased all-cause mortality in patients with coronary heart disease, odds ratio 0.73 (95% confidence interval 0.54 to 0.98), increased maximum walking time in patients with intermittent claudication by 6.5 min (4.4 to 8.7), and decreased pain in patients with osteoarthritis of the knee, standardized mean difference 0.34 (0.24 to 0.44). There were positive effects also in heart failure, chronic obstructive lung disease, type 2 diabetes and fibromyalgia, but they need confirmation in high-quality trials. Exercise improved quality of life in several conditions and generally led to improved physical performance. An effect was not shown in stroke, asthma, rheumatoid arthritis, acute or chronic low back pain, chronic fatigue syndrome, depression, cystic fibrosis or HIV/AIDS. The occurrence of harms was generally not reported.

**CONCLUSION:**

Physical activity can have important, and even life-saving, effects as secondary prevention of disease, but more and better trials are needed to fully assess its benefits and harms, in particular trials that compare exercise with drugs

# Obiettivi

## Attività Fisica

### ATTIVITA' FISICA

**Iperensione Arteriosa**



Attività Fisica: 30 minuti al giorno comporta una diminuzione di 4-9 mmhg

**Malattia Coronarica**



Attività Fisica: riduzione del 19% circa del rischio complessivo

**BPCO**



Attività Fisica: 600 passi al giorno diminuiscono la mortalità e l'ospedalizzazione

**Diabete**



Attività Fisica: diminuzione del 45% dell'incidenza di Diabete tipo II in soggetti ad alto rischio

**Artropatie degenerative**



Attività Fisica: aumenta la forza, la flessibilità, l'equilibrio, il trofismo osseo

# Obiettivi

## Attività Fisica

- Significato di Attività Fisica
- Differenza tra Attività Fisica - Attività Motoria - Fitness
- I Parametri del movimento



## Obiettivi

# L'educazione al movimento ed alla fitness: il ruolo della Medicina Generale

- Il Medico di Medicina Generale ed il movimento
- L'inquadramento dell'Attività Fisica
- La prescrizione dell'Attività Fisica
- L'analisi del miglioramento fisico in relazione al paziente



# Obiettivi

## Costruzione di un programma di esercizio fisico



Analizzeremo la **costruzione** di un **programma come strumento** relativo all'Attività Fisco-Motoria che la Medicina Generale potrà **utilizzare** nell'ambito del proprio studio per **proporlo ai pazienti** che necessitano del movimento come prevenzione e cura

## Che cosa si intende per Attività Fisica?

«Con l'espressione **attività fisica** si designa ogni movimento del corpo prodotto dai muscoli scheletrici, che determina un **incremento del dispendio energetico**: quindi, oltre al lavoro produttivo e ai lavori domestici, tutte le attività che possono influire sul dispendio energetico quotidiano totale, in particolare quelle del tempo libero, intese come esercizio fisico, sport e attività all'aperto»

ENCICLOPEDIA TRECCANI

A stylized silhouette of a human figure from the neck down to the feet, colored in shades of red, orange, and teal. The figure is positioned on the left side of the slide.

# Definizioni collegate all'Attività Fisica

<b>Physical activity:</b>	comprende tutti i movimenti del corpo che comportano un dispendio energetico, sono comprese le attività domestiche, la spesa, il lavoro
<b>Physical exercise:</b>	comprende i movimenti ripetitivi programmati e strutturati specificatamente destinati al miglioramento della forma fisica e della salute
<b>Sport:</b>	Attività Fisica che comporta situazioni competitive strutturate e sottoposte a regole
<b>Fitness:</b>	una serie di attributi quali resistenza, mobilità e forza correlati alla capacità di praticare attività fisica

EUFIC – European food information council  
«fondamenti 06/2006 l'attività fisica»

# Attività Fisica

L' Attività Fisica può essere inquadrata come:

- Quantità di Energia consumata
- Quantità di Movimento

- Ricreativa
- Sportiva
- Occupazionale
- Terapeutica



# Attività Fisica

## Può essere misurata:

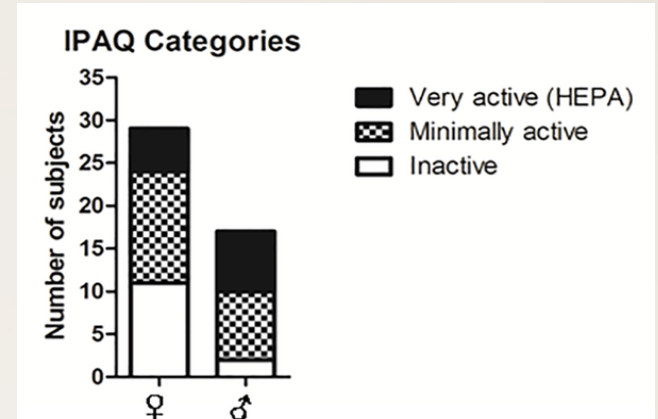
- Forza
- Potenza
- Spostamento
- Velocità
- Accelerazione
  
- Energia consumata
- Energia prodotta
- Ossigeno consumato
- Calorie consumate

**tecnico**

**termodinamico**

# Attività Fisica

- ✓ Occupazionale
- ✓ Trasferimenti
- ✓ Lavori domestici intensi
- ✓ Lavori domestici moderati
- ✓ Pratiche ricreative o del tempo libero
- ✓ Pratiche sportive



Proposta dal «*Center for disease Control and Prevention*»  
Con riferimento all' *International Physical Activity Questionnaires*  
[www.ipaq.ki.se](http://www.ipaq.ki.se)

# Gli Indicatori dell'Attività Fisica

**F** requency  
**I** ntensity  
**T** ime  
**N** ormality  
**E** ducation  
**S** pecificity  
**S** etting



# Frequenza di sedute

**F** requency

I ntensity

T ime

N ormality

E ducation

S pecificity

S etting



Linee guida dell'American College Of Sport Medicine  
in associazione con l'American Heart Association 2007

# Intensità

F requency

**I** ntensity

T ime

N ormality

E ducation

S pecificity

S etting

L'Intensità esprime il grado di impegno fisico richiesto dall'esecuzione di una data attività

Può essere misurato attraverso la percentuale sul Massimo Consumo di Ossigeno o sulla FC massima (Metabolic equivalent intensity level)

- attività leggera: < 3 METs
- attività moderata: 3-6 METs
- attività intensa: > 6 METs

# Tempo

Frequency

Intensity

**T**ime

Normality

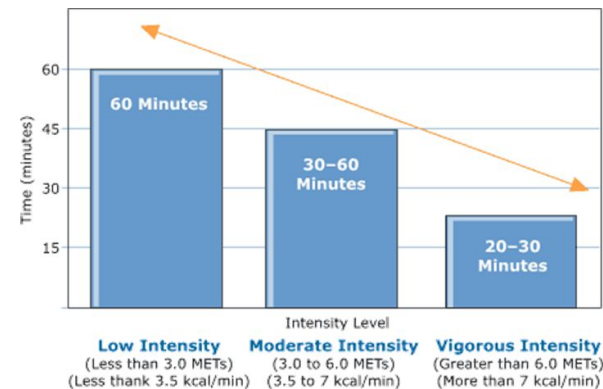
Education

Specificity

Setting

La misura del tempo dedicato all'attività fisica è finalizzata alle calorie consumate ed alla risposta che si vuole ottenere

Il tempo da dedicare all'attività fisica dipende dall'intensità



# Regolarità o Standardizzazione

F reQUENCY

I ntensity

T ime

**N** ormality o

**N** ormalization

E ducation

S pecificity

S etting

L'attività Fisica deve essere, in relazione alla Durata, all'Intensità e alla Frequenza Costante per ottenere benefici significativi

---

**Per ottimizzare i benefici per la salute, l'attività fisica deve:**

- comprendere periodi di attività intensa
- includere attività fisiche diverse
- allenare la maggior parte dei muscoli del corpo
- bruciare fino a 2.000 kcal alla settimana
- essere praticata per tutta la vita

RACCOMANDAZIONI DEL QUEBEC CONSENSUS STATEMENT ON PHYSICAL ACTIVITY, HEALTH AND WELL-BEING (1995)

## Educazione o Counseling

F requency

I ntensity

T ime

N ormality

**E** ducation

S pecificity

S etting

**Attività fisica**



**Educazione alla  
non sedentarietà**

e

**all' empowerment individuale  
per la protezione della  
propria salute psicofisica**



# Specificità

F requency

I ntensity

T ime

N ormality

E ducation

**S** pecificity

S etting

«La **Specificità** (*Specificity*) o **principio del SAID** (*Specific Adaptions to Imposed Demands*, ovvero *Adattamento Specifico alla Domanda Imposta*) è un principio fondamentale dell'attività sportiva secondo cui gli adattamenti indotti dall'esercizio fisico sono specifici dell'allenamento fisico svolto»

Da Wikipedia

# Setting o Target Setting «Fissare gli Obiettivi»

F requency

I ntensity

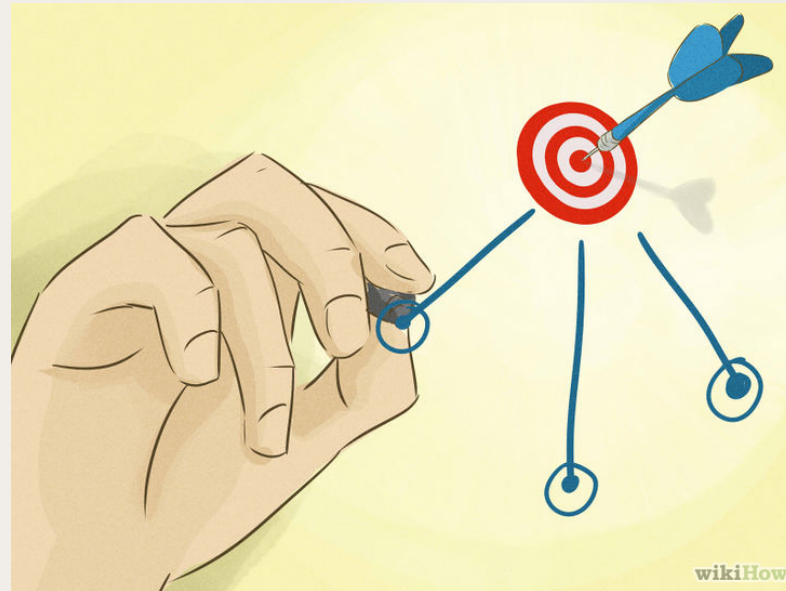
T ime

N ormality

E ducation

S pecificity

**S** etting



**Goal Setting/ Raggiungi l'Obiettivo**

Senza un piano, un itinerario o una mappa non arrivi al traguardo





74° CONGRESSO NAZIONALE FIMMG-METIS 2/7 OTTOBRE 2017