

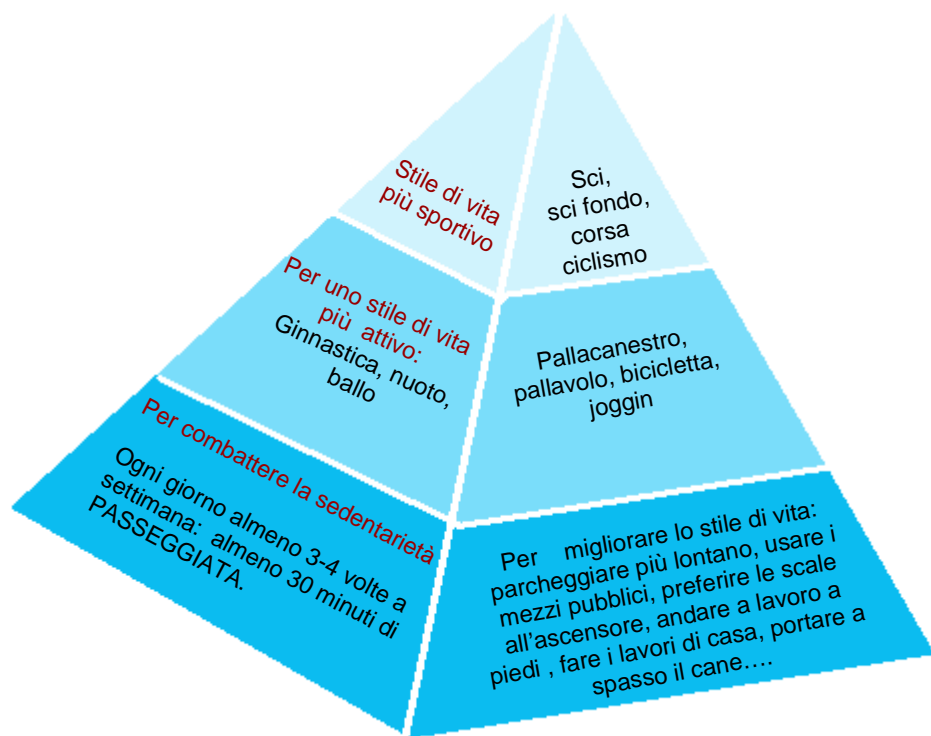


ATTIVITA' FISICA



Prevenzione e Riabilitazione
Cardiologica

PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA



PERCHE' FARE ATTIVITA' FISICA?

Bisogna muoversi per:

- Ridurre i fattori di rischio
- Prevenire le patologie cardiovascolari



Chi pratica abitualmente attività fisica va incontro nel tempo ad una minore incidenza di eventi vascolari coronarici e cerebrali.

Benefici generali dell'attività fisica

- aiuta il controllo dei fattori di rischio
- aumenta la capacità funzionale e la tolleranza allo sforzo
- ↓ grasso corporeo ↑ massa corporea magra
- migliora il controllo dello stress
- favorisce una sensazione di benessere e la regolazione del ritmo sonno-veglia

Effetti benefici specifici sul sistema cardiovascolare

- diminuisce la pressione sanguigna sistolica e diastolica
- diminuisce l'aggregazione piastrinica
- aiuta il controllo dell'ipercolesterolemia
- favorisce l'aumento dell'HDL
- favorisce il controllo della glicemia

Benefici cardiaci specifici

- Innalza la soglia ischemica
- Diminuisce gli episodi di angina
- Riduce il rischio di aritmie
- Aumenta la perfusione coronarica
- Favorisce la circolazione coronarica collaterale
- Aumenta il diametro dei vasi coronarici

Obiettivo per l'attività fisica

- ♥ Acquisire uno stile di vita più attivo
- ♥ Svolgere **almeno 30 minuti** di attività fisica aerobica per **almeno 3-4 volte** a settimana
- ♥ Raggiungere i 10.000 passi al giorno



Lo sforzo percepito

Imparare a conoscere le vostre sensazioni è importante per regolare l'intensità della vostra attività fisica:

- ♥ dovrete sentirvi a vostro agio ma **leggermente accaldati** ed affannati
- ♥ **"Regola del parlare"**
- ♥ Ricordatevi che i migliori risultati si ottengono con **intensità medie** di esercizio , ma esercitandosi con costanza!



Che tipo di attività fisica è SPECIFICA per il sistema cardiocircolatorio?

L'attività fisica idonea è quella **AEROBICA** perché:

- presuppone una adeguata disponibilità di ossigeno a livello delle cellule muscolari
- l'ossigeno consente di utilizzare tutti i nutrienti combustibili (glucosio e grassi) in modo ottimale
- La presenza di ossigeno a livello muscolare (attività aerobica) impedisce la formazione di acido lattico e permette quindi il protrarsi dell'attività fisica nel tempo.
- Permette un adeguato smaltimento di zuccheri e grassi: nei primi 20 minuti di attività, vengono bruciati soprattutto gli zuccheri. Per attivare il metabolismo dei grassi dovremmo superare questo tempo "minimo" di allenamento.

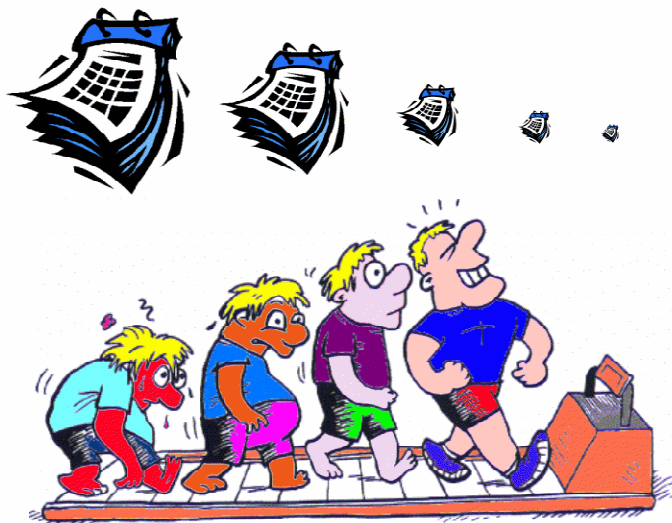
Attività intense e di breve durata (45-60 secondi) ricorrono ad un metabolismo di tipo anaerobico, quindi da evitare.

Ogni attività specifica
per il sistema cardiovascolare
deve prevedere le seguenti fasi:

1. RISCALDAMENTO

2. FASE CENTRALE (ALLENANTE)

3. RECUPERO



Uno stile di vita più attivo?

- ♥ Camminate per spostarvi da un posto all'altro oppure usate la bicicletta
- ♥ Non utilizzate l'ascensore ma salite le scale
- ♥ Non incaricate altre persone di "farvi...darvi...prendervi...", cercate di essere autonomi per quanto possibile
- ♥ Imparate a familiarizzare con la sensazione di sforzo che state compiendo



Il vostro impegno settimanale

Eeguire attività fisica aerobica: camminare, andare in bicicletta, nuotare, ballare, ecc.....

4-5 volte la settimana
per almeno 30 minuti

Devono guidare la vostra attività fisica:

- Regolarità
- Costanza
- Moderazione



RISCALDAMENTO

- Durata 15 minuti
- Aumento del flusso sanguigno miocardico
- Aumento graduale della frequenza cardiaca
- Mobilizza le grandi articolazioni



FASE ALLENANTE (o di sforzo centrale)

- **Durata 30 minuti**
- Consente di aumentare e mantenere la frequenza cardiaca nei valori "allenanti"
- Favorisce lo svilupparsi di circoli collaterali coronarici
- Aumenta il diametro dei vasi coronarici



RECUPERO

- **Dura minimo 15 minuti**
- Favorisce il ritorno venoso
- Previene l'insorgenza di dolore e rigidità muscolare
- Diminuisce il rischio di crisi ipotensive ed aritmie
- Riporta la frequenza cardiaca entro 10-20 battiti rispetto alla vostra frequenza cardiaca a riposo

