

3° CONGRESSO NAZIONALE SIMPeSV / 70° Congresso FIMMG

DALLA MEDICINA DI PREVENZIONE ALL'AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA

Attività fisica come prevenzione nel paziente cronico



Attività fisica come prevenzione primaria

Dr. Italo Guido Ricagni

*Società Italiana di Medicina di Prevenzione
e degli Stili di Vita*

6 – 11 ottobre 2014

Santa Margherita di Pula (CA) - Forte Village

SIMP^eSV
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

FIMMG
Federazione Italiana
Medicina di Famiglia
e Comunità



L'esercizio fisico

- Nell'antica Grecia e nell'antica Roma veniva considerato una terapia, uno stile di vita.
- Celso prescriveva l'esercizio come profilassi affermando che è necessario “tenersi in esercizio, se è vero che l'inerzia fiacca il corpo mentre la fatica lo rinforza: quella avvicina alla vecchiaia, questa prolunga la giovinezza”

L'esercizio fisico

- La sospensione dell'attività fisica fa “soffrire il corpo”
- L'esercizio fisico è la prima cura del corpo
- Deve precedere sempre il mangiare
- Deve essere più energico per chi ha lavorato poco e mangiato bene
- Deve essere più leggero per chi è stanco e ha digerito faticosamente

L'importanza dell'esercizio fisico

- L'esercizio fisico regolare con una sana alimentazione previene mortalità e morbidità cardiovascolare, lo sviluppo di cancro della mammella, del colon, del diabete, della sindrome metabolica, dell'osteoporosi, della depressione, dei deficit cognitivi, della disfunzione erettile, etc.



LA PIRAMIDE DELL'ESERCIZIO FISICO

Dati O.M.S. inattività fisica

- 1,9 milioni di morti /anno nel mondo
- 10-16% cancro mammella, colon, diabete, sindrome metabolica
- 22% cardiopatie ischemiche

Confucio nel 470 a.c.

- Cong Fu Gymnastica
affermava che l'esercizio fisico era necessario
«contro la malattia del cuore e degli organi
interni»

Fattori di rischio cardiovascolari

- 9% della popolazione è obesa
- >3% della popolazione è in sovrappeso
- >20% fuma
- >60% della popolazione non raggiunge i livelli minimi dell'esercizio fisico
- 40% della popolazione italiana è sedentario

L'esercizio fisico come prevenzione

- Prevenzione primaria: evita o contrasta l'insorgere delle malattie
- Prevenzione secondaria: permette una diagnosi precoce delle malattie
- Prevenzione terziaria: cura e riduce i danni prodotti da una malattia limitandone le complicazioni

Prevenzione primaria

Il medico di famiglia

- Promuove l'esercizio fisico fin dall'infanzia
- Prescrive l'esercizio fisico per favorire la «fitness» con consigli sulla dieta
- Prescrive l'esercizio fisico per coloro che sono affetti da patologie croniche

Danni sedenteriatà

- Ipertensione arteriosa
- Assetto lipidico tipo aterogeno
- Aumento Indice Massa Corporea (Obesità)
- Favorisce diabete tipo II
- Diminuzione tono neurovegetativo
- Ansia, depressione
- Osteoporosi

Interventi per ridurre la pressione arteriosa modificando gli stili di vita*

MODIFICHE	RACCOMANDAZIONI	RIDUZIONE PREVISTA PRESSIONE SISTOLICA mmHG-range
Riduzione del peso	Mantenere un peso normale (BMI di 18,5-24.9 Kg/m ²)	5-10 ogni 10 Kg persi
Alimentazione corretta (DASH)**	Consumare una dieta ricca di frutta e verdura e con basso apporto di altri alimenti ricchi di grassi totali e saturi	8-14
Riduzione sodio alimentare	Ridurre il consumo di sodio <100 mmol/die (2,4 gr di sodio o 6 gr di cloruro di sodio)	2-8
Attività fisica	Praticare regolarmente AF aerobica (es. camminata veloce) almeno 30' al giorno per la maggior parte dei giorni della settimana)	4-9
Consumo di alcol moderato	Non bere più di 2 unità al giorno di bevande alcoliche (per gli uomini) e una unità (per le donne e per le persone a basso peso corporeo)	2-4

*Modificato da: 7° Report of the joint National Committee on prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure. NIH Dec.2003.

**DASH=Dietary Approaches to stop Hypertension. La dieta include anche l'assunzione di carne bianche, pesche, noci; un ridotto apporto di carni rosse e dolci ed è ricca di potassio, Magnesio, e fibre.

Efficacia dell'esercizio fisico

- L'esercizio fisico ha una efficacia nettamente significativa della mortalità cardiovascolare almeno del 30% in vari studi
- L'esercizio fisico con intensità diversa riduce complessivamente del 19% del rischio di malattia coronarica nelle donne
- L'esercizio fisico riduce del 25% il rischio di Ictus
- L'esercizio fisico > i livelli del colesterolo HDL in modo modesto $2,5 + o - 0,1$ mg/dl che potrebbe comportare una riduzione del rischio cardiovascolare del 2% negli uomini e del 3% nelle donne

Efficacia dell'esercizio fisico

- L'esercizio fisico ed una corretta alimentazione migliorano i livelli glicemici di 0,84 mmol/L e diminuiscono del 45% l'incidenza del diabete di tipo II nei soggetti ad alto rischio.
- L'incidenza di diabete mellito in soggetti che praticano regolarmente attività fisica moderata è ridotta del 31% rispetto ai sedentari (il cammino a passo veloce per 2,5 ore a settimana si è dimostrato efficace riducendo l'incidenza del 30%)

Consigli pratici per favorire il movimento

- Andare a piedi o in bici per andare al lavoro, scuola o fare la spesa
- Parcheggiare o scendere dai mezzi pubblici qualche fermata prima
- Fare le scale invece di prendere l'ascensore
- Fare passeggiate a passo svelto ascoltando la musica
- Andare a ballare
- Fare le pulizie di casa e il giardinaggio da soli. Non distendersi sul divano per vedere la TV o stare al telefono
- In vacanza cercare strutture con possibilità di fare movimento
- Al lavoro organizzare piccoli tornei, sfruttare le pause per fare una passeggiata, alzarsi per andare in altri uffici invece di telefonare, etc.

Compiti del Medico di Famiglia e del Medico sportivo

- Promuovere ed incentivare l'attività fisica
- Prescrivere l'esercizio fisico sapendo consigliare la giusta frequenza, l'intensità, la durata, con consigli igienico-sanitari generali

Consigli di esercizio fisico

- Fare 10.000 passi al dì
 - significa perdere circa 200-500 Kcal. al dì
 - significa perdere circa 1.400-3.500 Kcal. a settimana in funzione del peso

Consigli di esercizio fisico

Iniziare esercizio fisico con

- 5.000 passi al dì la prima settimana
- 7.500 passi al dì la seconda settimana
- 10.000 passi al dì dalla terza settimana

Come calcolare dispendio energetico

- Contapassi
- Frequenzimetro

Come calcolare dispendio energetico

- Stimato con il Met (Equivalente metabolico)
1 Met = 3,5 ml di O₂ consumato per Kg. di peso corporeo per minuto
- Fc max nell'uomo = $198 - (0,44 \times \text{età})$
- Fc max nella donna = $200 - (0,49 \times \text{età})$
- BMI = $\text{Massa(Kg)} : \text{altezza in m}^2$
- Circonferenza vita (Rischio cardiovascolare)
Uomo > di 102 cm - Donna > di 88 cm

Obiettivi prescrizione esercizio fisico

- Modificare stile di vita
- Motivare paziente ad esercizio fisico giornaliero
- Consumare 300Kcal al dì con esercizio strutturato
- Iniziare esercizio in modo graduale aumentando progressivamente intensità
- Programmare esercizio con paziente rendendolo consapevole dei rischi e dei benefici

Obiettivi prescrizione esercizio fisico

- Modificare tipo, intensità dell'esercizio in funzione delle capacità individuali e dei risultati nel tempo
- Consigli e programma in considerazione della fattibilità (lavoro, tempo libero, strutture)

Consumi energetici

- Metabolismo basale circa 1 cal/Kg/ora
- Attività fisica strutturata 300-500 cal/ora
(tennis, pallacanestro, etc.)

Come iniziare attività fisica (camminare) per il sedentario

SETTIMANA	CAMMINO LENTO	CAMMINO VELOCE	CAMMINO LENTO	TOTALE
1	5'	5'	5'	15'
2	5'	8'	5'	18'
3	5'	11'	5'	21'
4	5'	14'	5'	24'
5	5'	17'	5'	27'
6	5'	20'	5'	30'
7	5'	23'	5'	33'
8	5'	26'	5'	36'
9	5'	30'	5'	40'

Le attività fisiche in funzione dei METs

Leggere, moderate, intense

Attività fisica leggera	< 3.0 METs
Attività fisica moderata	3.0-6.0 METs
Attività fisica intensa	> 6.0 METs

Tabella delle attività fisiche in funzione dei METs

Leggere, moderate, intense

- Camminare lentamente = 2.0-3.0*
- Attività della vita quotidiana
- -utilizzo del computer = 1.5
- -lavare i piatti, cucinare, mangiare, fare il letto = 2.0-2.5
- Hobby e sports
- -giocare a carte = 1.5
- -biliardo = 2.5
- -pescare = 2.5
- -suonare strumenti musicali = 2.0-2.5
- Camminare a 4 Km/h = 3.0*
- Camminare a passo svelto (6 Km/h) = 5.0*
- Attività della vita quotidiana
- -lavare la macchina = 3.0
- -lavare il pavimento = 3.0-3.5
- -portare la legna = 5.5
- -bricolage = 3.0-4.0
- -tagliare l'erba con una falce = 3.0-3.5
- Hobby e sports
- -fare dei tiri a canestro = 4.5
- -bicicletta (15-20 Km/h) = 5.0-6.0
- -ballo = 3.0-4.5
- -giocare a golf senza cart = 4.0-4.5
- -nuotare lentamente = 6.0
- -tennis in doppio = 5.0
- -ping-pong = 4.0
- -pallavolo non agonistica = 3.0-4.0
- Camminare a passo molto svelto (7.0 Km/h) = 6.3*
- Jogging (8 Km/h) = 8.0*
- Jogging (9.5 Km/h) = 10.0*
- Jogging (11 Km/h) = 11.5*
- Attività della vita quotidiana
- -spalare sabbia, carbone ecc. = 7.0
- -portare dei pesi come dei mattoni = 7.5
- -vangare = 8.5
- Hobby e sports
- -giocare a Basket = 8.0
- -bicicletta (>20 Km/h) = 8.0-10.0
- -calcio tra amici = 7.0
- -calcio agonistico = 10.0
- -tennis in singolo = 8.0
- -beachvolley = 8.0
- *in pianura, su una superficie dura

Raccomandazioni sull'attività fisica in prevenzione primaria che quantificano i livelli minimi di attività fisica per ottenere dei benefici. (da American College of Sports Medicine e American Heart Association, 2007)

Attività fisica di resistenza aerobica*

- -30' 5 volte alla settimana di attività fisica moderata
- -20' 3 volte alla settimana di attività fisica intensa
- -gli esercizi moderati e intensi si possono combinare ad esempio 30' 2 volte alla settimana di cammino a passo svelto + 20' 2 volte alla settimana di jogging
- - Queste attività fisiche devono essere sommate alle attività della vita quotidiana di leggera intensità oppure anche a quelle più intense ma di durata < 10 minuti
- - attività fisiche almeno moderate che durano più di 10 minuti si possono sommare: ad esempio andare a passo svelto al lavoro in un tempo di 12 minuti 5 volte alla settimana è come eseguire 2 sessioni di 30 minuti

Esercizi per la forza muscolare*

- - 2 volte alla settimana, associare all'attività aerobica, 8-10 esercizi per i principali gruppi muscolari con 8-12 ripetizioni per esercizio ottenendo un grado di fatica sostanziale al termine di ogni esercizio.

Relazione dose-risposta dell'attività fisica*

- - considerata la relazione dose-risposta tra l'attività fisica e lo stato di salute, una persona può incrementare la dose minima raccomandata ottenendo dei benefici ulteriori.
- * Per le persone più anziane le raccomandazioni sono le stesse ma con alcune differenze importanti come tenere conto della forma fisica iniziale, associare esercizi che aumentano l'elasticità muscolare e l'equilibrio.

Interventi per aumentare la pratica dell'attività fisica

- Tipo di Intervento
- Descrizione dell'intervento
- Programmi individuali
- Programma calibrato in base alla fascia di popolazione di interesse (ipertesi, diabetici, obesi, ecc..)
- Individuazione degli obiettivi (aumento della performance fisica, miglior controllo pressorio, ecc..)
- Rinforzo dei successi ottenuti e prevenzione degli abbandoni
- Costruzione di rete che possa aiutare l'esecuzione e la prosecuzione del programma (gruppi di lavoro, associazioni, mailing list, forum in internet, ecc..)
- Educazione fisica nella scuola
- Aumentare le ore da dedicare all'attività fisica in classe e la quantità di tempo in cui gli studenti sono attivi e in movimento durante l'attività fisica
- Dedicare più tempo ad attività fisiche meno impegnative
- Inserire nel programma scolastico l'Educazione alla Salute



Grazie per la cortese attenzione