

72°

CONGRESSO NAZIONALE FIMMG - METIS

MEDICINA DI FAMIGLIA: CAMBIARE PER MANTENERE I PROPRI VALORI



PERCORSI SIMPeSV PER UN AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA:

L'educazione al movimento ed alla fitness:
il ruolo della medicina generale

Dr. Italo Guido Ricagni

SIMP
eSV

Società Italiana
di Medicina di Prevenzione
e degli Stili di Vita

3/8 Ottobre 2016

Complesso Chia Laguna
Domus de Maria (CA)

"Se potessimo dare ad ogni individuo la giusta quantità di nutrimento e di esercizio fisico, né troppo né troppo poco, avremmo trovato la giusta strada per la salute".

Ippocrate, 460-467 a.C



Celso II° secolo

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 è a prima cura del corpo.*»**



Il medico ha un compito specifico di:

- Educare il cittadino-paziente fin dall'infanzia ad un sano stile di vita;
- Spiegare l'importanza di una alimentazione sana, equilibrata e variata, dell'esercizio fisico come fattori imprescindibili per l'acquisizione di un benessere psico-fisico che attraverso l'autostima ed il sacrificio ci permetteranno una vita lunga, serena ed in buona salute.



L'attività sportiva ed una sana alimentazione rappresentano un sano stile di vita che il medico di medicina generale è in grado di coordinare ed il paziente debitamente e correttamente informato riesce ad attuare.



In considerazione che l'attività fisica previene le patologie croniche e favorisce un maggiore grado di autonomia permette di aumentare la speranza di vita con evidenti ricadute positive sul risparmio del SSN.

L'attività fisica induce anche un benessere psicologico e neurosensoriale con riflessi positivi individuali e sulla vita di relazione



Il medico di medicina generale deve:

1. Valutare lo stato di salute dei propri pazienti;
2. Valutare i rischi e benefici;
3. Valutare le controindicazioni al movimento ed all'attività motoria;
4. Valutare le condizioni socio-ambientali;
5. Programmare, insieme al medico sportivo, il programma dell'attività motoria, dello sport.



Considerando che:

- le patologie croniche secondarie ad inattività fisica sono responsabili di circa due milioni di morti/anno;
- il 60% della popolazione mondiale non fa un adeguato esercizio fisico;
- quasi il 40% degli italiani è sedentario in particolare gli ultra 65enni;
- Il medico di famiglia è la figura professionale privilegiata nel rapporto con il paziente nell'ambito del SSN.



La WONCA

(Organizzazione mondiale dei medici di medicina generale)

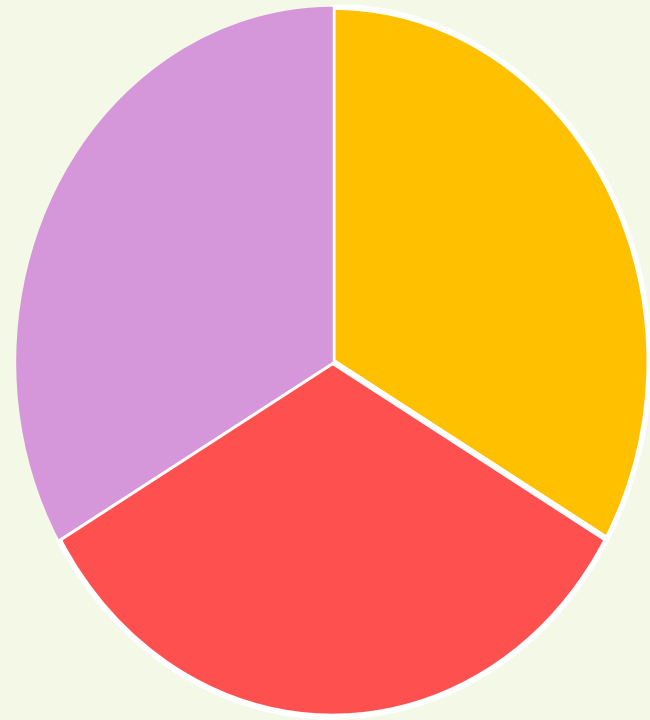
assegna al Medico di Medicina Generale il ruolo di colui che «integra i fattori fisici, psicologici, sociali, culturali ed assistenziali, servendosi della conoscenza e della fiducia scaturita dai contatti ripetuti con gli assistiti»



■ sedentario

■ attività motoria adeguata

■ attività motoria inadeguata



L'esercizio fisico quotidiano, personalizzato, con attività strutturate e condivise, permette di raggiungere più facilmente un corretto stile di vita e con una corretta alimentazione favorisce l'autonomia, il benessere psico-fisico e l'invecchiamento.



Il medico di famiglia

- essendo a contatto con la persona,
- conoscendo l'ambiente in cui vive e la famiglia,

è in grado di

- valutare l'efficacia dell'esercizio fisico,
- conoscere eventuali impedimenti,
- motivare e rinforzare i convincimenti
- dare i consigli adeguati per durata, tipo e continuità.

In ultima analisi accertarsi dell'adesione ai percorsi e monitorare il miglioramento.



IL MEDICO DI MEDICINA GENERALE DEVE

- **prescrivere** l'esercizio fisico come prescriverrebbe una medicina
- **valutare** l'appropriatezza della prescrizione e valutare eventuali controindicazioni
- **spiegare** il perché è necessario l'esercizio fisico
- **indicare** le modalità di «assunzione» indicando qualità, quantità, durata
- **mettere** in evidenza i benefici che il paziente riceverà



SPIEGARE CHE..CON L'ESERCIZIO FISICO SI PUO' OTTENERE

- un peso ideale,
- una diminuzione del grasso addominale,
- un miglioramento dello stato di forma cardiorespiratoria,
- un rallentamento dell'osteoporosi,
- un aumento delle HDL,
- un migliore equilibrio,
- un migliore coordinamento.



Il medico di medicina generale è in grado di fare una corretta anamnesi personale e familiare, può completare la conoscenza del paziente con l'anamnesi dell'attività motoria, l'anamnesi alimentare e lo stile di vita quindi può determinare così l'efficienza cardiovascolare ed il dispendio energetico dell'esercizio ed individuare anche eventuali controindicazioni alla attività motoria.



Il medico di famiglia è in grado di fare una valutazione globale dei suoi pazienti in funzione dell'età, del sesso, delle eventuali patologie presenti.

Stima i valori antropometrici, il livello di forma cardiovascolare, le condizioni dell'apparato respiratorio, osteoarticolare, muscolare etc. le terapie in corso.



CI AUGURIAMO CHE

L'esercizio fisico rientri nei LEA (livelli essenziali di assistenza) del nostro SSN e SSR per questo si rende necessaria una collaborazione con il mondo dei servizi del fitness, con dei consigli per standardizzare l'esercizio fisico come terapia.



L'esercizio fisico dovrà essere:

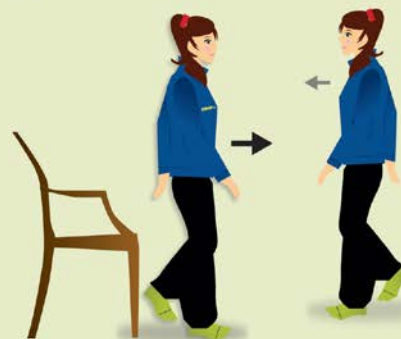
- Praticato regolarmente e piacevolmente;
- Di tipo prevalentemente aerobico;
- Regolato su una F.C.(60-70-80% della F.C.max);
- Della durata di 15-20 minuti per seduta;
- Con frequenza 2-5 volte alla settimana;
- Graduale con impegno in rapporto ai risultati.

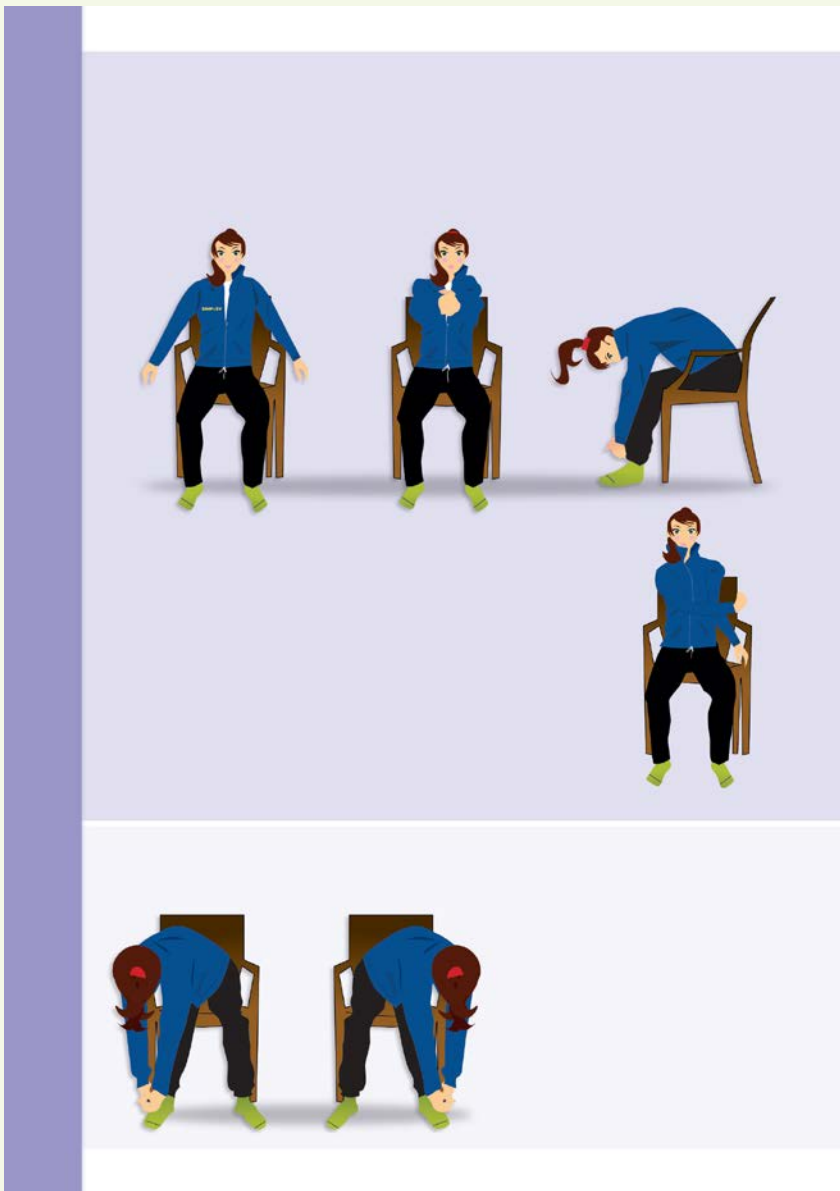


Download from
Dreamstime.com

Image
Free Vector Illustration







Quindi è consigliabile:

- Evitare esercizi strenui, molto dinamici, molto statici;
- Fare esercizi di rilassamento ed allungamento muscolare;
- Fare un lavoro di muscolazione con attrezzi semplici e piccoli pesi;
- Fare esercizi che migliorino la coordinazione e l'attenzione;
- Fare esercizi di abilità e motilità articolare.



Tabella 1.

La frequenza Cardiaca

Età in anni	80%	70%	60%
30-35	170	150	130
36-40	165	145	130
41-45	160	140	125
46-50	155	135	115
51-55	150	130	110
56-60	145	125	105
61-65	140	120	100
66-70	135	115	95
71-75	130	110	90
Calcolo (Età)	200	180	160

*Calligaris :La prescrizione specialistica di un programma di attività motorie in ambito clinico
Medicina dello sport Dic.2009; vol.62 : n°4 pag.551*



Il medico di medicina generale attraverso le **AFT** (Aggregazioni Funzionali Territoriali), le **UCP** (Unità complesse di Cure Primarie) riesce insieme al paziente, grazie alla conoscenza e stima reciproca, a confrontarsi con l'offerta delle realtà territoriali (Associazioni sportive, palestre, etc.) e con le istituzioni territoriali (comuni, regioni) al fine di arrivare ad piena attuazione del diritto del singolo che così realizza anche una esigenza della collettività



*GRAZIE
PER LA CORTESE
ATTENZIONE*

