



Prof. Antonio Macaro

DALLA PREVENZIONE ALLA RIABILITAZIONE

PRIMA PARTE

BENEFICI DELLA ATTIVITA' FISICA

UNA RISORSA INDISPENSABILE PER LA SALUTE



Cosa si intende per attività fisica?

Per definizione, si intende qualsiasi movimento determinato dal muscolo scheletrico, che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo.

Organizzazione Mondiale della Sanità



FUNZIONE DELL'HDL

Il cosiddetto "colesterolo buono".



COSA FA?

Trasporto le molecole di colesterolo in eccesso presente nel sangue, per portarlo al fegato dove verrà rimosso.

Riduce il rischio di patologie cardiache e ictus.



RIDUZIONE RISCHIO ARTROSI

Attraverso un buon tono muscolare si migliora la nostra postura, riducendo il rischio di infiammazioni e il consumo precoce delle cartilagini.





■ ■ ■ ■
**MIGLIORAMENTO
EFFICIENZA
CARDIOCIRCOLATORIA E
POLMONARE**

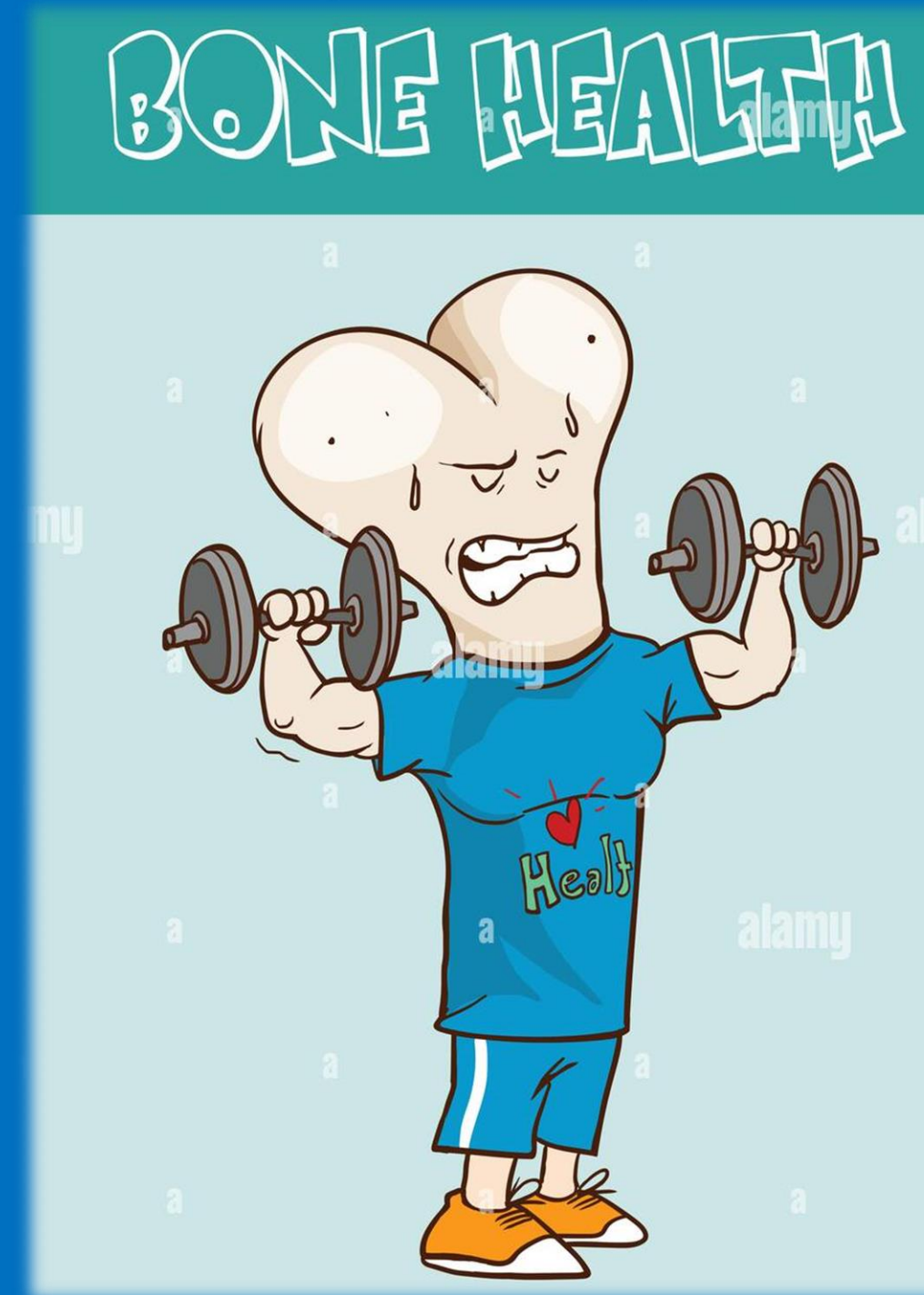
**ATTIVITA' FISICA:
AMICA DEL CUORE
E DEI POLMONI**





RAFFORZAMENTO DEL TESSUTO OSSEO

Riduzione rischio fratture



Prevenzione per l'osteoporosi



RIDUZIONE RISCHIO CADUTE DELL'ANZIANO

Miglioramento del tono
muscolare, dell'elasticità e
della mobilità articolare.



PIU' ATTIVITA' FISICA = MENO STRESS

Nell'attuale società moderna, in seguito a ritmi frenetici, in ogni ambito della giornata, il nostro corpo è soggetto a notevoli tensioni.

Sappiamo che lo stress cronico influenza negativamente la nostra salute.



QUINDI COSA FARE?

SECONDA PARTE



Come premesso nel discorso
introduttivo, è un'area
prettamente medica
specialistica, con approccio
multidisciplinare.



LA RIABILITAZIONE

I PROFESSIONISTI



01

Fisiatra

02

Cardiologo

03

Pneumologo

04

Nefrologo

05

Diabetologo

06

Psicologo

07

**Personale
infermieristico**

08

Fisioterapista

COSA SI INTENDE PER RIABILITAZIONE?



Semplicemente rendere di nuovo abile il paziente, che in seguito ad una patologia, o un trauma, oppure per gravi forme di obesità, ha perso le sue abilità.



Grazie al lavoro dell'equipe medica, il paziente è riuscito a ritornare ad uno stato di normo-peso, stabilizzando una serie di parametri, quali, ipertensione, diabete tipo 2, ipercolesterolemia.

POST RIABILITAZIONE



Terminato il percorso riabilitativo, è importante continuare con una sana e corretta attività fisica, adattata alle esigenze del paziente, che supporti il lavoro precedentemente fatto in medicina riabilitativa.

**QUALE SAREBBE L'ATTIVITA'
FISICA ADATTA ALLA PERSONA?**

Come potete vedere nella seguente tabella, ogni attività fisica ha un dispendio energetico diverso, il quale viene valutato in METS.

Ogni METS equivale a una kilocaloria.

ATTIVITA'	IMPEGNO IN METS	ATTIVITA'	IMPEGNO IN METS
Arti marziali	10	Mountain bike	8,5
Ballo	4,5	Nuoto (media)	7
Basket	7	Nuoto lento	4,5
Beach volley	8	Pallanuoto	10
Body Building	6	Pallavolo	4
Calcio amatoriale	7	Partita agonistica di Basket	9
Camminare a 4 Km/h	3	Partita amichevole di Basket	8
Canottaggio a bassa intensità	4	Passeggiare in bicicletta	3,5
Canottaggio agonistico	12	Pattinaggio	8
Ciclismo a impegno moderato	5,7	Pingpong	4
Circuit training	8	Salto con la corda	12
Corsa a 12 Km/h	12,5	Scherma	9
Corsa a 8 km/h	8,4	Sciare	8
Corsa a 8,5 Km/h	9	Skate board	5
Corsa a 9 km/h	10	Stretching	4
Equitazione	4	Tai chi	4
Football	9	Tennis a moderata intensità	8
Ginnastica	10	Windsurf	3
Ginnastica aerobica alto impatto	7	Yoga	4



PROGETTO TONIC

In conclusione, in base a ciò che è stato relazionato, si evince che un corretto stile di vita può essere modificato a prescindere dall'età. Basta volerlo e affidarsi a professionisti del settore, sia del campo medico, psicologico, e specialisti del movimento, dove viene messo al centro del progetto il paziente.

VI RINGRAZIO PER LA VOSTRA CORTESE ATTENZIONE!

Prof. Antonio Macaro

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

(1) Heran BS, Chen BS, Ebrahim S, et al. Exercise-based cardiac rehabilitation for coronary heart disease. Cochrane database syst rev 2011, Jul 6,7; cd001800

(2) HDL (good), LDL (bad) cholesterol and triglycerides. American Heart Association website. <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/hdl-good-ldl-bad-cholesterol-and-triglycerides>.

(3) <https://www.webmd.com/osteoporosis/guide/osteoporosis-exercise#1> Ultimo accesso agosto 2018

(4) Mikkelsen K. et al. (2017) Exercise and mental health

f top
ITNESS
Jondi 



Parte grafica curata da

Mattei Luigi



TS

Tony Postural System