

REGIONE DEL VENETO



ULSS8
BERICA



Cardiologia aperta

Valdagno, 17 febbraio 2017

PIÙ PASSI PIÙ VITA esercizio fisico e prevenzione

Dott.ssa Angela Vencato

fisioterapista specializzata in riabilitazione cardiologica

CHI SONO:

- Sono fisioterapista dal 2008
- Tesi di laurea sperimentale in **riabilitazione cardiocirurgica** presso la terapia intensiva e il reparto di cardiocirurgia dell'ospedale di Vicenza
- Dal 2009 al 2013 ho trattato più di mille pazienti cardiopatici e loro famiglie presso Cardioaction – Servizio di **prevenzione secondaria e riabilitazione cardiologica** dell'ospedale di Thiene-Santorso (Ulss 4)
- Dal 2015 collaboro in libera professione con l'**Associazione Amici del Cuore Valle dell'Agno** per la diffusione della prevenzione e della riabilitazione cardiologica nel territorio dell'Ulss 5





www.periltuocuore.it



CONOSCI IL TUO CUORE:
brochure **"MUOVIAMOCI DI PIÙ"**
e **"DOPO UN INFARTO"**

Si possono richiedere via mail all'indirizzo
segreteria@periltuocuore.it

o telefonando al numero 055 5101367

ESERCIZIO FISICO E PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

- Quali sono i benefici?
- Quale attività fisica praticare?

Consiglio n°1: STILE DI VITA ATTIVO

- In cosa consiste?
- Come misurarlo in modo semplice e oggettivo?

Consiglio n°2: ESERCIZIO FISICO AEROBICO

- Quale scegliere?
- Quanto deve essere intenso?
- Come gestire 30 minuti di esercizio?

ESERCIZIO FISICO E MALATTIE CARDIOVASCOLARI

- È utile anche in caso di ipertensione, infarto, ecc?
- È sicuro?





ESERCIZIO FISICO E PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE



Ieri:

“Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in eccesso né in difetto, avremmo trovato la strada per la salute”

Ippocrate, 460-377 a.C.

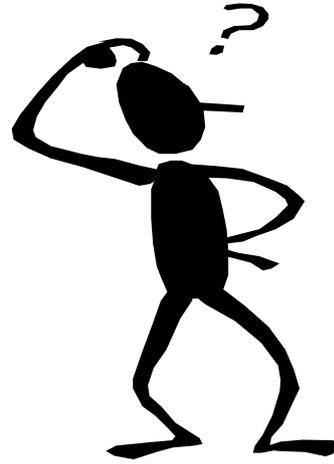


Oggi:

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)

*propone l'esercizio fisico
come mezzo preventivo e terapeutico,
fisiologico, efficace e di basso costo.*





Quali sono i benefici?



Svolgere un'attività fisica regolare (1):

- **Riduce il rischio di infarto di cuore e ictus;**

Nella popolazione fisicamente attiva (che pratica attività fisica moderata tutti i giorni o quasi) si evidenzia una **riduzione del 30-50%** del rischio relativo di malattie coronariche rispetto alla popolazione sedentaria, a parità di altri fattori di rischio.

- **"Allena" il cuore** che riduce la frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo;

Aumenta la capacità di compiere attività fisiche anche impegnative.



Svolgere un'attività fisica regolare (2):

- Permette di **controllare i principali fattori di rischio cardiovascolare**
 - Diabete
 - Obesità
 - Pressione arteriosa alta
 - Colesterolo e trigliceridi alti
 - Fumo
 - Stress, ansia e depressione



BENEFICI PER IL CORPO

- Migliora la circolazione del sangue in tutto il corpo;
- Migliora l'apporto di ossigeno a tutti i tessuti;
- Facilita il controllo del peso corporeo;
- Riduce il rischio di osteoporosi;
- Riduce il rischio di patologie tumorali (colon, utero, seno);
- Riduce il rischio di disfunzione erettile.



BENEFICI PER LA MENTE

- Migliora il controllo dello stress e si riducono le tensioni;
- È facilitato il sonno regolare;
- L'umore è più spesso volto verso l'ottimismo che verso ansia e depressione;
- Rafforza l'autostima;
- Facilita la socializzazione.



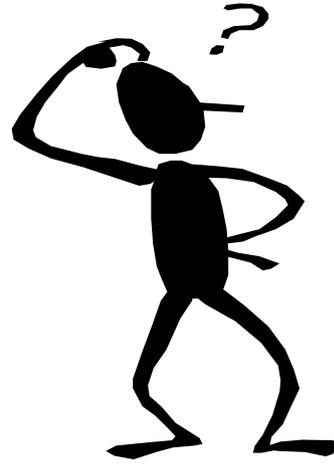
A CHI È INDICATO:



A TUTTE LE ETÀ!

- **Bambini e ragazzi** imparano uno stile di vita "salvacuore" in grado di prevenire i fattori di rischio;
- Gli **anziani** acquistano un tono migliore e riducono la probabilità di insorgenza di svariati disturbi, migliorando la qualità di vita e mantenendo più a lungo l'autosufficienza.





Quale attività fisica praticare?



CONSIGLIO n° 1

Condurre uno **STILE DI VITA ATTIVO:**

- fare giardinaggio
- svolgere un lavoro domestico
- salire le scale
- spostarsi a piedi o in bicicletta

almeno **30 minuti ogni giorno**, anche discontinui.



NON È NECESSARIO ESSERE UN ATLETA PER MANTENERSI IN FORMA!



Ogni attività che permette di essere in movimento, anche se solo per pochi minuti al giorno, è meglio di niente!



Come essere sicuri che il proprio stile di vita sia realmente attivo?

CONTAPASSI o PODOMETRO:

uno strumento semplice e oggettivo per misurare il proprio stile di vita

Sono consigliati 10.000 passi al giorno:

- corrispondono a oltre 60' di cammino
- 2000 passi di cammino veloce corrispondono a circa 1.5 km in 15'



CONSIGLIO n° 2

Svolgere **ESERCIZIO FISICO AEROBICO**
ad intensità moderata

30-60 minuti per almeno 3/4 giorni alla settimana

MIGLIORA L'EFFICIENZA DEL CUORE E DELLA
RESPIRAZIONE

DETERMINA UN MAGGIORE BENEFICIO NELLA
RIDUZIONE DEL RISCHIO DI MALATTIE
CARDIOVASCOLARI

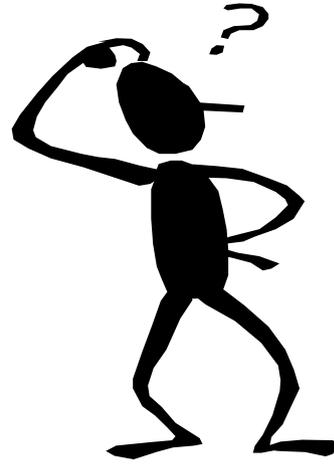


ESERCIZIO FISICO AEROBICO



- Attività fisiche protratte e ripetitive (camminare a passo svelto, nuotare, andare in bicicletta, fare ginnastica aerobica, ballare);
- Con grandi articolazioni e muscoli in movimento;
- Definite "aerobiche" in quanto il corpo umano utilizza l'ossigeno per produrre l'energia necessaria per tali attività.





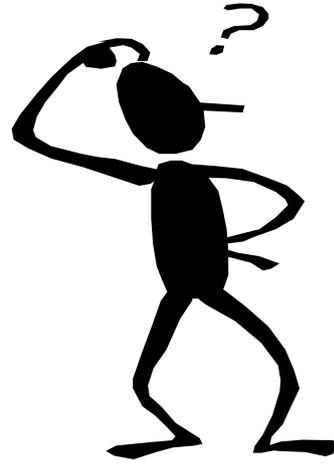
Quale scegliere?



L'esercizio fisico dovrebbe essere:

- **Divertente**
- **Non eccessivamente stancante**
- Considera inoltre:
 - Il tuo **stato di salute** e le attuali capacità fisiche;
 - Se preferisci attività di gruppo o quelle che puoi fare da solo;
 - La possibilità di seguire il programma di attività per almeno 30 minuti, 3/4 volte a settimana, in tutte le stagioni;
 - La possibilità di **coinvolgere amici o familiari** nel programma di attività fisica.





Quanto deve essere intenso?



ESERCIZIO FISICO E PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

- Lo sforzo deve essere MODERATO, cioè con un'intensità di esercizio per cui il respiro diviene più frequente, ma non si deve avere il "fiato corto".
- L'intensità dello sforzo dovrebbe essere incrementata gradualmente.

- Per una misura oggettiva:
CARDIOFREQUENZIMETRO

50-70% della FC massima

Frequenza cardiaca massima: $220 - \text{età della persona}$

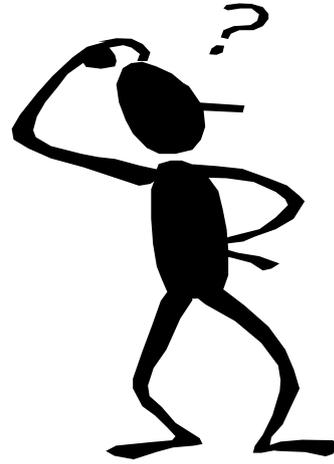
es. persona di 50 anni = $220 - 50 = 170$ battiti al minuti



Il paradosso dell'esercizio

- Attività fisica regolare:
raccomandata
- **Esercizio fisico singolo e intenso: rischioso**





**Come gestire correttamente
30 minuti di esercizio?**



ESERCIZIO FISICO E PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

 FASE	RISCALDAMENTO 15 minuti	ALLENAMENTO 30 minuti	DEFATIGAMENTO 10 minuti E STRETCHING 5 minuti
INTENSITA' ECCESSIVA		Molto molto pesante Molto pesante Pesante	
INTENSITA' MODERATA Ideale per attività aerobica		Un po' pesante Piuttosto leggero	
INTENSITA' LEGGERA Ok per riscaldamento e defatigamento		Leggero	
INATTIVITA'- RIPOSO		Molto leggero Molto molto leggero	

◆▶ 60 minuti di attività fisica aerobica per il cuore

**SFORZO
PERCEPTO**



- **RISCALDAMENTO** iniziare in maniera progressiva, per far aumentare gradualmente l'attività respiratoria, il flusso di sangue, la temperatura corporea e ridurre la probabilità di danni (3-5 minuti)



ESERCIZIO FISICO E PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

- **ALLENAMENTO** con un'attività fisica più intensa, in modo da migliorare l'efficienza cardiovascolare: battito cardiaco e frequenza del respiro aumentano decisamente.

L'intensità deve essere moderata: il respiro è accelerato ma si dovrebbe essere in grado di sostenere una conversazione durante l'esercizio.



- **RECUPERO** con un'attività leggera per non interrompere bruscamente l'esercizio e ridurre gradualmente la frequenza del battito cardiaco e della respirazione.



È necessario consultare un medico prima di iniziare l'attività fisica?

Se hai problemi di salute o se conduci una vita sedentaria è opportuno consultare il tuo medico per assicurarti che il programma di esercizio fisico che hai scelto sia adatto a te.

Soprattutto se hai un'età intermedia o avanzata e se hai scelto un programma di esercizio fisico relativamente intenso.



SONO SEDENTARIO... come posso iniziare a fare più movimento?

- Iniziate gradualmente: per esempio con una passeggiata di 10-15 minuti in pausa pranzo, oppure scendendo dall'autobus due fermate prima, o semplicemente dimenticarsi dell'ascensore quando possibile;
- Poco alla volta pianificate almeno 30 minuti di esercizi per 3/4 volte alla settimana.



ALCUNI CONSIGLI PRATICI (1):



- Misurate la pressione arteriosa con regolarità;
- Fate attenzione ai segni di uno sforzo eccessivo (fatica a respirare o dolore muscolare);
- Bevete sufficienti quantità di acqua prima, durante e dopo la sessione di esercizio fisico;
- Non svolgete esercizio fisico in condizioni ambientali di troppo caldo, troppo freddo o eccessiva umidità atmosferica;
- Usate un abbigliamento adatto e non rimanete a lungo con gli abiti umidi di sudore;
- È preferibile che l'esercizio fisico venga svolto almeno un'ora dopo i pasti.

ALCUNI CONSIGLI PRATICI (2):



- Non bere alcolici prima o subito dopo uno sforzo;
- Smettere di fumare: se non ci si riesce cercare almeno di non fumare subito prima e subito dopo uno sforzo;
- E' preferibile evitare di avventurarsi da soli in luoghi poco frequentati: meglio essere in compagnia, un malore può necessitare di aiuto immediato;
- Ricordare che lo sport è divertimento e occasione di svago, non è un lavoro;
- Guardarsi dall'eccessiva competitività con gli amici: piuttosto rinunciare, non si deve dimostrare niente a nessuno.

IN CASO DI...

AFFANNO ECCESSIVO

- o DOLORE A TORACE, COLLO e BRACCIA
- o CAPOGIRI o VERTIGINI durante l'esercizio...



**...è opportuno parlarne
con il proprio medico.**



UN FATTORE ESSENZIALE: LA REGOLARITÀ

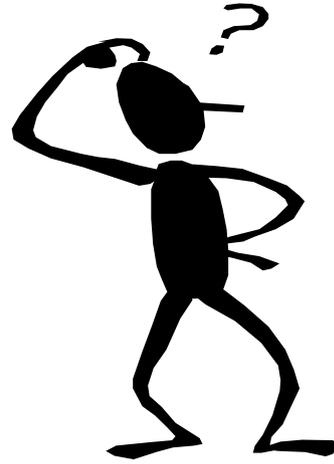
- Uno stile di vita attivo e un esercizio fisico moderato devono diventare una costante, un'abitudine della tua vita.
- Se ti fermi i vantaggi ottenuti si perdono rapidamente.
- Per rimanere in forma e mantenere una buona efficienza cardiovascolare occorre svolgere un'attività fisica regolare e costante nel tempo.





ESERCIZIO FISICO E MALATTIE CARDIOVASCOLARI





L'esercizio fisico regolare fa bene anche a chi ha problemi cardiovascolari?



L'attività fisica regolare riduce la possibilità di un peggioramento delle proprie condizioni di salute o di una ripresa della malattia.

- **"Allena" il muscolo cardiaco**
- **Riduce gli episodi di angina e il rischio di aritmie cardiache**
- **Controlla i principali fattori di rischio** (stress, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, obesità)
- **Migliora la qualità della vita.**



Benefici dell'attività fisica: evidenze nella prevenzione secondaria

- Riduzione del 20% della mortalità totale
- Riduzione del 26% della mortalità cardiovascolare



Esercizio fisico e trattamenti farmacologici e chirurgici a confronto

	BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO	BENEFICI DEL TRATTAMENTO FARMACOLOGICO O CHIRURGICO
Malattia cardiaca	Riduzione del rischio del 40%	Con statine, riduzione del rischio del 24%
Coronaropatia stabile	Sopravvivenza dell'88% a 12 mesi	Con angioplastica percutanea, sopravvivenza del 70% a 12 mesi



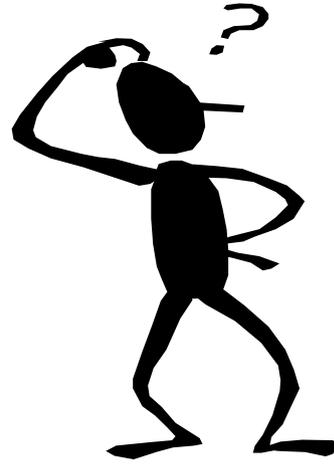
ESERCIZIO FISICO E IPERTENSIONE

Chi è iperteso dovrebbe effettuare regolarmente esercizi aerobici (tipo cammino veloce, bicicletta o nuoto) per **30 min 3-4 volte la settimana**.

Vanno invece per lo più **evitati esercizi isometrici** (ad esempio il sollevamento di grossi pesi).

Nell'ipertensione grave poco controllata bisognerebbe rimandare l'esercizio fisico a quando la terapia farmacologica abbia adeguatamente ridotto i valori pressori.





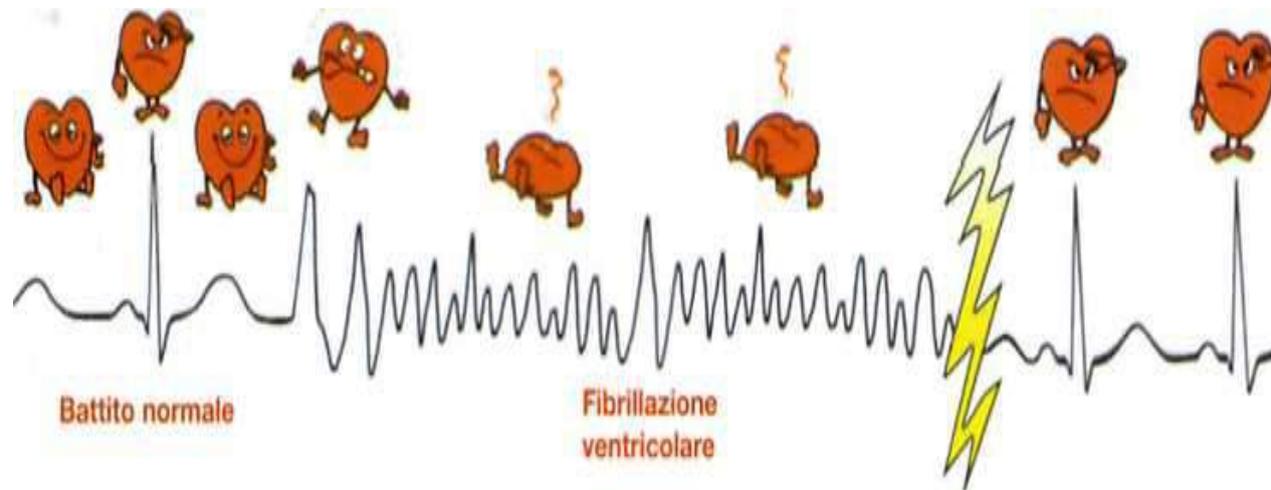
**È sicuro fare esercizio fisico
dopo un problema cardiaco?**



ESERCIZIO FISICO E MALATTIE CARDIOVASCOLARI

L'incidenza di arresto cardiaco durante attività fisica in programmi di training per coronaropatici non è diversa da quella riscontrabile durante normale attività quotidiana.

(1 caso ogni 112. 000 ore)



DI CHE TIPO?

- Se si era abituati a praticare attività sportive queste possono essere riprese, purchè non praticate a livello agonistico (corsa, ciclismo, nuoto);

Alcuni sporti come la pesca subacquea e l'alpinismo non sono invece raccomandati.

- Chi non ha mai praticato attività sportive può iniziare fin dai primi giorni dalla dimissione a fare delle passeggiate, aumentando ogni giorno progressivamente la durata di 5 minuti.



A CHI È INDICATA?

- A pazienti con pregresso infarto di cuore, scompenso cronico stabile e con arteriopatia agli arti inferiori o delle carotidi
- In questi casi il tipo e l'intensità del programma di attività fisica può essere consigliato e valutato presso un centro di riabilitazione cardiologica...



ESERCIZIO FISICO E MALATTIE CARDIOVASCOLARI

...o presso l'Associazione Amici del Cuore aderendo ai **CORSI DI GINNASTICA PER IL CUORE** con la consulenza del cardiologo di fiducia.



GINNASTICA PER IL CUORE



Partner dell'iniziativa:
UNITÀ SOCIALE
SOCIO-SANITARIA
ULSS 5
VIESTE MEDIO



Associazione

**AMICI
DEL CUORE**

Valle dell'Agno ONLUS

SEGUI IL TUO CUORE



PERCORSO INTENSIVO DI PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

Grazie per l'attenzione!