

EFFETTI SALUTARI DELL' ATTIVITA' FISICA



l'attività fisica fa bene alla salute

a) delle persone sane

b) delle persone ammalate

L'attività fisica **FA BENE ALLA SALUTE**

(di diversi organi o apparati)



1 - apparato cardiovascolare

2 - previene l'osteoporosi

3 - diminuisce l'ansia e la depressione

4 - muscoli ed articolazioni

L'attività fisica **FA BENE ALLA SALUTE**

(di diversi organi o apparati)



5 - migliora la risposta immunitaria.

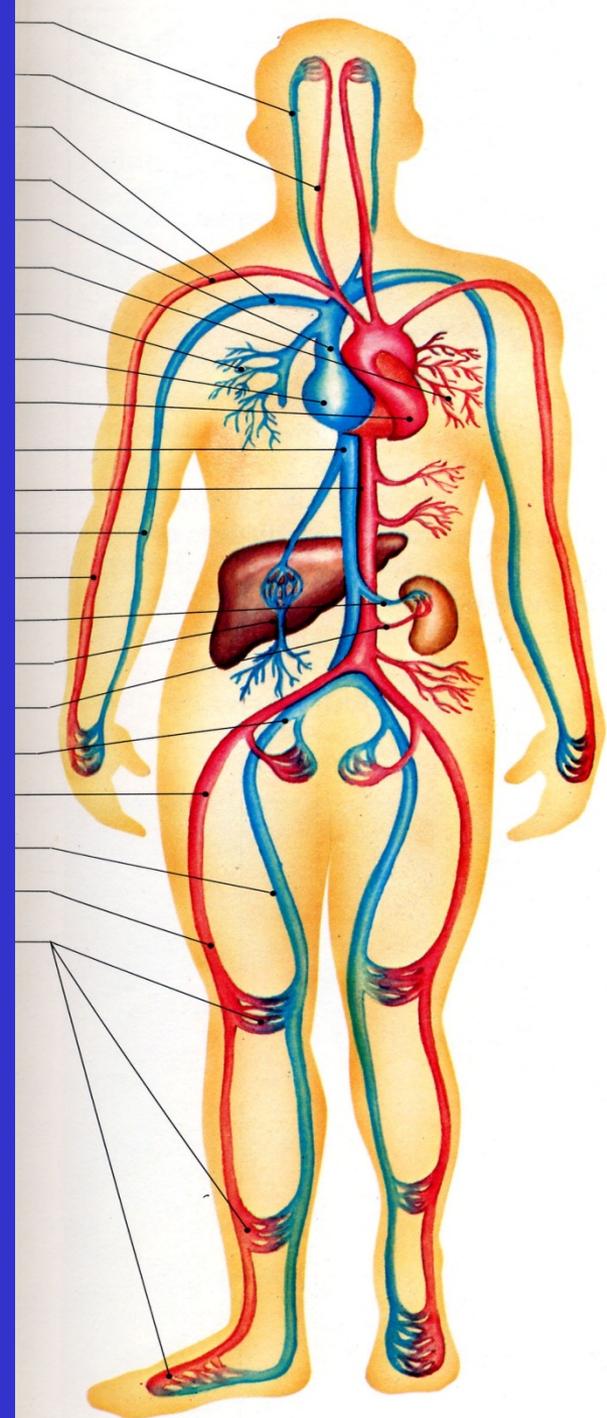
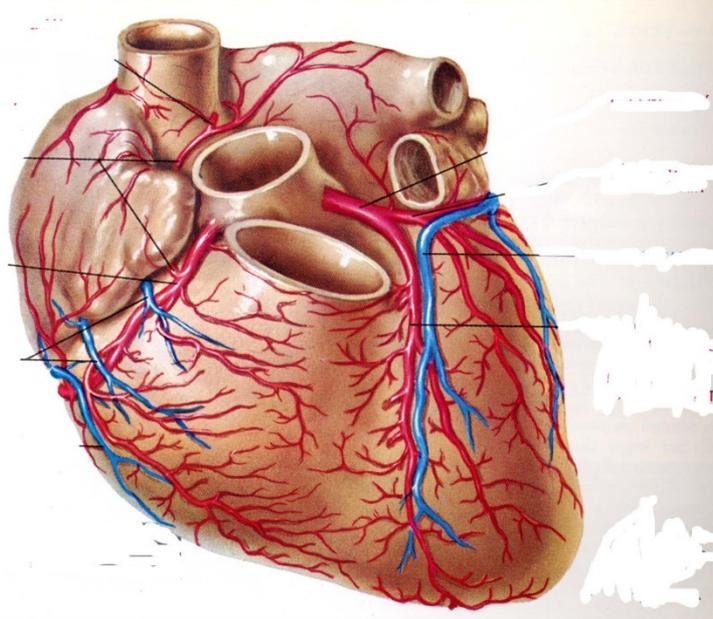
6 - riduce l'infiammazione.

7 - riduce rischio taluni tumori

8 - riduce il rischio di Alzheimer

9 - migliora la stipsi

1 - apparato cardiovascolare





L'ATTIVITA' FISICA

fa bene al
e alla

CUORE
CIRCOLAZIONE

perchè

- 1 - abbassa la pressione del sangue
- 2 - abbassa la glicemia
- 3 - abbassa i trigliceridi



L'ATTIVITA' FISICA

fa bene al
e alla

CUORE CIRCOLAZIONE

perchè

4 - aiuta a dimagrire

5 - favorisce la dilatazione delle arterie

6 - sviluppa i circoli collaterali

ATTIVITA' FISICA



A) Quale attività fisica

B) di che intensità

C) di quale durata



QUALE attività fisica ?

TUTTE

in maggior misura quelle
di lunga durata

(cammino, corsa lenta, sci di
fondo, bicicletta, nuoto, ballo,
palestra, ecc.)



Attività fisica

di quale DURATA

Più è, meglio è.

- Almeno $\frac{1}{2}$ ora ogni seduta
- minimo $\frac{1}{2}$ ora 4-5 volte alla settimana
- 150 minuti alla settimana
- 7 ore alla settimana: è il top



Attività fisica

di quale DURATA

un'ora al giorno
è molto, molto meglio che

sette ore tutte insieme

anche **POCO** ma **TANTE VOLTE AL GIORNO**

salire le
scale





di che INTENSITA'

A) Non troppo poco

B) Non troppo tanto

troppo POCO



troppo TANTO



GIUSTO





occorre

A) SUDARE un po'
(altrimenti è troppo blanda)

B) poter PARLARE
durante l'attività fisica



100 passi / m'



FREQUENZA CARDIACA

- E' il metodo "tecnico" migliore per dosare l'allenamento

CARDIOFREQUENZIMETRO



MODALITA' di ALLENAMENTO



Continuità

In 3-4 settimane di “riposo”

si perdono tutti i vantaggi accumulati
e bisogna ripartire da capo

PER I CARDIOPATICI

L'attività fisica è uno dei presidi fondamentali per garantire una corretta terapia dei pazienti coronaropatici

Linee guida 2016

L'attività fisica sarà una medicina, prescritta dal cardiologo, che dovrà essere assunta nelle dosi prescritte (come tutti gli altri farmaci)







