

## **ATTIVITÀ FISICA**

Mantenete il cuore in forma!

L'esercizio fa bene al tuo cuore!

Il cuore è un muscolo e, come ogni altro muscolo del corpo, ha bisogno di essere allenato e attivo. L'esercizio fisico, perciò rappresenta un mezzo importante per mantenere il cuore attivo e quindi sano.

Quasi tutti, giovani e anziani, possono trarre beneficio dall'attività fisica. Per le persone affette da malattia coronarica, l'attività fisica riveste particolare importanza.



In generale:

- ∩ Un sano esercizio fisico per il cuore è: 20 minuti di esercizio moderato per tre volte alla settimana.
- ∩ Scegli attività che ti piacciono e che si adattano alla tua routine quotidiana. Questo ti aiuterà a svolgere l'esercizio fisico con piacere evitando di smettere dopo poco tempo.
- ∩ Aumenta il ritmo in modo regolare.
- ∩ Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi parla con il tuo medico per concordare un programma su misura per te.

Un'attività fisica regolare produce effetti benefici alla salute:

- Aiuta ad aumentare i livelli di colesterolo "buono".
- Aiuta a ridurre la pressione arteriosa.
- Aiuta a perdere peso.
- Ha effetti benefici sulla salute: rafforza i polmoni, tonifica i muscoli, mantiene le articolazioni in buono stato.
- Aiuta a gestire lo stress.

Nei soggetti sani è molto utile nella prevenzione primaria, mentre nei soggetti con cardiopatia ischemica (dopo adeguata valutazione da parte del cardiologo) ha un effetto benefico sull'apparato cardiovascolare.

Oltre a ridurre del 10% il rischio di mortalità per qualsiasi causa, l'attività fisica riduce del 20% il rischio di sviluppare una malattia cardiovascolare.

#### ***Alcuni punti fondamentali:***

1. preferire le attività di tipo aerobico o dinamico, cioè quelle attività che impegnano il maggior numero di muscoli per un periodo abbastanza lungo, con uno sforzo moderato:

- sono consigliati il nuoto, la bicicletta (non in salita), la marcia, la corsa a piedi (jogging), il golf, le bocce, lo sci di fondo, la ginnastica a corpo libero, la pesca, la caccia, l'equitazione, il pattinaggio, ecc...

- sono sconsigliati: il calcio, il tennis, lo judo, il sollevamento pesi, il rugby, lo windsurf, la pesca subacquea, il ciclismo in salita, ecc... Il tennis comporta degli sforzi improvvisi spesso mal tollerati. È importante tener conto delle condizioni ambientali soprattutto per alcuni sport invernali (sci alpino) o per il nuoto (temperatura esterna e dell'acqua) ricordando che alcune situazioni ambientali impegnano di più il nostro cuore: vento, freddo, caldo ed umidità eccessivi, digestione, ecc...

2. deve essere continuativa e non saltuaria, preferibilmente 3-4 o più volte alla settimana;

3. la durata di ogni seduta deve essere di 20-30 minuti;

4. ogni seduta deve iniziare con un periodo di riscaldamento, cioè con un basso livello di sforzo, della durata di alcuni minuti; e prevedere un periodo di defaticamento;

5. nei soggetti affetti da cardiopatia ischemica la durata e l'intensità dello sforzo devono essere concordate con il proprio cardiologo, dopo una valutazione della propria situazione cardiocircolatoria,

6. praticare un'attività fisica che possa essere piacevole (nuotare, ballare, marcia veloce, bicicletta, giardinaggio, ecc...) coinvolgendo i familiari, gli amici o comunque in compagnia di altre persone e che sia adatta alle vostre condizioni fisiche, in modo da mantenere un'adeguata adesione nel tempo.

#### ***Suggerimenti per iniziare l'attività fisica***

##### 1) vai piano!

- Dovresti fare sport almeno tre volte alla settimana. Inizia con dieci minuti e aumenta gradualmente il tempo di ciascuna sessione cercando di arrivare a trenta minuti di seguito (il che dovrebbe farti sudare o respirare intensamente).

- Prima di ciascuna sessione di esercizi, dedica un periodo di 5 minuti per fare stretching ed esercizi lenti in modo da dare al tuo corpo la possibilità di "riscaldarsi". Alla fine, fai altri 5 minuti di "raffreddamento" a ritmo più lento e meno energetico.

##### 2) Ascolta il tuo corpo!

Una certa rigidità è normale agli inizi. Ma se ti fai male a una articolazione oppure strappi un muscolo o un tendine, sospendi gli esercizi per alcuni giorni per evitare ulteriori danni.

Nel caso il dolore non passi da solo, consulta il tuo medico per assumere qualche antidolorifico

### 3) Fai attenzione ai segnali di allarme

l'esercizio fisico può rafforzare il cuore, ma alcuni tipi di attività fisica possono peggiorare problemi cardiaci preesistenti.

i segnali di allarme comprendono:

- vertigini improvvise
- sudori freddi
- pallore
- svenimento
- dolore o "compressione" al torace dopo l'esercizio fisico.

Se noti segnali di questo tipo sospendi l'attività e chiama il tuo medico.

### 4) Tieni duro!

Ecco alcuni suggerimenti per aiutarti a perseverare:

- Fai che l'esercizio fisico sia parte della tua routine quotidiana
- Cerca di camminare il più possibile anziché guidare la macchina o usare i mezzi pubblici. Camminare è un buon esercizio e può essere fatto da quasi tutti in modo salutare.
- Usa le scale anziché l'ascensore.
- Passare l'aspirapolvere, fare giardinaggio o altre attività domestiche sono vere e proprie attività fisiche.
- Scegli una o più attività che ti divertano
- Fai varie attività fisiche anziché solo una (la varietà di esercizi aiuta a tenere duro)

A meno che il tuo medico non ti consigli di interrompere l'attività, non mollare il tuo programma!

se pensi che sia troppo difficile per te, ridefinisci gli obiettivi  
se ti annoi, prova a fare gli esercizi in compagnia  
ricorda che i benefici che ne ricavi in salute valgono lo sforzo!