Attività motoria

Description

Laura Stefani, Spec. Medicina dello Sport –Cardiologia- Gastroenterologia – Dirigente Medico – Medicina dello Sport – Aouc Careggi

Quale l'importanza dell'attività motoria, in particolare dopo le ferie?

Il periodo di ferie può rappresentare un momento di rallentamento o riduzione dell'attività fisica giornaliera raccomandata da linee guida internazionali e, che sappiamo, si attesta intorno a 8.000- 10.000 passi/die. Uno degli aspetti fondamentali per un corretto stile di vita, a tutte le età, è la continua adesione ad un livello di attività fisica che sia protettivo verso la mortalità cardiovascolare e la mortalità per tutte le cause. E' stato identificato un valore minimo efficace per la riduzione del rischio cardiovascolare che si aggira intorno ai 5.000 passi/die. Il periodo successivo alle ferie dovrebbe in ogni caso comprendere un progressivo ripristino di questo target, facilmente raggiungibile con i percorsi che anche la nostra città offre. Dovrebbe essere implementato con piccoli esercizi di controresistenza di breve durata, anche solo 1 minuto per volta ripetuto più volte al giorno, chiamato "Snaking exercise**"** e volto al mantenimento della flessibilità ed al potenziamento muscolare.

Toscani e fiorentini fanno attività fisica?

Secondo i dati di sorveglianza dei passi, negli anni 2020-2021, la Toscana si colloca a metà nel livello di attività fisica raccomandato: la metà degli adulti (il 50% tra 18 e 70 anni) è attivo, anche dal punto di vista lavorativo. Una quota modesta, il 40%, è sotto la media, quindi scarsamente attivo, e poco meno di 1 adulto su 4 è sedentario. Camminando per la città, ma anche nei dintorni di Fiesole è possibile osservare molti adulti che svolgono attività moderata anche sotto forma di camminata tecnica.

Chi fa attività fisica sta meglio in salute?

Molti sono gli effetti benefici riconosciuti e dimostrati dell'attività fisica sulle patologie croniche, come la ipertensione arteriosa, il diabete la malattia coronarica ed anche il cancro. Il meccanismo di azione dell'esercizio fisico strutturato e quindi dell'attività fisica, è molto complesso, ma volendolo tradurre in una sola parola è sostanzialmente "antinfiammatorio" con evidenti ricadute su tutti i processi che riconoscono alla base la infiammazione e che portano nel tempo ad un danno d'organo strutturato. Cominciando ad aderire ad un livello di attività fisica costante, moderata ed individualizzata, si mantengono quei meccanismi fisiologici di adattamento cardiovascolare all'esercizio la cui perdita rappresenta spesso il primo passo verso "fragilità e disequilibrio".

Attività motoria salutare per adulti quanto per i bambini?

I bambini avrebbero tutti di base un livello di attività fisica elevato a meno che non subentrino stimoli tecnologici che, benché utili a fini scolastici, possono essere, se abusati, fortemente diseducativi per lo stile di vita. E' dimostrato come le ore passate a pc, tv o videogiochi siano la base di un sedentarismo con inevitabile accumulo di fattori di rischio, il più evidente l'obesità. Nella fascia infantile l'attività ludico-motoria dovrebbe essere favorita, questo anch nello sport, dove si nota invece spesso l'errore di non coinvolgere chi non ha sufficiente talento nel gesto atletico. Ormai campini da calcio sotto

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze

casa sono sempre più rari ed un corretto stile di vita della famiglia può essere il giusto esempio da seguire. L'Oms e l'American College of Sports Medicine suggeriscono che i bambini dovrebbero accumulare almeno 60 minuti al giorno di attività fisica moderato-vigorosa. Un livello superiore agli adulti con patologie croniche, che può includere la corsa, la bici, il nuoto.

CATEGORY

1. Attualità

Category

1. Attualità

Date Created
Settembre 2023
Author
redazione-toscana-medica
Meta Fields
Views : 4959
Nome E Cognome Autore 1 : Laura Stefani

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze