



SENTIERI DI SALUTE CON LA CHIRURGIA TORACICA

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina



ATTIVITA' FISICA

Cosa s'intende per attività fisica?

E' l'insieme dei movimenti del corpo che comporta un dispendio energetico. Comprende i movimenti necessari alla vita quotidiana: lavoro, attività domestiche, attività ricreative, esercizio fisico e sport.

L'attività fisica "allena" il cuore e i polmoni (esercizio cardiopolmonare o aerobico) ed è importante a ogni età perché concorre ad aumentare e/o mantenere la forza muscolare, la flessibilità delle articolazioni e la coordinazione nei movimenti.

Perché camminare?

La letteratura scientifica conferma che: "Camminare è il modo più facile, più realizzabile e certamente il più popolare per raggiungere la quantità richiesta di attività fisica necessaria per mantenersi in un buono stato di salute."

A tutte le età camminare riduce il rischio di una serie di malattie tra cui quelle cardiovascolari, il diabete di tipo II, alcuni tipi di tumore, l'osteoporosi e l'obesità, lo stress, la depressione .

Normalmente per iniziare un'attività fisica di moderata intensità non è necessario effettuare alcun esame né produrre certificato medico. A coloro che abbiano, invece, preesistenti problemi di salute, si raccomanda di consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare.

Quali benefici si ottengono dal camminare e dall'essere attivi?

Più benessere soggettivo

L'attività fisica regolare contribuisce a farci sentire meglio attraverso:

- la riduzione dello stress e dell'ansietà, infatti alcune sostanze (endorfine) rilasciate nell'organismo durante l'attività fisica inducono il senso di benessere, migliorando anche la qualità del sonno
- la riduzione della tendenza alla depressione anche in rapporto al rafforzamento delle relazioni interpersonali
- l'aumento dell'autostima e della capacità di attenzione
- l'aumento dell'autonomia personale e della cura di sé (capacità di badare a se stessi).



Più benefici per la salute

Camminare migliora la condizione fisica complessiva e il benessere mentale:

- aumenta la capacità di compiere lavoro fisico
- accresce l'aspettativa di vita e riduce il rischio di morte prematura; alcuni studi hanno dimostrato che pensionati che camminano per più di 3 chilometri ogni giorno vivono più a lungo
- aumenta il grado di mobilità e la flessibilità delle articolazioni: in caso di artrosi aumenta la scioltezza e si riduce il dolore riduce del 40% la perdita di motilità legata all'età
- migliora la qualità del sonno, si riducono i livelli di ansia

- rispetto agli altri tipi di esercizio fisico il cammino comporta minima pericolosità
- l'attività fisica, se svolta tutta la vita, si dimostra legata alla riduzione del rischio per la malattia di Alzheimer.

Meno cadute

Vari studi hanno dimostrato che la riduzione della forza muscolare, della coordinazione, della flessibilità e dell'equilibrio sono tutti fattori di rischio di caduta nei soggetti anziani, le cui conseguenze sono spesso gravi (es. frattura di femore , mortalità elevata).

L'attività fisica riduce questo rischio e mantiene l'autonomia funzionale in quanto:

- aumenta la forza muscolare
- migliora l'equilibrio
- migliora le posture (cioè le posizioni statiche che assumiamo quando siamo fermi)
- migliora la coordinazione dei movimenti
- contribuisce a irrobustire le ossa nei confronti dell'osteoporosi.



Minor rischio di ammalarsi

Si è osservato che l'esercizio fisico regolare si associa a:

- rischio di malattie cardiovascolari ridotto del 50% . Durante l'attività fisica anche il cuore "si allena" e questo lo rende più forte e in grado di pompare maggiore quantità di sangue con minore sforzo
- maggiore densità, e quindi forza, delle ossa. Il sorreggere il peso corporeo e l'azione meccanica dei muscoli stimola la rigenerazione delle ossa da parte delle cellule deputate alla ricostruzione. E' questa la ragione per cui insieme al cammino sono raccomandati alcuni esercizi di rafforzamento muscolare
- rischio di manifestare forme tumorali ridotto per alcune forme fino al 40%
- rischio di manifestare diabete (di tipo 2) ridotto del 50%. L'esercizio contribuisce anche a controllare i livelli di zucchero nel sangue
- rischio d'ictus ridotto. L'ictus è infatti più frequente tra coloro che fanno poco o nessun esercizio fisico regolare
- incidenza della pressione alta (ipertensione) ridotta del 30%
- riduzione del colesterolo
- incidenza dell' obesità ridotta del 50%

Miglior controllo del peso

- Il cammino come attività fisica aumenta il consumo energetico e, se associato a una sana alimentazione, contribuisce alla riduzione del peso corporeo.



Che cosa indossare?

Abbigliamento

E' opportuno scegliere indumenti leggeri, comodi e non stretti. E' meglio vestirsi a strati, in modo da poter togliere un giubbino o maglioncino nel momento in cui ci si riscalda. Preferire i colori brillanti per la maggiore visibilità. Se si sta molto all'aperto, è bene avere con sé cappello e crema solare.

Calzature

Rappresentano il capo d'abbigliamento più importante e dovrebbero essere comode, leggere, robuste. Dovrebbero essere non nuove, ma già usate qualche volta per non causare fastidiose vesciche.

Dovrebbero avere le seguenti caratteristiche:

- spesso strato esterno di gomma e una soletta soffice su tutta la lunghezza
- parte superiore di buona qualità, in materiale traspirante, come il cuoio e/o nylon
- chiusure: preferibili i lacci
- collo del piede: confortevolmente imbottito
- tallone: rigido e leggermente rialzato per un buon contenimento e una buona stabilità del piede
- sostegno dell'arco plantare
- le dita: devono potersi distendere con agio senza pressioni
- la suola concepita per favorire un agevole movimento tallone-dita.

Per quanto riguarda le **calze**: anno preferite le in fibre naturali, come il cotone o la lana, che permettano la circolazione dell'aria.



ALIMENTAZIONE

La quantità giusta

Il fabbisogno di energia varia nel corso della vita ed è diverso tra uomini e donne, dipende:

- dall'attività fisica (persone che svolgono lavori "fisici" hanno un fabbisogno maggiore rispetto a quanti svolgono lavori da ufficio)
- dallo stile di vita (chi pratica regolarmente attività fisica necessita di maggior energia rispetto a quanti conducono una vita sedentaria)
- dalle caratteristiche individuali (la statura, la corporatura ecc.)
- dall'età.

I cibi giusti

Una sana alimentazione è quella che fornisce all'organismo tutte le sostanze nutritive di cui necessita nella giusta proporzione. È consigliabile dividere opportunamente le calorie di cui abbiamo bisogno nel corso della giornata. Sarebbe corretto che le calorie assunte fossero ripartite per il 20% a colazione, per il 5% a metà mattina, per il 40% a pranzo, per il 5% a metà pomeriggio, per il 30% a cena. Un modello da seguire è quello della dieta mediterranea. Molti studi scientifici ne hanno dimostrato la capacità di produrre benefici per l'organismo e ridurre il rischio di malattie croniche.

Oltre a queste indicazioni di base, per una corretta alimentazione è fondamentale seguire alcuni suggerimenti:

- fare sempre una sana prima colazione con latte o yogurt, qualche fetta biscottata ed un frutto
- variare spesso le scelte e non saltare i pasti
- consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno
- ridurre quanto più possibile il consumo di sale privilegiando le spezie per insaporire i cibi
- limitare il consumo di dolci
- preferire l'acqua, almeno 1,5-2 litri al giorno limitando le bevande zuccherate
- ridurre il consumo di alcol.

Cosa consumare con limitazione

- **Grassi da condimento**

E' buona abitudine non esagerare con i grassi da condimento ed è meglio preferire quelli di origine vegetale come l'olio extravergine d'oliva.

- **Sale**

Contiene il sodio che è un minerale essenziale per il funzionamento dell'organismo. Tuttavia, il sodio contenuto naturalmente negli alimenti è sufficiente a soddisfare il fabbisogno. Non ci sarebbe, dunque, nessuna necessità di aggiungerlo all'alimentazione, se non per rendere più gustose le pietanze. Soprattutto perché un eccessivo consumo di sale favorisce la comparsa di ipertensione arteriosa, di alcune malattie del cuore e dei reni.

- **Zucchero e cibi zuccherati**

Sono composti da carboidrati con una struttura molto semplice che, proprio in virtù di questa semplicità, vengono impiegati dall'organismo come immediata fonte di energia. Tuttavia, non occorre esagerare nell'assunzione poiché questi stessi carboidrati sono presenti in molti alimenti costitutivi della alimentazione. Un eccessivo consumo può dunque aumentare il rischio di insorgenza di obesità, diabete e malattie cardiovascolari.

- **Alcol**

Il costituente fondamentale e caratteristico di ogni bevanda alcolica è l'etanolo, sostanza estranea all'organismo e non essenziale. Pur non essendo un nutriente, l'etanolo apporta una cospicua quantità di calorie che si sommano a quelle degli altri alimenti e contribuire all'aumento di peso.

Piramide Alimentare Mediterranea

Guida per la popolazione adulta



Realizzata dall'Azienda Usi di Piacenza, ispirata alla Mediterranean diet pyramid today della Fondazione Dieta Mediterranea [Pub Health Nutr: 2011]



*“Le difficoltà rafforzano la mente,
come la fatica rafforza il corpo”*
Seneca

*“Il miglior riconoscimento per la fatica fatta
non è ciò che se ne ricava,
ma ciò che si diventa grazie ad essa”*
John Ruskin

Elaborazione Comunicazione, Relazioni esterne aziendali, Ufficio stampa, URP ASUGI
su testi ed immagini forniti dalla Struttura Complessa Chirurgia Toracica

Revisione 00 – giugno 2020