



CAMMINARE AI TEMPI DEL COVID

prevenzione, riabilitazione e socializzazione

I livelli ottimali di attività fisica

Gian Pasquale Ganzit
Istituto di Medicina dello Sport di Torino

Raccomandazioni dell'OMS sull'attività fisica per la salute negli adulti

- ✓ Gli adulti dovrebbero accumulare nella settimana almeno 150 minuti di attività fisica aerobica a intensità moderata oppure 75 minuti ad alta intensità.
- ✓ Le singole sedute di attività aerobica dovrebbero durare almeno 10 minuti
- ✓ L'attività fisica per 300 minuti alla settimana fornisce ulteriori benefici alla salute
- ✓ Attività di rinforzo dei principali gruppi di muscoli dovrebbe essere fatta almeno 2 volte alla settimana

Effetti dell'esercizio fisico

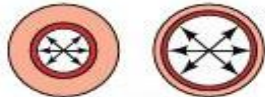
sui vasi



sui muscoli



Stress tangenziale

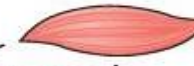


Stiramento ciclico



Endotelio dei vasi

Oltre ai muscoli attivi



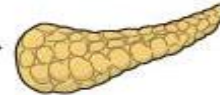
Muscoli attivi

Myokines
(e.g. IL-6)



Cellule adipose

Adipokines
(e.g. adiponectin)



Pancreas

Insulin

Eserchine



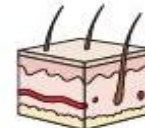
muscoli inattivi



cerebrale



organi interni



cute

Circolazione

Camminare

| Intensità | Velocità km/h |
|-----------|---------------|
| BASSA | sino a 3,9 |
| MODERATA | da 4 a 6 |
| ALTA | maggiore di 6 |

Attività fisica a intensità moderata

- Test del parlare : si è ancora in grado di conversare con i/le compagni/e
- Percezione individuale dello sforzo (scala di Borg): in una scala da 6 a 20 (6 nessuno sforzo, 20 in massimo sforzo sopportabile) valori di 12-13

Attività fisica a intensità moderata

- Frequenza cardiaca (cardiofrequenzimetro):
55-74 % della frequenza massima

$F_{cmax} = 220 - \text{età}$

Es: 50 anni min: $(220-50) \times 55/100 = 93$ batt/min
 max: $(220-50) \times 74/100 = 125$ batt/min

Attività fisica a intensità moderata

- Sensore di movimento (contapassi):

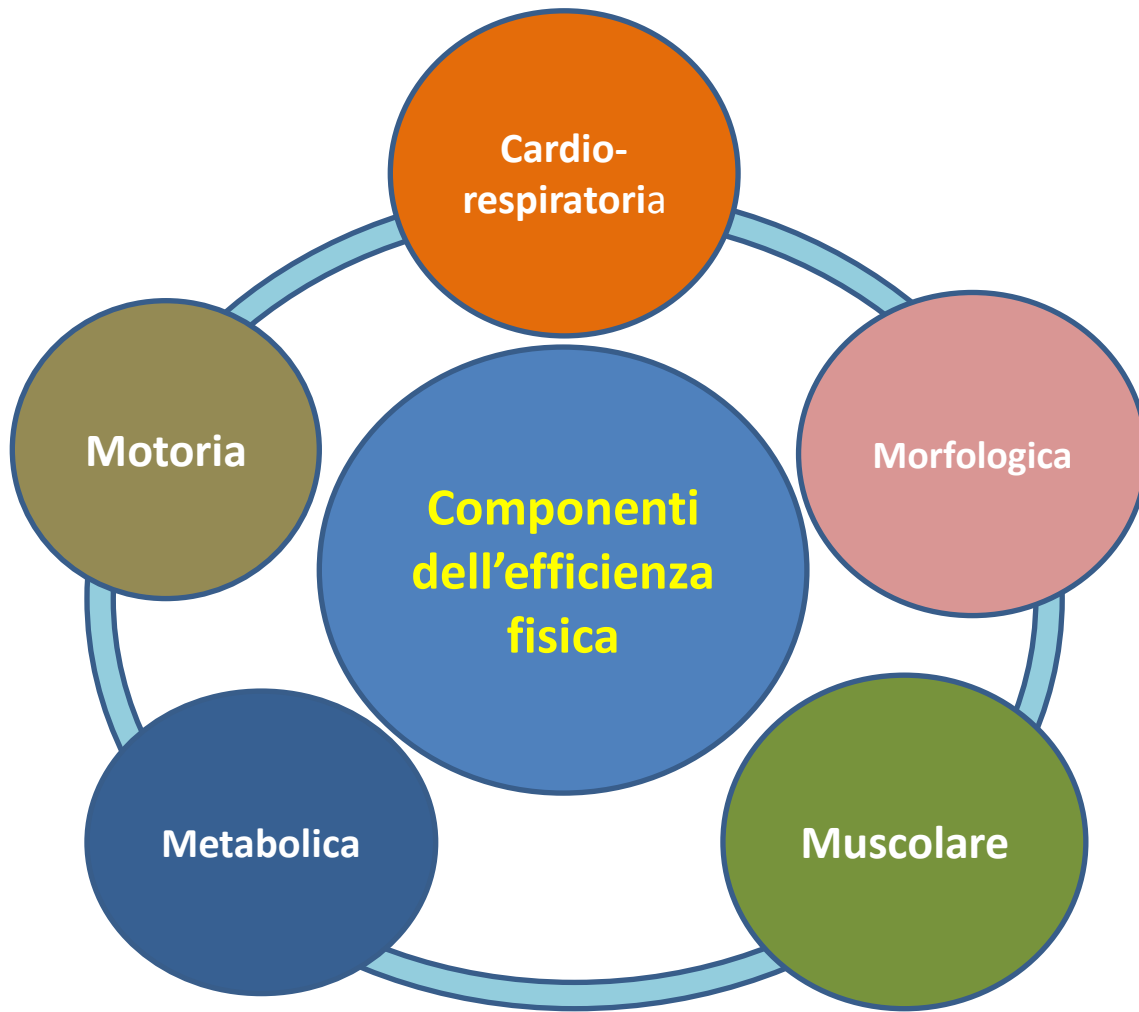
100 passi al minuto

consigliati 3000 passi in 30 min o almeno 1000
passi in 10 min



E' davvero necessario fare 10000 (o 7000) passi al giorno per la nostra salute ?

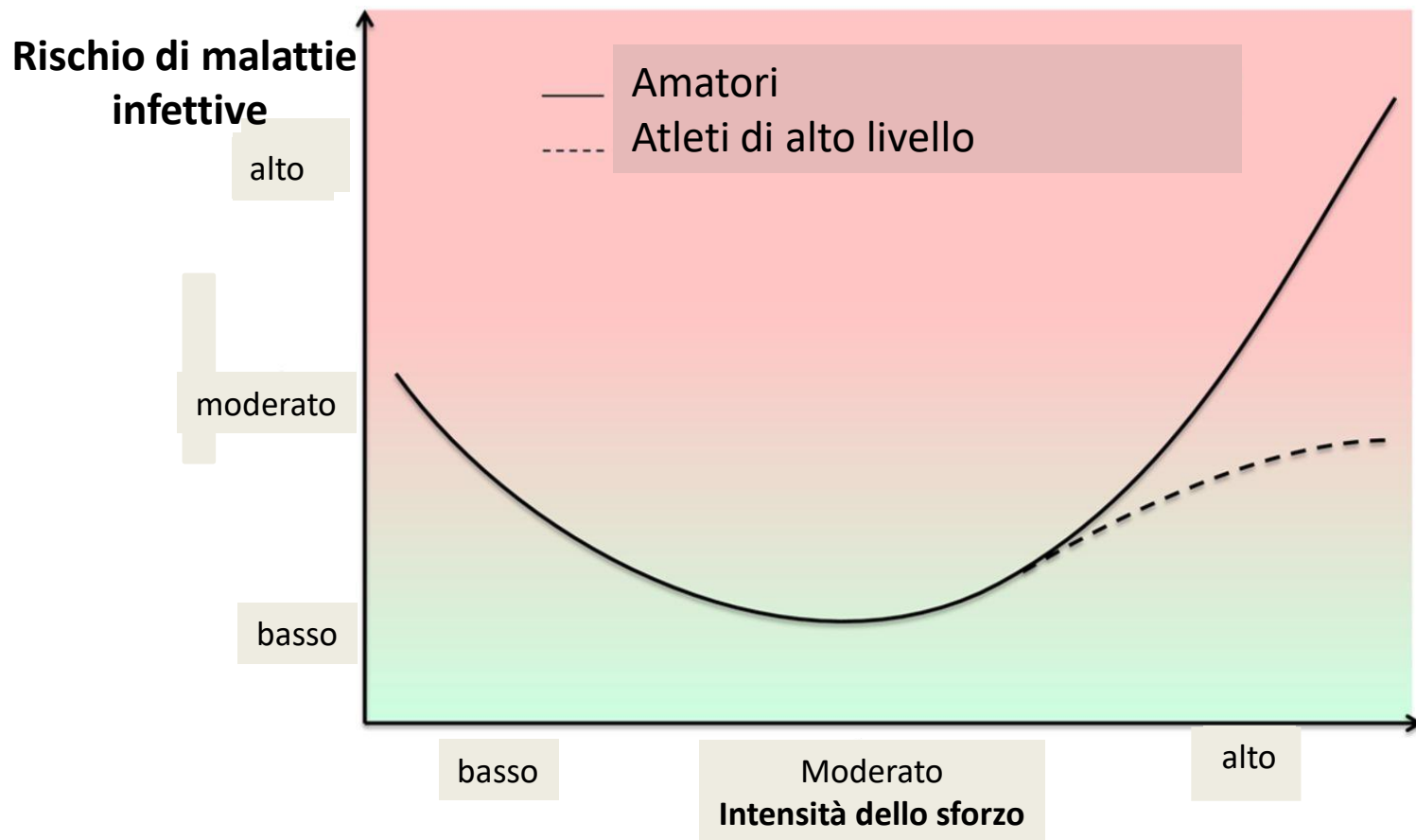
Non ci sono dati scientifici a sostegno. Se si rispettano i concetti di cui abbiamo parlato (attività moderata) è impegnativo (più di 1,5 ore al giorno)



Rischi durante l'attività fisica

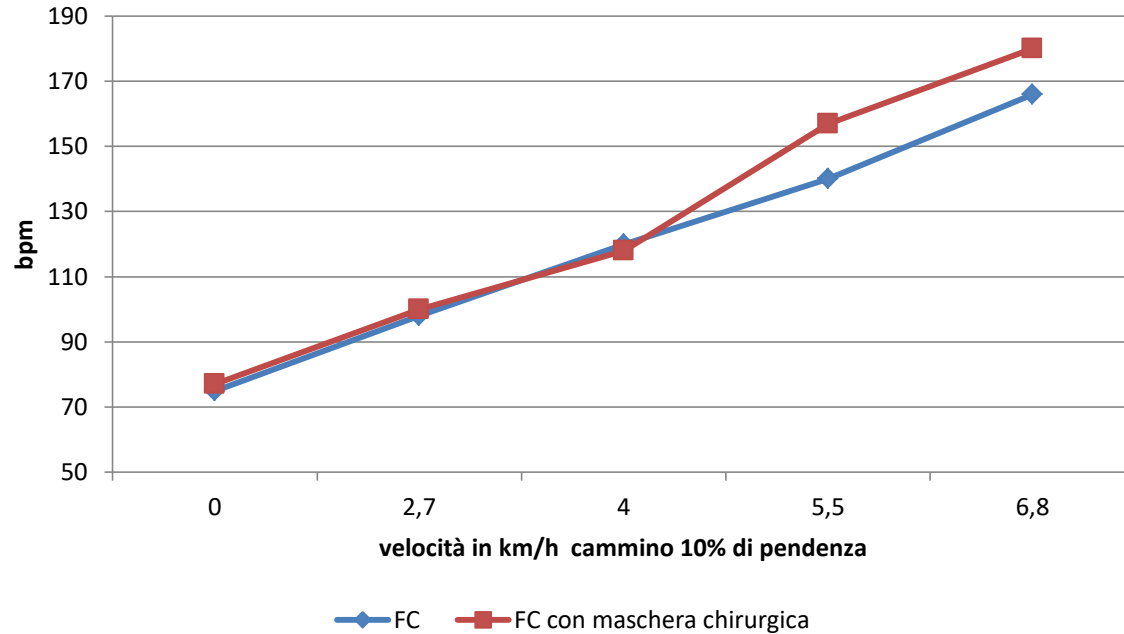
- Lesioni muscolo-scheletriche
- Dolori muscolari e articolari con possibili gonfiori
- Disturbi del ritmo cardiaco, aumento eccessivo della pressione arteriosa e ischemia miocardica (specie dopo i 40 anni)

Relazione fra intensità di carico e rischio di malattia



E' possibile fare attività sportiva moderata con la mascherina.

Variazioni frequenza cardiaca



Intensità percepita dello sforzo

