



Prof. Antonio Macaro

# DALLA PREVENZIONE ALLA RIABILITAZIONE

## PRIMA PARTE

# BENEFICI DELLA ATTIVITA' FISICA

UNA RISORSA INDISPENSABILE PER LA SALUTE



### Cosa si intende per attività fisica?

Per definizione, si intende qualsiasi movimento determinato dal muscolo scheletrico, che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo.

Organizzazione Mondiale della Sanità



# FUNZIONE DELL'HDL

Il cosiddetto "colesterolo buono".



## COSA FA?

Trasporta le molecole di colesterolo in eccesso presente nel sangue, per portarlo al fegato dove verrà rimosso.

Riduce il rischio di patologie cardiache e ictus.



# RIDUZIONE RISCHIO ARTROSI

Attraverso un buon tono muscolare si migliora la nostra postura, riducendo il rischio di infiammazioni e il consumo precoce delle cartilagini.





**MIGLIORAMENTO  
EFFICIENZA  
CARDIOCIRCOLATORIA E  
POLMONARE**

**ATTIVITA' FISICA:**

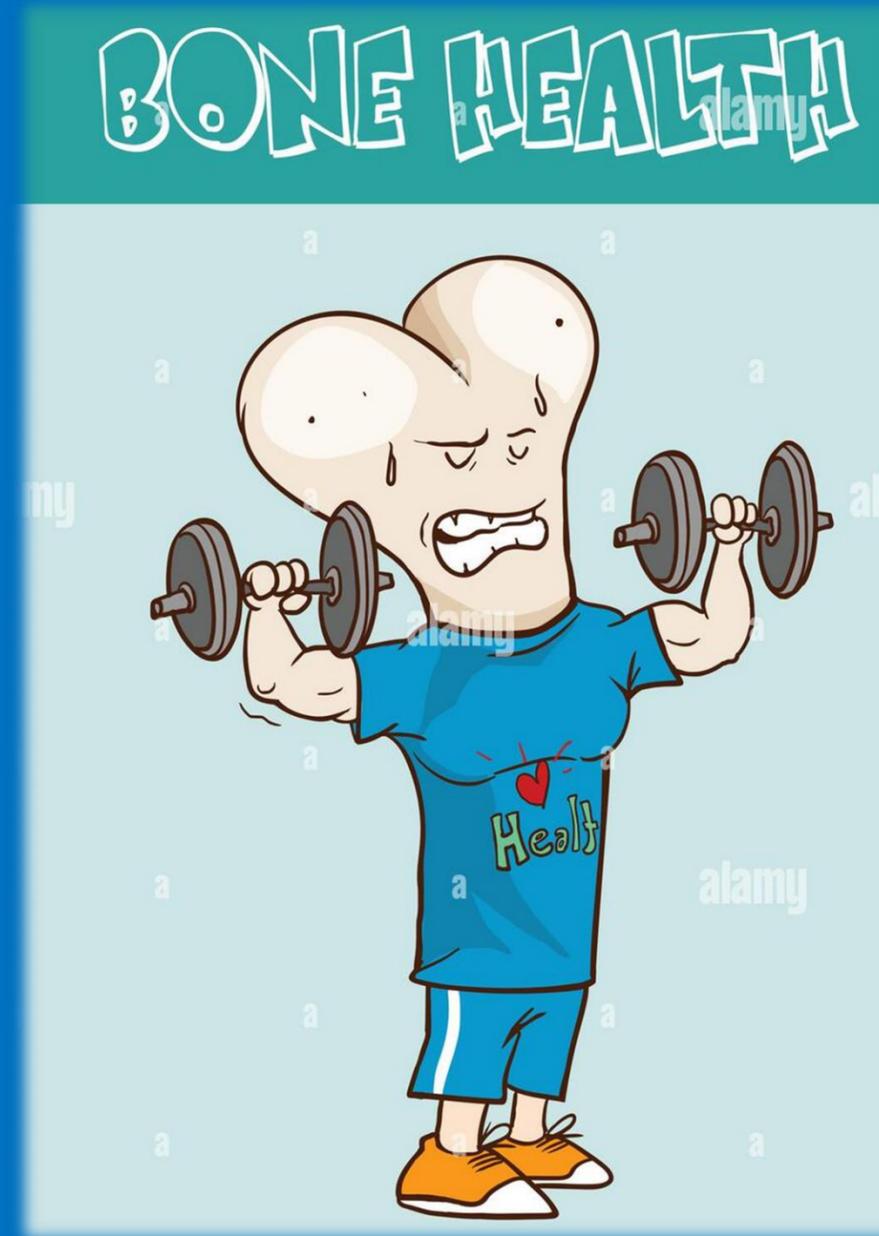
**AMICA DEL CUORE  
E DEI POLMONI**





# RAFFORZAMENTO DEL TESSUTO OSSEO

Riduzione rischio fratture



Prevenzione per l'osteoporosi



# RIDUZIONE RISCHIO CADUTE DELL'ANZIANO

Miglioramento del tono  
muscolare, dell'elasticità e  
della mobilità articolare.



# PIU' ATTIVITA' FISICA = MENO STRESS

Nell'attuale società moderna, in seguito a ritmi frenetici, in ogni ambito della giornata, il nostro corpo è soggetto a notevoli tensioni.

Sappiamo che lo stress cronico influenza negativamente la nostra salute.



## QUINDI COSA FARE?

# SECONDA PARTE



Come premesso nel discorso  
introduttivo, è un'area  
prettamente medica  
specialistica, con approccio  
multidisciplinare.



## LA RIABILITAZIONE

# I PROFESSIONISTI



**01**

**Fisiatra**

**02**

**Cardiologo**

**03**

**Pneumologo**

**04**

**Nefrologo**

**05**

**Diabetologo**

**06**

**Psicologo**

**07**

**Personale  
infermieristico**

**08**

**Fisioterapista**

# COSA SI INTENDE PER RIABILITAZIONE?



Semplicemente rendere di nuovo abile il paziente, che in seguito ad una patologia, o un trauma, oppure per gravi forme di obesità, ha perso le sue abilità.



Grazie al lavoro dell'equipe medica, il paziente è riuscito a ritornare ad uno stato di normo-peso, stabilizzando una serie di parametri, quali, ipertensione, diabete tipo 2, ipercolesterolemia.

# POST RIABILITAZIONE



Terminato il percorso riabilitativo, è importante continuare con una sana e corretta attività fisica, adattata alle esigenze del paziente, che supporti il lavoro precedentemente fatto in medicina riabilitativa.

**QUALE SAREBBE L'ATTIVITA'  
FISICA ADATTA ALLA PERSONA?**

Come potete vedere nella seguente tabella, ogni attività fisica ha un dispendio energetico diverso, il quale viene valutato in METS.

Ogni METS equivale a una kilocaloria.

ATTIVITA'	IMPEGNO IN METS	ATTIVITA'	IMPEGNO IN METS
Arti marziali	10	Mountain bike	8,5
Ballo	4,5	Nuoto (media)	7
Basket	7	Nuoto lento	4,5
Beach volley	8	Pallanuoto	10
Body Building	6	Pallavolo	4
Calcio amatoriale	7	Partita agonistica di Basket	9
Camminare a 4 Km/h	3	Partita amichevole di Basket	8
Canottaggio a bassa intensità	4	Passeggiare in bicicletta	3,5
Canottaggio agonistico	12	Pattinaggio	8
Ciclismo a impegno moderato	5,7	Pingpong	4
Circuit training	8	Salto con la corda	12
Corsa a 12 Km/h	12,5	Scherma	9
Corsa a 8 km/h	8,4	Sciare	8
Corsa a 8,5 Km/h	9	Skate board	5
Corsa a 9 km/h	10	Stretching	4
Equitazione	4	Tai chi	4
Football	9	Tennis a moderata intensità	8
Ginnastica	10	Windsurf	3
Ginnastica aerobica alto impatto	7	Yoga	4



# PROGETTO TONIC

In conclusione, in base a ciò che è stato relazionato, si evince che un corretto stile di vita può essere modificato a prescindere dall'età. Basta volerlo e affidarsi a professionisti del settore, sia del campo medico, psicologico, e specialisti del movimento, dove viene messo al centro del progetto il paziente.

# VI RINGRAZIO PER LA VOSTRA CORTESE ATTENZIONE!

**Prof. Antonio Macaro**

## RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

(1) Heran BS, Chen BS, Ebrahim S, et al. Exercise-based cardiac rehabilitation for coronary heart disease. Cochrane database syst rev 2011, Jul 6,7; cd001800

(2) HDL (good), LDL (bad) cholesterol and triglycerides. American Heart Association website. <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/hdl-good-ldl-bad-cholesterol-and-triglycerides>.

(3) <https://www.webmd.com/osteoporosis/guide/osteoporosis-exercise#1> Ultimo accesso agosto 2018

(4) Mikkelsen K. et al. (2017) Exercise and mental health

**f top  
FITNESS**  
Jondi 



Parte grafica curata da

**Mattei Luigi**



**TS**

*Tony Postural System*