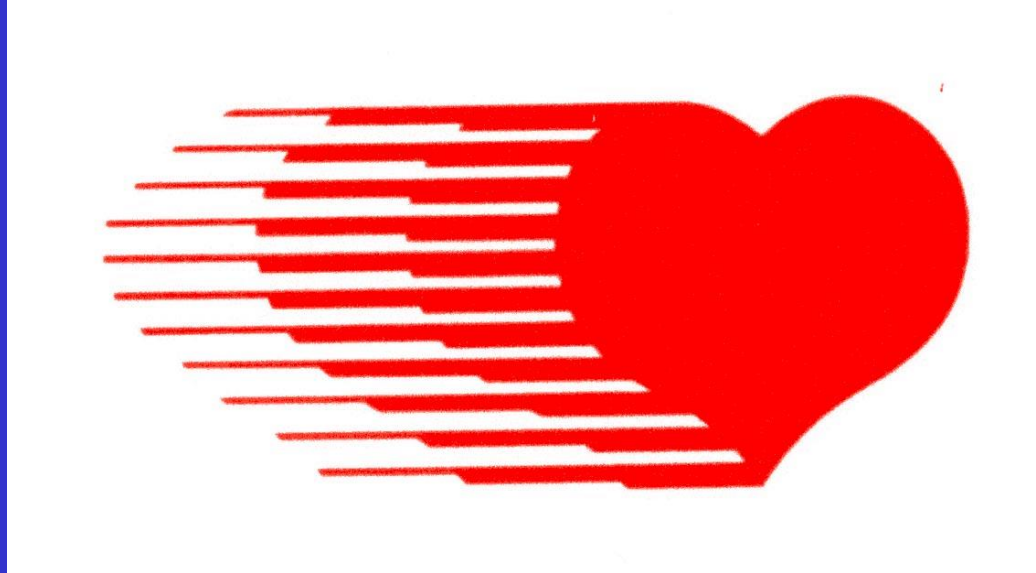




**CUORE BATTICUORE-ONLUS ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO**

L'attività fisica:  
una fondamentale difesa contro  
le malattie cardiovascolari



# **EFFETTI SALUTARI DELL' ATTIVITA' FISICA**



l'attività fisica fa bene alla salute

a) delle persone sane

b) delle persone ammalate

# L'attività fisica **FA BENE ALLA SALUTE**

(di diversi organi o apparati)



- 1 - apparato cardiovascolare
- 2 - previene l'osteoporosi
- 3 - diminuisce l'ansia e la depressione
- 4 - muscoli ed articolazioni

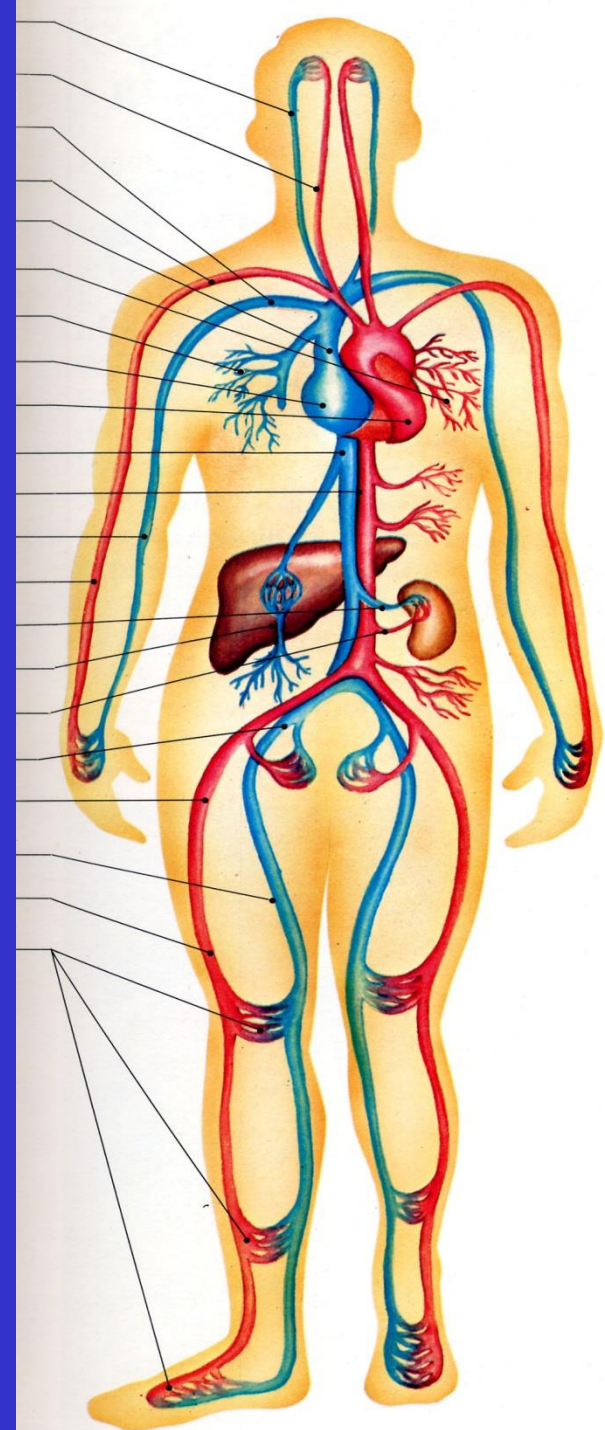
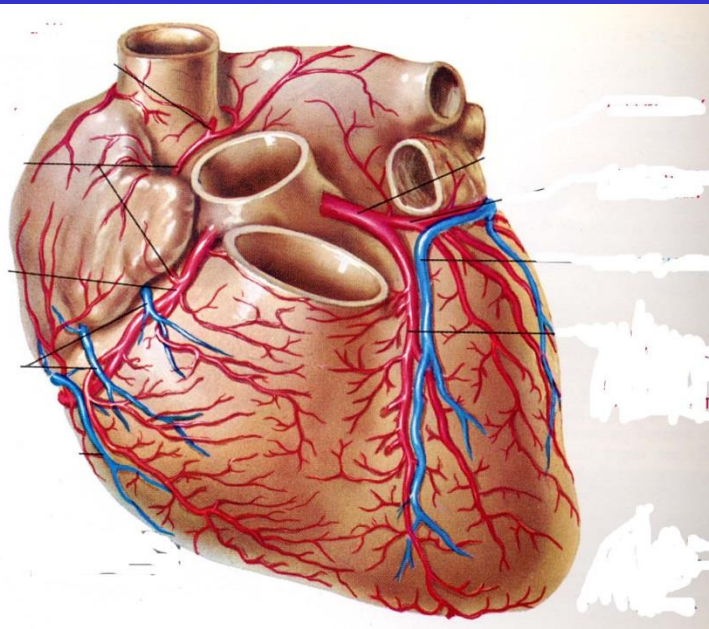
# L'attività fisica **FA BENE ALLA SALUTE**

(di diversi organi o apparati)



- 5 - migliora la risposta immunitaria.
- 6 - riduce l'infiammazione.
- 7 - riduce rischio taluni tumori
- 8 - riduce il rischio di Alzheimer
- 9 - migliora la stipsi

# 1 - apparato cardiovascolare





# L'ATTIVITA' FISICA

fa bene al  
e alla

**CUORE**  
**CIRCOLAZIONE**

perchè

- 1 - abbassa la pressione del sangue
- 2 - abbassa la glicemia
- 3 - abbassa i trigliceridi



# L'ATTIVITA' FISICA

## CUORE

## CIRCOLAZIONE

fa bene al  
e alla

perchè

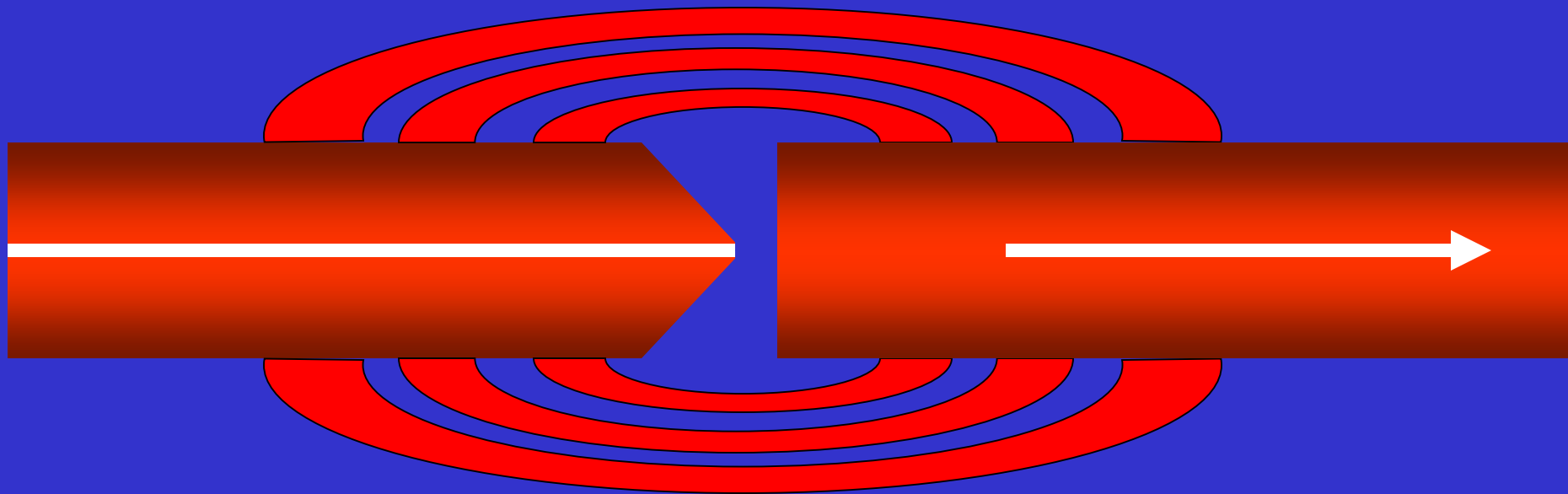
4 - aiuta a dimagrire

5 - favorisce la dilatazione delle arterie

6 - sviluppa i circoli collaterali



# CIRCOLI COLLATERALI



# ATTIVITA' FISICA



A) Quale attività fisica

B) di che intensità

C) di quale durata



QUALE attività fisica ?

**TUTTE**

in maggior misura quelle  
di lunga durata

(cammino, corsa lenta, sci di  
fondo, bicicletta, nuoto, ballo,  
palestra, ecc.)

per muscolatura ed articolazioni





anche con piccoli pesi





# Attività fisica

## di quale DURATA

Più è, meglio è.

- Almeno  $\frac{1}{2}$  ora ogni seduta
- minimo  $\frac{1}{2}$  ora 4-5 volte alla settimana
- 150 minuti alla settimana
- 7 ore alla settimana: è il top



# Attività fisica

## di quale DURATA

un'ora al giorno  
è molto, molto meglio che  
sette ore tutte insieme

anche **POCO** ma **TANTE VOLTE AL GIORNO**

salire le  
scale







di che INTENSITA'

A) Non troppo poco

B) Non troppo tanto

troppo POCO





troppo TANTO



GIUSTO







occorre

A) SUDARE un po'  
(altrimenti è troppo blanda)

B) poter PARLARE  
durante l'attività fisica



# FREQUENZA CARDIACA

- E' il metodo "tecnico" migliore per dosare l'allenamento

# CARDIOFREQUENZIMETRO





# Frequenza cardiaca

**MASSIMALE**

**ALLENANTE**

**SOGLIA ANAEROBICA**





frequenza cardiaca **MASSIMALE**

numero massimo di contrazioni cardiache  
al minuto che il cuore di una persona può raggiungere

**220** meno **ETA'**

Esempio: Una persona di **60 anni** ha una  
frequenza cardiaca massima di  
 $220 - 60 = \mathbf{160}$

# Attività fisica “ALLENANTE”



Affinchè l'attività fisica determini  
modificazioni positive  
dell'apparato cardiovascolare  
è necessario che essa sia  
superiore ad una certa intensità

Tale livello si determina misurando la  
FREQUENZA CARDIACA,

che deve essere superiore al:  
**50-60% della MASSIMALE**

# Frequenza cardiaca “ALLENANTE”

Esempio: Una persona di 60 anni ha una frequenza cardiaca massima di  $220 - 60 = 160$

e una frequenza cardiaca “ALLENANTE” di

$50 - 60\%$  di 160

=

90 - 95

# Attività fisica “ALLENANTE”

È pertanto possibile controllare la propria  
Attività fisica “ALLENANTE” semplicemente  
controllando la propria **frequenza cardiaca**





# SOGLIA ANAEROBICA



Onde evitare la eccessiva produzione di acido lattico, responsabile della sensazione di fatica, durante l'attività fisica è opportuno:

non superare la

**SOGLIA ANAEROBICA**



Come si determina la

# SOGLIA ANAEROBICA



# stretta correlazione tra soglia anaerobica e frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca corrispondente  
alla soglia anaerobica è pari a:

70 - 80%  
della  
**FREQUENZA MASSIMALE**



# Frequenza cardiaca alla “SOGLIA ANAEROBICA”

Esempio: Una persona di **60 anni** ha una frequenza cardiaca **massimale** di  $220 - 60 = 160$

e una frequenza cardiaca alla “SOGLIA ANAREOBICA” di

70 - 80% di 160

=

**120 - 130**

# SOGLIA ANAEROBICA



È pertanto possibile rimanere nella propria **soglia anaerobica** semplicemente controllando la propria **frequenza cardiaca**



# Riassumendo



Una persona di **60 anni** ha una frequenza cardiaca:

**MASSIMALE**

(220-60)

**160**

**ALLENANTE**

(50-60% di 160)

**90-95**

**SOGLIA ANAEROBICA**

(70-80% di 160)

**120-130**



Tutti questi numeri sono stabiliti individualmente  
per soggetti sani e ancor più per pazienti cardiopatici

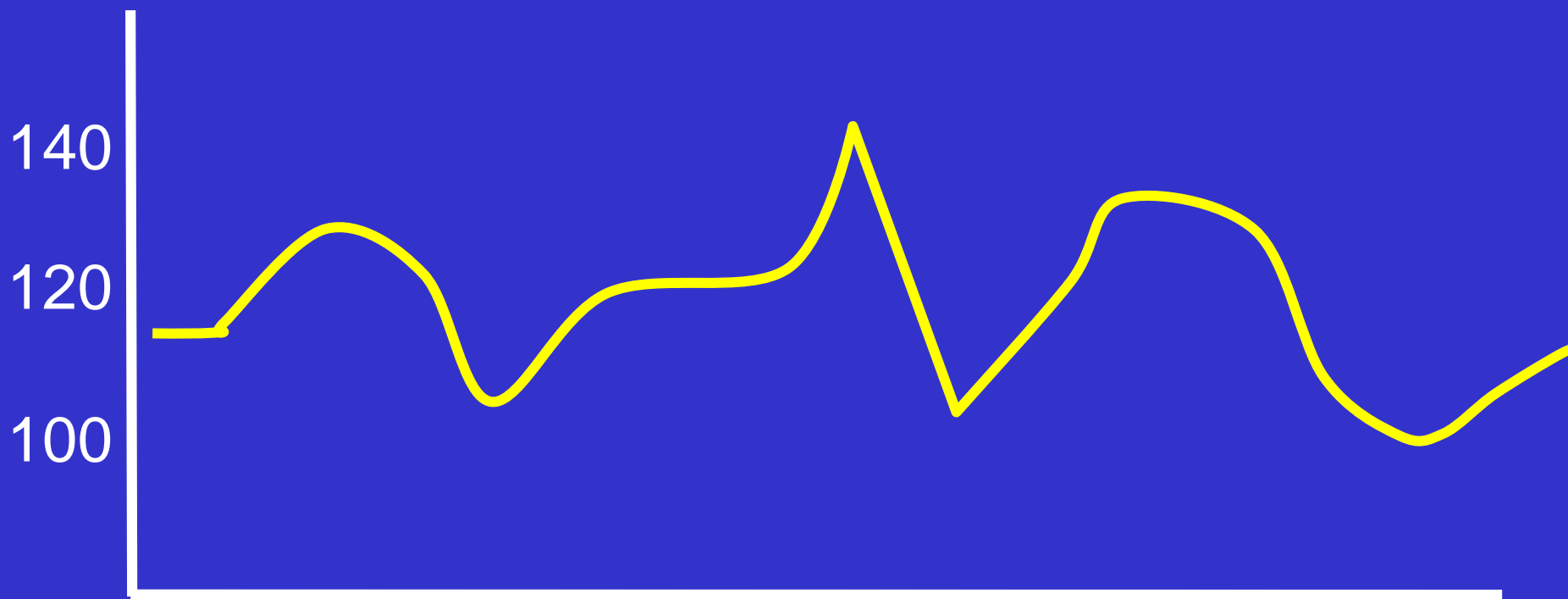
in base ai risultati del

# Test da Sforzo

# MODALITA' di ALLENAMENTO



## INTERVAL TRAINING





MODALITA' di ALLENAMENTO

RISCALDAMENTO

**SEMPRE !!!**

SOPRATTUTTO NEI CARDIOPATICI !!!

# MODALITA' di ALLENAMENTO



## Continuità

In 3-4 settimane di “riposo”  
si perdono tutti i vantaggi accumulati  
e bisogna ripartire da capo

# FARMACO ECCEZIONALE

- COSTA POCO
- SEMPRE DISPONIBILE
- SENZA EFFETTI COLLATERALI



# ATTENZIONE !!!!!

- Bambini
  - Ragazzi
  - Giovani
- 
- Anamnesi accurata
  - Visita
  - Elettrocardiogramma a riposo e da sforzo
  - Eventuali altri accertamenti

# ATTENZIONE !!!!!

- Adulti
- Anziani
- Anamnesi
- Sedentari
- Fattori di rischio
- Visita ed elettrocardiogramma da sforzo

# PER I CARDIOPATICI

L'attività fisica è uno dei presidi fondamentali per garantire una corretta terapia dei pazienti coronaropatici

Linee guida 2016

Per i coronaropatici valgono le stesse regole delle persone sane.

Possono (e devono) fare attività fisica anche le persone che sono sedentarie da molti anni

Vale soprattutto per loro la ripresa graduale e con le dovute attenzioni per restare nei limiti giusti dell'impegno fisico.

L'individuazione della frequenza cardiaca di allenamento va determinata con un test da sforzo.

Il test da sforzo può essere eseguito già poche settimane dall'evento acuto.

Il test da sforzo va eseguito mantenendo la terapia che il paziente ha in corso e che dovrà proseguire a lungo.

L'attività fisica sarà una medicina, prescritta dal cardiologo, che dovrà essere assunta nelle dosi prescritte (come tutti gli altri farmaci)