

Promuovere il movimento... per guadagnare salute e qualità di vita

dott. **Giuseppe Frattin**, volontario di Auser Trento e di ASSFRON
medico specialista in terapia fisica e riabilitativa



Il movimento e l'attività fisica fanno parte di uno stile di vita che si raccomanda in tutte le età.

I benefici maggiori si hanno nell'età evolutiva, dati i ritmi di crescita e di sviluppo di organi ed apparati impensabili in altri periodi della nostra esistenza, ma sono importanti sempre, sia come prevenzione e cura di molte patologie che come miglioramento della qualità della vita.

Per questo motivo, a livello mondiale, nei paesi ad alto e medio reddito, si sono elaborate strategie per indicare le modalità ottimali per realizzare gli effetti benefici del movimento, sotto forma di "linee guida" o "Linee di indirizzo dell'attività fisica". In questo inserto farò riferimento soprattutto alle ultime "**Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione**" proposte dal Ministero della Salute (febbraio 2019) e disponibili su Internet per chi desidera ulteriori chiarimenti.

Sono interessanti in quanto forniscono indicazioni differenziate per fasce di età (bambini e

adolescenti, adulti e anziani) e per sottogruppi specifici (donne in gravidanza e allattamento; persone con disabilità, disagio e disturbo mentale, persone trapiantate, persone con diabete mellito tipo 2, persone obese, persone con neoplasie, donne con carcinoma mammario) con possibilità quindi di essere facilmente consultate per quanti sono in queste situazioni.

Le linee evidenziano come ognuno di noi può migliorare in maniera significativa il proprio stato di salute e la qualità di vita, anche solo attraverso l'attività fisica in qualunque momento e in qualunque contesto, in tutti i modi che possono farci stare in attività. Importante è anche il contrasto alla sedentarietà e il controllo della postura.

Per comprendere queste indicazioni è importante chiarire il significato delle parole che vengono utilizzate. A fine documento delle "Linee di Indirizzo" del Ministero, viene riportato in un capitoletto (Glossario) il significato di molti termini. Per brevità riporto solo quelli essenziali per comprendere meglio quanto qui scritto.



Attività fisica

Qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico, che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello in condizioni di riposo. In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive, ma anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici, che fanno parte della attività motoria spontanea.

Attività fisica aerobica

È quella più importante per i benefici che può dare specie se eseguita in modo abbastanza intenso e prolungato (almeno 10-20 minuti continuativi). In generale si definisce aerobico l'esercizio che richiede uno sforzo moderato per un tempo prolungato e comunque è quello in cui si assiste ad una proporzionalità tra l'incremento di consumo di ossigeno e di frequenza cardiaca fino ai valori massimali di entrambi i parametri, però in equilibrio tra consumo e reintegro delle sostanze energetiche. Esempi: marcia, jogging, ciclismo, danza e in generale tutte le attività eseguite per lungo tempo e senza scatti.

Intensità

Si definisce come una percentuale della massima espressione di quel tipo di attività fisica.

Lieve: di intensità inferiore al 40% del massimo – permette di cantare.

Moderata: tra 40 e 60% – consente di poter parlare agevolmente, ma non di cantare.

Vigorosa o intensa: quella superiore a 60% e inferiore all'80% – non si riesce nemmeno a parlare continuamente. Superata questa intensità si parla di *lavoro pesante*.

Le nuove linee guida sottolineano l'importanza di associare all'attività fisica moderata anche forme di esercizio intenso ovviamente di breve durata: 10-20 minuti.

Attività sedentaria

Quella caratterizzata da un dispendio energetico inferiore a 1,5 volte quello da riposo, tipo "stare seduti o in posizione reclinata (guida in auto, seduti su sedia o poltrona).

Questa attività è particolarmente dannosa, se prolungata e specie chi non ha possibilità di fare attività fisica significativa, dovrebbe ridurla o migliorarla. In generale vale il suggerimento di variare le posizioni sedentarie con posture diverse anche per pochi minuti. Ad esempio, se seduti, alzarsi in piedi ogni 30 minuti e stirarsi per estendere la colonna lombare e cervicale provocando una curva a concavità posteriore o, chi lo può fare (studenti!) alternare lo studio in posizione seduta con quella distesa specie a pancia in giù.

Equilibrio

Capacità di mantenere il baricentro corporeo all'interno di specifici confini dello spazio, in condizioni da fermi (statico) e in movimento (dinamico).

L'anziano dovrebbe inserire nelle attività anche quelle che aiutano l'equilibrio (tipo ballo, tai chi, giardinaggio, yoga) o associare esercizi specifici tipo:

- 1) cammino in laterale con i piedi appoggiati uno dietro l'altro seguendo una ipotetica corda sul corridoio per 5-10 m;
- 2) postura in equilibrio su un piede solo per 3-5 secondi per 10 ripetizioni con la vicinanza di un possibile sostegno per maggiore sicurezza.

Innanzitutto occorre sottolineare che la scarsa attività fisica assieme alla sedentarietà sono al quarto posto tra i principali fattori di rischio di patologie croniche, dopo il fumo, l'alcol e l'alimentazione sbagliata.

La frequenza delle malattie croniche costituisce nei paesi ad alto e medio reddito un allarme mondiale: nel 2008 si sono avuti nel mondo 36 milioni di decessi conseguenti a tali patologie e secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità il numero totale dei decessi per malattie croniche potrebbe aumentare a 55 milioni entro il 2030. In Italia le malattie croniche più frequenti e più gravi sono le malattie cardiovascolari, i tumori, le malattie respiratorie croniche e il diabete.

Le persone che non svolgono attività fisica hanno un aumento del rischio di mortalità per qualsiasi causa del 20-30% rispetto a quelle che praticano attività fisica con la frequenza e la durata raccomandata dalle linee guida internazionali.

BENEFICI immediati dell'attività fisica

Dopo un singolo episodio di attività fisica sono già riscontrabili dei benefici immediati quali il miglioramento dello stato ansioso e la riduzione dei valori di pressione arteriosa. L'attività fisica migliora inoltre la qualità del sonno e la sensibilità all'insulina.

BENEFICI a lungo termine dell'attività fisica

Lo svolgimento regolare di attività fisica può migliorare la qualità di vita in quanto apporta ai praticanti svariati benefici relativi all'ambito: fisico, psicologico, cognitivo, sociale.

Alcune sottolineature

Sul lungo periodo un'attività fisica costante migliora la salute del cervello e lo stato cognitivo, riduce il rischio di demenza compreso l'Alzheimer, ha effetti positivi sulla concentrazione, sulla memoria e sulla capacità di attenzione; favorisce le attività di relazione, l'integrazione

con i coetanei, il senso di solidarietà e la capacità di collaborare per un fine comune e migliora l'autostima.

Migliora la salute delle ossa e dei muscoli, favorisce la perdita di peso, ha un effetto protettivo nei confronti di alcuni tipi di cancro in particolare: colon, seno e polmoni e secondo alcuni studi anche quello della prostata.

Riduce il rischio di ipertensione e diabete di tipo 2 del 25-30%; incide positivamente sulla alterazione di colesterolo e trigliceridi, riduce e migliora le patologie cardiovascolari e la mortalità correlata; riduce inoltre il rischio di depressione e di ansia, migliora la qualità del sonno e la qualità di vita in generale.

Riduce le cadute e i danni correlati alle cadute. Nuove evidenze dimostrano inoltre che l'attività fisica può aiutare a gestire una serie di condizioni patologiche.

Ad esempio aiuta a ridurre il dolore nei soggetti con osteoartrite. Riduce la progressione di malattia nei casi di ipertensione e diabete tipo 2; riduce i sintomi dell'ansia e della depressione; migliora lo stato cognitivo dei soggetti con demenza compreso l'Alzheimer, sclerosi multipla e morbo di Parkinson.



Linee di indirizzo sull'attività fisica e motoria



I **bambini in età scolare** e gli **adolescenti** dai 5 ai 17 anni dovrebbero svolgere un'ora di attività fisica al giorno di intensità moderata e vigorosa, consistente in esercizio prevalentemente aerobico e attività cardiovascolari quali corsa in bicicletta, camminata con passo veloce per la maggior parte dei 60 minuti e che comprenda invece esercizi di intensità vigorosa che durino 20 minuti o più per un minimo di 3 giorni in settimana per rinforzare i muscoli e le ossa (con esercizi di resistenza quali sollevare pesi e palestra, giochi di movimento e attività sportiva e corsa).

L'attività motoria a scuola (e anche negli ambienti di lavoro per gli adulti sedentari) può essere promossa anche attraverso "pause attive" solitamente della durata di 10 minuti, come occasioni per incorporare l'attività fisica all'interno delle lezioni contrastando anche il danno derivante dalla postura seduta prolungata.

Gli **adulti** dovrebbero, come principio generale, muoversi quanto più possibile durante il giorno e stare meno seduti. Qualunque tipo di attività fisica è comunque meglio che niente, ma per vedere dei benefici importanti sulla salute il consiglio degli esperti è di fare 150 minuti in

settimana di attività fisica con intensità moderata (5 sessioni di 30 minuti anche frazionati durante la giornata) oppure 75 minuti di attività vigorosa (3 sessioni di 25 minuti) oppure combinazioni equivalenti tra le due modalità.

Oltre all'attività di tipo aerobico, gli adulti dovrebbero eseguire esercizi mirati al rinforzo della maggior parte dei gruppi muscolari (tipo piegamenti, flessioni, esercizi con pesi o macchine in palestra) con attività di intensità vigorosa di almeno 10 minuti continuativi, due volte in settimana, in giorni non consecutivi.

Le evidenze sulla relazione dose-risposta tra attività fisica e benefici per la salute ci mostrano comunque che una sensibile riduzione dell'aumentato rischio di mortalità per tutte le cause degli "inattivi", si verifica già con modesti incrementi del livello di attività fisica (al di sotto della soglia raccomandata) e con attività fisica praticata ad intensità bassa o moderata.

Gli **anziani**, oltre che seguire, se le condizioni fisiche lo consentono le raccomandazioni di prescrizione di attività fisica degli adulti, dovrebbero includere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute ed esercizi specifici come quelli che abbiamo già citato. Possono essere considerate attività multi componenti (aerobiche, di rinforzo muscolare e inerenti l'equilibrio) il ballo, lo Yoga, il Tai chi e il giardinaggio.

Per tutti gli **anziani** e per gli **adulti con patologie** il consiglio è di fare il possibile per evitare l'inattività, praticando attività fisica almeno tre volte in settimana e adottando uno stile di vita adeguato alle proprie condizioni anche attraverso le normali occupazioni della vita attiva.

Un'attività fisica anche moderata produce un effetto positivo sulle difese immunitarie, riduce il rischio di infezione delle vie aeree (efficacia anche sulla prevenzione dal Covid!), preserva la struttura e la funzione cerebrale proteggendo il sistema nervoso da eventuali danni da stress.

Contrasto alla sedentarietà

Tutti, ma specialmente quanti per problemi fisici non possono praticare attività fisica adeguata, hanno come modalità importante per ottenere i benefici sulla salute, il contrasto alla sedentarietà. La sedentarietà è un concetto distinto da quello della inattività. È possibile infatti che individui fisicamente attivi possano essere al tempo stesso sedentari in quanto, ad esempio, dopo una sessione mattutina di esercizio, passano gran parte del loro tempo seduti!

Alcuni esempi di contrasto:

- Interrompere frequentemente i periodi in cui si sta in posizione seduta o reclinata, idealmente almeno ogni 30 minuti, con periodi anche brevi (2-3 minuti) di variazione di postura ed eventuale attività (pause attive).
- Ugualmente efficaci possono essere brevi camminate (anche sul corridoio di casa), esercizi aerobici di intensità bassa- moderata (semplici pulizie casalinghe, giardinaggio...), esercizi "a corpo libero" effettuati sul posto (ad esempio piegamenti sulle gambe alzandosi ripetutamente da una sedia o dal divano o flessioni sul pavimento). Negli esercizi di solito i movimenti attivi si fanno durante l'atto dell'espirio!



Alcuni esempi di contrasto alla sedentarietà durante le attività della giornata, privilegiando non il movimento, ma il rinforzo muscolare. Si tratta di un rinforzo muscolare in posizioni statiche, efficace per il tono muscolare. Ognuno applichi la intensità di forza compatibile con le proprie condizioni e chiaramente in assenza di patologie. Se dubbi è sempre utile chiarirsi con il Medico Curante.

Al mattino, prima di alzarsi dal letto

Da supini spingete forte la testa contro il guanciale, con lo sguardo verticale al soffitto e tenetela così per sei secondi. Ripetete da 3 a 10 volte.

Una volta alzati

A circa 60 cm dal muro in piedi, piegatevi un poco sulle ginocchia con i talloni sollevati e spingete contro il muro con il palmo delle mani e tutto il corpo chinati in avanti per sei secondi ripetendo per 3 volte.

In automobile

Fermi al semaforo:

- a) ponete le mani all'esterno del volante e spingete verso l'interno con intensità,
- b) oppure alzate le braccia al di sopra della testa e spingete con forza contro il tetto oppure
- c) mettere le mani sulle ginocchia e spingere in basso con forza per 6 secondi e, se la sosta lo consente, ripetere 3 volte.

Al telefono

Afferrate la cornetta e stringete più che potete per sei secondi; afferrate la cornetta del telefono con una mano sul ricevitore e l'altra sul trasmettitore e tirare con forza sempre per sei secondi con ripetizione di almeno 3 volte.

Importanza delle posture

Per questi brevi accenni sulle posture faccio riferimento, oltre alla mia esperienza, a indicazioni tratte in parte dal manuale *“Back School”* di Benedetto Toso, di uso pratico e corredato da immagini molto belle, al quale rinvio per chi intendesse approfondire oltre il tema delle posture anche i pilastri di una straordinaria tecnica per vincere il mal di schiena.

L'importanza dell'uso corretto del rachide

È molto importante usare correttamente la colonna vertebrale sia a scopo preventivo che per trarre beneficio in situazioni di dolore; con il rispetto delle posture una buona percentuale di pazienti con sintomi sta meglio entro poche settimane anche senza effettuare alcun trattamento.

Va inoltre sottolineato l'aspetto che è dannoso anche il non uso della colonna nelle fasi di dolore. Negli anni passati, specie nelle fasi acute di mal di schiena, veniva consigliato riposo, talora a letto accompagnato da farmaci antidolorifici e antinfiammatori. Attualmente è ormai una scelta condivisa da tutti i medici quella di far rimanere in attività la persona con dolore, possibilmente seguendo le normali occupazioni, limitando temporaneamente l'entità del movimento a seconda del dolore che si provoca, ma non il movimento stesso.

Quindi è importante muoversi e mantenere la colonna in posizioni (posture) corrette sia da fermi che, a maggior ragione, nel movimento e durante gli sforzi.

Posture corrette sono quelle posizioni del corpo in cui vengono mantenute le curve fisiologiche della colonna vertebrale, in particolare la lordosi lombare e cervicale (curva a convessità anteriore). In questa maniera si diminuisce la pressione sui dischi vertebrali.

Alcune esempi pratici di rispetto delle posture:

Seduti

Quando siamo seduti crediamo di riposare con la colonna, rispetto alla posizione in piedi: in realtà la pressione sui dischi intervertebrali lombari aumenta del 40% rispetto a quando siamo in piedi!!

Per contrastare l'aumento di pressione sui dischi derivante della posizione seduta prolungata, si consiglia di mantenere la curva lombare (lordosi) con una sedia ergonomica o, in assenza di sedia idonea, utilizzando un cuscino lombare a rotolo (tipo quello secondo Mc Kenzie o comunque un piccolo cuscino cilindrico tra la regione lombare e lo schienale per tutte le sedie normali e anche in automobile se la seduta non è dotata di rinforzo lombare).

È utile sostenere la colonna appoggiandosi ai braccioli e stirarsi (auto allungarsi) con i gomiti sul tavolo. Se lo schienale è regolabile in altezza arrivare a sostenere anche la regione dorsale e almeno per brevi momenti alternare per pochi minuti l'inclinazione dello schienale fino a 110 gradi.

Occorre mantenere lo sguardo orizzontale e, se usate il computer, è importante che la posizione dello schermo sia davanti a voi e non di lato.

Formare con le ginocchia un angolo di circa 90° con appoggio dei piedi a terra o su sostegno, se problemi di altezza della sedia.



In piedi

Anche qui occorre evitare l'inversione della fisiologica lordosi per non aumentare la pressione sui dischi. Alcuni esempi:

- Lavarsi i denti appoggiando una mano sul lavabo e divaricare gli arti inferiori in modo che non si crei tensione a livello lombare.
- Appoggiare alternativamente un piede su uno sgabello di altezza corretta per mantenere la curva lombare (ad esempio nello "stirare" o nel lavoro in piedi...).

A letto

- Non dormire a pancia in giù (se si deve farlo per necessità, non utilizzare il cuscino!).
- Se supini o sul fianco utilizzare un cuscino con spessore tale da causare la verticalità dello sguardo senza ridurre o accentuare la lordosi cervicale.
- Se si dorme sul fianco mettere tra le ginocchia un cuscino piccolo tale da evitare asimmetrie del tronco, mantenendo la curva a convessità anteriore del tratto cervicale e lombare (verificare che la concavità posteriore cervicale e lombare possa accogliere "l'ingombro" espresso da una mano).

Solleverare un peso correttamente

Si consiglia di piegare gli arti inferiori senza sollevare i talloni; per trasportare i pesi tenerli aderenti al corpo, sulle spalle o sulla testa. Evitare di trasportare i pesi in modo asimmetrico, ma cercare di distribuirli egualmente su entrambi i lati. Evitare di sollevare un peso ruotando contemporaneamente il tronco: prima sollevare il peso e poi una volta eretti variare la posizione del corpo, non solo del tronco.

Un breve accenno alla corretta alimentazione, l'altro pilastro dello stile di vita che fa bene alla salute

È importante seguire la Dieta Mediterranea, visivamente evidenziata dalla "Piramide alimentare" caratterizzata sostanzialmente da una assunzione limitata di calorie, con una quota preponderante di cereali, preferibilmente integrali, pane e pasta: grano, riso, orzo e farro



costituiscono la base della piramide alimentare, grassi costituiti fondamentalmente da olio di oliva (quindi di origine vegetale), poco rappresentata la carne a scapito del pesce, molto ricca la razione di frutta, verdura e legumi. Questi ultimi, conosciuti in passato come "la carne dei poveri" sono ricchi di proteine vegetali, ferro e carboidrati complessi. Il loro valore nutrizionale può essere migliorato grazie alla combinazione con le proteine dei cereali così da offrire la completezza degli aminoacidi (ad es.: ricordo l'importante valore nutrizionale di un piatto tradizionale come la "pasta e fagioli").

NOTA BENE

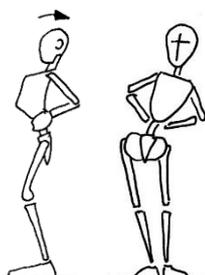
In questo periodo di pandemia da Covid dove non per tutti è facile o auspicabile frequentare palestre e uscire di casa, segnalo e consiglio di seguire una iniziativa di medicina preventiva da parte di ISICO, un Istituto specializzato nella terapia fisica della colonna che mette a disposizione di tutti su You Tube un breve percorso di esercizi per prevenire il dolore vertebrale e mantenere le curve fisiologiche della colonna, suggerito e insegnato direttamente dal responsabile tecnico Michele Romano che esegue e spiega gli esercizi proposti.

Basta ricercare "*La prevenzione del dolore vertebrale Isico You Tube di Michele Romano*". Talora in alcuni siti, il titolo da digitare è "*Teleprevenzione: gli esercizi Isico per allenarsi in famiglia*". Lo schema grafico che riassume gli esercizi si trova digitando: "*Esercizi per il dolore vertebrale*".

PREVENZIONE DOLORE VERTEBRALE



1 In piedi con le mani sul tratto lombare. Estensione.
12 ripetizioni



2 In piedi con le mani sul tratto lombare. Piccola inclinazione laterale ed estensione.
6 ripetizioni per lato



3 Seduto. Flessione forzata in avanti del tronco.
8 ripetizioni per 6 sec.



4 Seduto con le mani sulla parte posteriore del collo. Estensione della testa.
12 ripetizioni



5 Seduto con le mani sulla parte posteriore della testa. Flessione forzata della testa in avanti.
8 ripetizione per 3 sec.



6 Seduto con le mani sulla parte posteriore della testa. Spinta della testa indietro, contro la resistenza delle mani.
8 ripetizioni per 4 sec.



7 Sdraiato a pancia in giù. Sollevare le spalle e la testa.
12 ripetizioni per 3 sec.



8 Seduto con le mani sotto un piano. Estensione forzata della colonna.
14 ripetizioni per 2 sec.



9 Seduto con le mani in appoggio ai braccioli di una sedia. Spingere e sollevare passivamente il corpo lasciando il bacino rilassato,
8 ripetizione per 3 sec.

Gli esercizi di questo programma di prevenzione del dolore vertebrale sono divisi in tre obiettivi principali:
Gli esercizi 1, 2 e 4 sono eseguiti con lo scopo di ricercare la fisiologica forma della lordosi lombare e cervicale.
Gli esercizi 3 e 5 per ottenere lo stiramento dei muscoli posteriori del tronco
Gli esercizi 6, 7 e 8 per il miglioramento della stabilità della colonna vertebrale.
L'esercizio 9 per l'allungamento della colonna