

ATTIVITA' FISICA

INDICE



- **ATTIVITA' FISICA** Pag.1



- **ATTIVITA' FISICA
E ALIMENTAZIONE** Pag.8



- **ESEMPIO DI
PROGRAMMA MOTORIO** Pag.9

Testi e commendi
a cura di Dr.ssa Francesca Pavan

Sessione Grafica
a cura di Daiana Ormenese

Immagini e disegni tratti da
C.O.N.I. - Istituto di Scienza dello Sport



ATTIVITA' FISICA

Per mantenere corpo e mente sempre in "forma" oltre che seguire un corretto regime alimentare e condurre uno stile di vita sano, risulta molto utile anche praticare attività fisica con regolarità. Quando poi il peso è in eccesso e vi è la necessità o il desiderio di una sua diminuzione, l'attività fisica diventa indispensabile, sempre nel rispetto delle proprie necessità e possibilità. Un adeguato programma di attività fisica permette un calo ponderale soprattutto a scapito della massa grassa riducendo al minimo la perdita di massa magra. Tuttavia il successo di un programma di attività fisica dipende sempre da proprio grado di consapevolezza e motivazione con cui lo si affronta.



Andamento qualitativo del calo in funzione al trattamento adottato.

L'attività fisica è un fattore comune per il buono stile di vita dell'individuo e nelle persone che sono riuscite a perdere peso ha permesso di conservare il loro peso ragionevole. Naturalmente non è necessario sottoporsi



ad attività fisica eccessiva in quanto è sufficiente un moderato aumento dell'attività all'interno delle giornate comuni come andare al lavoro in bicicletta o fare qualche passeggiata alla sera.

Fare attività fisica, infatti, significa:

1. Mantenere invariato il dispendio energetico, dal momento che sono proprio i muscoli ad utilizzare la maggior parte dell'energia introdotta con il cibo
2. Aumentare la massa muscolare e il tono muscolare a scapito della massa grassa.
3. Potenziare il metabolismo basale, cioè la spesa energetica utilizzata in condizioni di riposo utile al mantenimento delle funzioni vitali dell'organismo. La sola restrizione calorica comporta in 1 mese una riduzione del fabbisogno calorico giornaliero di circa il 25% determinando una sorta di adattamento metabolico: ciò spiega la stabilizzazione della perdita di peso a medio termine in chi pur seguendo una dieta non pratica movimento.
4. Ridurre l'appetito dopo aver svolto un esercizio di moderata entità l'appetito è minore. L'esercizio fisico inoltre riduce il desiderio di cibi grassi che spesso si presenta quando si seguono regimi calorici troppo restrittivi.
5. Migliorare lo stato di salute generale: un esercizio fisico moderato suscita un effetto benefico sul funzionamento di cuore e polmoni indipendentemente dalla perdita di peso prevenendo anche negli anziani l'osteoporosi e le cardiopatie.



Anche la mente può trarre beneficio dall'esercizio. L'attività fisica può infatti:

- ridurre lo stress e l'ansia
- aumentare l'autostima
- potenziare il senso di autocontrollo nei confronti del cibo

Non sempre però la motivazione al cambiamento e a cominciare a muoversi è tale da determinare l'inserimento di tale comportamento e questo per problemi fisici (il paziente in sovrappeso deve individuare degli obiettivi realizzabili cominciando con uno sforzo fisico blando che col tempo potrà aumentare progressivamente d'intensità) e psicologici (stati di imbarazzo per il proprio corpo, timori di critiche).

A tal fine può risultare utile preparare una tabella delle motivazioni nella quale elencare i vantaggi derivanti dall'associare l'attività fisica alla dieta. Iniziare a fare attività fisica è certamente faticoso visto che tanto più si è sedentari, e più risulta difficile fare movimento e questo spesso porta molte persone ad elaborare scuse razionali per non iniziarla.

Alcuni esempi:

- **Arrivo a sera troppo stanco per fare attività fisica:** la stanchezza accumulata durante il giorno è soprattutto dovuta alla tensione nervosa. L'attività fisica aiuta a eliminare la stanchezza da stress.
- **Sono troppo grasso:** l'esercizio fisico è l'unica arma vincente per perdere peso in maniera intelligente e per mantenere a lungo tale perdita.



● **Sono ammalato di cuore:** l'esercizio fisico è uno dei mezzi efficaci per migliorare le proprie condizioni cardiovascolari.

● **Sono troppo vecchio:** camminare è un esercizio adatto a tutte le età. Una regolare attività fisica aiuta a rallentare il processo di invecchiamento.

● **Non ho tempo:** per fare attività fisica non è assolutamente indispensabile disporre di 45 minuti consecutivi; sarà altrettanto utile e salutare svolgerla in più periodi di tempo, purché di almeno 15 minuti per volta.

● **Le gambe mi fanno troppo male:** chi soffre di artrosi alle anche o alle ginocchia può migliorare lo stato delle proprie articolazioni facendo attività fisica e quindi può ridurre i sintomi della malattia.

Importante è porsi degli obiettivi realistici, obiettivi cioè, che possano essere realmente conquistati e mantenuti nel tempo visto che ad ogni obiettivo raggiunto si prova un senso di grande soddisfazione mentre in caso di fallimento, a causa di obiettivi impossibili, però accade il contrario e la frustrazione che ne deriva condiziona spesso il ritorno all'abituale stile di vita sedentario.

L'attività fisica oltre che favorire uno stile di vita più attivo, comporta numerosi benefici:

1. Favorisce la vascolarizzazione del cuore e quindi aiuta a prevenire l'infarto migliorando l'apparato cardio-circolatorio.
2. Riequilibra la concentrazione dei grassi nel sangue,



con riduzione dei trigliceridi, del colesterolo LDL (colesterolo cattivo) e con aumento del colesterolo HDL (colesterolo buono).

3. Contribuisce alla prevenzione dell'osteoporosi.
4. Migliora la funzione respiratoria.
5. Favorisce il calo ponderale.
6. Migliora una eventuale ipertensione arteriosa.
7. Migliora la tolleranza al glucosio e quindi aiuta a prevenire il diabete di tipo 2 e a compensarlo meglio se già presente.
8. Mitiga la fame nervosa
9. Contiene lo stress.
10. Arreca notevoli benefici psicologici migliorando il tono dell'umore ed aumentando il senso di autostima.

Che tipo di attività svolgere?

Per rispondere a questa domanda bisogna innanzitutto tenere conto dell'entità dell'eccesso ponderale e del proprio stato di salute.

Non esiste un livello ben preciso di attività fisica necessario perché si possa ottenere qualche beneficio in termini di salute. Per individui fisicamente inattivi o poco attivi è sufficiente svolgere 45 minuti di moderata attività fisica per 2-3 volte a settimana; 1 breve passeggiata di 15-20 minuti al giorno per ottenere benefici. L'importante è che ognuno scelga di dedicarsi a esercizi che risultino graditi. Non è sempre necessario cimentarsi in uno sport; il più delle volte è sufficiente incrementare le attività abituali.



Un'attività che non piace in genere viene interrotta dopo poco tempo. In particolare salire e scendere le scale a piedi; utilizzare l'auto il meno possibile e, se fosse proprio indispensabile servirsene, parcheggiare ad una certa distanza dal luogo di destinazione; scendere dall'autobus alcune fermate prima della meta; ricorrere per gli spostamenti alla bicicletta; comprarsi un cane e portarlo regolarmente a spasso sono tutte attività che potranno aiutare a consumare energia e quindi utilizzare i grassi di deposito come carburante per i muscoli.

Intensità dell'attività fisica

Per gestire il proprio peso si possono praticare 2 tipi di esercizi: aerobici come (andare in bicicletta, nuoto, camminare, jogging) e di resistenza come (sollevamento pesi e il body building). È doveroso dire che un allenamento di tipo aerobico rappresenta un'attività da preferire ai fini di un dimagrimento. Il lavoro aerobico risulta infatti più impegnativo dal punto di vista del dispendio energetico rispetto ad una ginnastica di potenziamento muscolare (anaerobica), pur essendo quest'ultima indubbiamente più faticosa. L'attività di potenziamento muscolare o anaerobica è intensa, ma caratterizzata da sforzi brevi con pause e intervalli piuttosto frequenti; l'attività aerobica, invece, porta l'organismo a lavorare, seppure con sforzi meno intensi, sempre per tempi prolungati; in termini energetici, questo tipo di attività fisica "costa" di più di uno sforzo breve anche se intenso.



In particolare l'attività aerobica determina:

1. Mobilizzazione degli acidi grassi, a seguito di un lavoro protratto per più di 35 minuti, prelevati dal tessuto adiposo del corpo.

2. Riduzione del peso corporeo in eccesso.

Coinvolgimento dell'apparato cardiovascolare e muscolare.

Se si confida nel metabolismo anaerobico, i muscoli tendono a utilizzare prevalentemente gli zuccheri e non i grassi e al contempo si può avere accumulo di acido lattico. Per cominciare in modo corretto un adeguato programma di attività fisica, viene consigliata la registrazione delle proprie attività su un diario cominciando con attività che ben si inseriscono nella propria routine quotidiana come la semplice camminata: camminare è una delle migliori forme di esercizio, si può praticare in ogni luogo e in ogni momento e non richiede attrezzature o capacità particolari.



ATTIVITA' FISICA E ALIMENTAZIONE

Chi pratica attività fisica deve cercare di distribuire l'alimentazione della giornata in almeno cinque pasti, di cui tre principali e due spuntini.

Una simile suddivisione infatti evita di sovraccaricare l'apparato digerente con pasti troppo abbondanti e nello stesso tempo fornisce all'organismo un adeguato apporto di energia per affrontare l'intera giornata.

E' importante inoltre reintegrare l'acqua e i minerali persi con la sudorazione.

L'acqua non va introdotta solo durante i pasti principali ma va distribuita in tutto l'arco della giornata anche durante la pratica dell'esercizio.

Sebbene sul mercato siano disponibili molte bevande specifiche per sportivi, bere la semplice acqua rappresenta il sistema migliore per reintegrare le perdite di liquidi che l'attività fisica comporta.



ESEMPIO DI PROGRAMMA MOTORIO

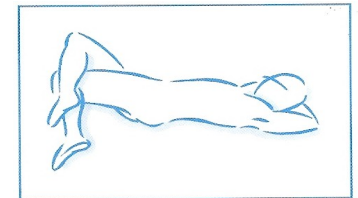
Tipo:	allenamento aerobico
Frequenza:	almeno 5 giorno per settimana
Intensità:	utilizzare il monitoraggio della frequenza cardiaca
Durata:	45 minuti

1) Riscaldamento

► Esercizi di stretching "leggero" 5-10 minuti

Muscoli lombari, fianchi e nervo sciatico

Sdraiati sulla schiena, con ginocchia piegate rivolte al soffitto, mani intrecciate dietro alla nuca e gomiti appoggiati al pavimento. Accavallare la gamba destra sulla sinistra esercitando una pressione verso il suolo, fino ad avvertire la tensione nei fianchi e nei muscoli lombari (non è necessario raggiungere il pavimento). Mantenere per 30 secondi e ripetere dall'altra parte.





Muscolatura posteriore delle gambe

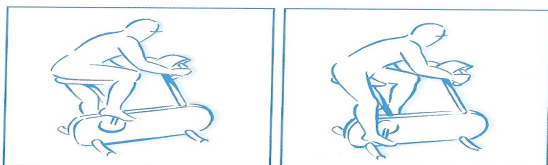
Seduti con la gamba destra tesa e con la pianta del piede sinistro appoggiata all'interno della coscia destra; chinarsi lentamente in avanti verso il piede destro.

Mantenere la posizione per circa 30 secondi; tornare lentamente e ripetere con l'altra gamba.



2) Allenamento

Attività aerobica: iniziare con 15 minuti a seduta e incrementare di 5 minuti a settimana fino ad arrivare a 30 minuti per seduta. L'attività dovrebbe essere compiuta cercando di mantenere, durante il suo svolgimento, una frequenza cardiaca compresa fra il 50% e il 70% della frequenza cardiaca teorica massima (220 - età in anni).



3) Defaticamento

► Defaticare per 2-5 minuti rallentando l'attività aerobica praticata (esempio la cyclette);

► Esercizi di stretching "leggero" (vedi riscaldamento): 5-10 minuti



RISPETTARE IL PROPRIO PROGRAMMA DI ESERCIZI

Così come una dieta, è facile cominciare un programma di attività fisica; la parte difficile è riuscire a rispettarlo costantemente nel tempo.

Alcuni suggerimenti utili sono:

- Stabilire obiettivi realistici a breve termine: una volta raggiunto un traguardo fissarne uno nuovo
- Fare esercizio in modo corretto: imparare ad eseguire correttamente gli esercizi per non farsi male e dover poi sospendere il programma. Fare sempre riscaldamento prima di iniziare un'attività fisica e stretching alla fine
- Variare le proprie attività: combinare esercizi aerobici e di resistenza permette di aumentare forza e resistenza ed evita la stanchezza da routine. Se si cammina, cambiare sovente percorso.
- Tenere un diario: constatare i propri progressi nel tempo motiva a continuare.
- Farsi aiutare: svolgere attività fisica con un compagno o un gruppo può aiutare a seguire il programma e a superare i momenti di cedimento.
- Non smettere: considerare quanto ci si sente meglio e quanto è migliorato il proprio aspetto. Ricordarsi che l'esercizio fisico è fondamentale per il controllo del proprio peso.

Fine

