

STILI DI VITA SALUTARI **Il Movimento come “BUONA SALUTE”**

Prof. Pietro Pasquetti, Medico Specialista in Fisiatria e Medicina dello Sport, Direttore SODc - Riabilitazione - CTO, Azienda Ospedaliera Universitaria Careggi www.pietropasquetti.it

Dott. Giuseppe Falcone, Medico Specializzando IV anno Fisiatria, Università degli Studi di Firenze

INTRODUZIONE

1. Il Movimento come “BUONA SALUTE”, anche prima del periodo Covid19

L'organismo umano non è nato per l'inattività: il movimento gli è connaturato e una regolare attività fisica, anche di intensità moderata, contribuisce a migliorare tutti gli aspetti della qualità della vita. Al contrario, la sedentarietà è implicata nell'insorgenza di alcune tra le patologie attualmente più frequenti nella popolazione dei Paesi Industrializzati: diabete mellito di tipo 2, malattie cardio-vascolari (infarto del miocardio, ictus cerebri, ecc.), tumori, ecc. Dunque accanto alla dieta il movimento è l'altro grande strumento di prevenzione per ridurre il rischio di numerose condizioni patologiche ed aumentare l'aspettativa di vita e per sostenere, conservare ma anche rafforzare il benessere psico-fisico e la qualità della vita delle persone in tutte le fasce di età. Numerosi sono gli studi presenti nella letteratura scientifica che evidenziano l'esistenza di un associazione tra il tempo dedicato all'attività fisica e la riduzione della mortalità precoce per tutte le cause; l'ampiezza dei campioni e i periodi di tempo esaminati nei suddetti studi sono in molti casi estremamente significativi e le indicazioni raccolte di sicuro valore. Peraltro i concetti suesposti sono ampiamente noti ormai da tempo e l'opinione pubblica è fortemente sensibilizzata sull'argomento, con periodiche campagne di comunicazione promosse dai Governi Nazionali e da Organi Internazionali ed iniziative di varia natura volte a contribuire alla modifica degli stili di vita sedentari (caratteristici prevalentemente dei Paesi più industrializzati). Malgrado tutto ciò, secondo i dati del sistema PASSI 2017, più di un italiano su tre ha una vita sedentaria e solo un adulto su due raggiunge i livelli raccomandati di attività fisica (la maggior parte delle linee guida suggerisce circa 150 minuti settimanali).

Secondo i dati ISTAT nel 2010 in Italia il 38% delle persone da 3 anni in su non pratica, nella vita quotidiana, né sport né altre forme di attività fisica. Questi dati risultano ancora più preoccupanti se si considera che la percezione soggettiva del livello di attività fisica praticata non sempre corrisponde a quella effettivamente svolta: almeno un

IL MOVIMENTO *STILE DI VITA SALUTARE*

sedentario su cinque percepisce infatti come sufficiente il proprio impegno motorio quotidiano. Sono dunque necessari ulteriori sforzi per promuovere la cultura del movimento e dell'attività fisica in generale come chiave di volta della salute e per contrastare la sedentarietà. Ciò non implica tuttavia che il soggetto sedentario debba improvvisamente sottoporre il proprio fisico ad attività che esso non è in grado di sostenere: l'esercizio fisico deve essere sempre graduale per portare ad adattamenti progressivi e a un costante miglioramento della forma fisica, riducendo al minimo traumi o problemi muscolari e scheletrici e per poter essere a lungo sostenibile nel tempo. L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomanda di praticare attività fisica "aerobica", cioè una attività fisica definita di intensità moderata (ad esempio camminare a passo svelto), per almeno 30 minuti al giorno e tutti i giorni.

La promozione del movimento e dell'attività fisica e sportiva, oltre a rappresentare un fattore fondamentale per la prevenzione e per il miglioramento della salute individuale, presenta rilevanti implicazioni socio-economiche: l'inattività fisica infatti incide pesantemente sui costi diretti e indiretti dell'assistenza sanitaria: le stime basate sulle persone affette da patologie cardiovascolari, diabete e tumori consentono di affermare che un aumento dell'attività fisica determinerebbe un minor costo per il Servizio sanitario nazionale pari a due miliardi 300mila euro, in termini di prestazioni specialistiche e diagnostiche ambulatoriali, trattamenti ospedalieri e terapie farmacologiche (Riccardi, 2017).

E' fondamentale che siano ben gestiti momenti clinici che ostacolano l'attività motoria (e rappresentano un "alibi" per il soggetto a non muoversi...), una banale metatarsalgia, un mal di schiena, una artrosi di ginocchio anche moderata ecc. ecc. sono affezioni diffuse che possono essere ben trattati (cure fisiochinesiterapiche, farmaci per via generale e o locale, ortesi-plantari ecc.) e quindi superata questo momento il soggetto con costanza può camminare fare esercizi. Da quanto sopra emerge sempre l'importanza anche della valutazione medica per attività motoria ludica ricreativa.

Take home message: Il movimento è salute, un grande farmaco. La pratica abituale e regolare e soprattutto personalizzata (meglio previa valutazione medica) dell'attività fisica costante, moderata, sempre senza mai evocare dolore rappresenta uno dei principali fattori determinanti lo stato di salute e l'aspettativa di vita di un individuo e l'esercizio fisico si propone sempre più come un vero e proprio mezzo terapeutico e preventivo per numerose condizioni patologiche (diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari, ipercolesterolemia, s. depressive, osteoporosi ecc.).

2. Il Movimento come "BUONA SALUTE" ai tempi del Covid-19

Quanto precedentemente esposto, pur rimanendo valido, necessita di essere declinato e riadattato alla luce delle attuali contingenze correlate all'epidemia da Covid-19. Le necessarie e doverose **limitazioni all'attività motoria dovute alle norme di distanziamento sociale**, pur rappresentando un aspetto fondamentale per contenere la

IL MOVIMENTO *STILE DI VITA SALUTARE*

diffusione della pandemia, ci impongono di adeguare ed adattare il nostro stile di vita, comprese **le abitudini salutari come l'attività motoria e l'esercizio fisico, onde evitare il rischio di subire le conseguenze deleterie della sedentarietà forzata.**

L'attività motoria assume paradossalmente in questo periodo temporale un ruolo ancor più rilevante, sia perché estremamente significativa ai fini del mantenimento del benessere psico-fisico globale dell'individuo in questo difficile periodo di sedentarietà in quarantena, sia perché non sono da trascurare gli effetti benefici dell'esercizio fisico sul sistema immunitario e neuro-endocrino e sulla dinamica respiratoria, utili ai fini preventivi anche nei confronti delle infezioni covid-19

Inoltre, nella nostra ottica di Medici che si occupano di Riabilitazione, emerge progressivamente la seguente tematica: sulla base dei dati e delle informazioni scientifiche attualmente disponibili, i pazienti sottoposti a cure mediche (intensive e non) in regime di ricovero per *infezione respiratoria da COVID-19* possono manifestare durante la fase della convalescenza dei disturbi - frequentemente astenia e debolezza generalizzata, dolori mio-articolari, sensazione di fiato corto in seguito a uno sforzo - verosimilmente correlati sia agli esiti della patologia, sia all'allettamento talora prolungato durante la degenza. Tali disturbi possono beneficiare di un programma di esercizio terapeutico di recupero motorio e di ricondizionamento allo sforzo da associare ad esercizi respiratori.

Opuscolo recupero funzionale post infezione da Covid-19

L'opuscolo qui allegato nasce con lo scopo di offrire alle persone dimesse a domicilio in seguito alla *guarigione dell'infezione da Covid19 informazioni riguardo agli esercizi che possono essere effettuati durante questa fase al fine di ottimizzare il recupero funzionale del paziente e il ritorno alle attività della vita quotidiana. (*N.B. "Il paziente guarito è colui il quale risolve i sintomi dell'infezione da Covid-19 e che risulta negativo in due tamponi consecutivi, effettuati a distanza di 24 ore uno dall'altro, per la ricerca di SARS-CoV-2" Fonte: CONSIGLIO SUPERIORE DI SANITÀ SESSIONE LII, Quesiti scientifici relativi all'infezione da Coronavirus SARS-CoV-2, Documento 28 febbraio 2020).

Occorre tuttavia precisare che: 1) gli esercizi NON sono indicati in caso di patologia respiratoria da Covid19 in fase acuta; 2) gli esercizi possono essere effettuati solo previa valutazione e prescrizione medica; il programma deve essere inoltre personalizzato per il singolo paziente; 3) gli esercizi proposti non sostituiscono le prestazioni Riabilitative, ma rappresentano un supporto per il paziente al momento della dimissione dal reparto con lo scopo di favorire un completo recupero funzionale della persona e facilitare il ritorno alle normali attività della vita quotidiana, a maggior ragione in una fase in cui può non essere ancora facile accedere in tempi rapidi a prestazioni riabilitative.

IL MOVIMENTO STILE DI VITA SALUTARE

Gli esercizi proposti possono comunque risultare utili anche per persone che non hanno contratto l'infezione, ma che sono costrette ad una ridotta mobilità fisica per via delle quarantena; in questi casi gli esercizi respiratori e di ricondizionamento allo sforzo possono essere d'aiuto per ristabilire un corretto equilibrio psico-fisico e per velocizzare il recupero verso la normale vita quotidiana: da qui la diffusione del presente opuscolo anche nei seguenti canali.

Per quanti interessati a maggiori informazioni ricordiamo che è possibile rivolgersi gratuitamente :

- 1) a Rotary Club Firenze rotaryfirenze2071@gmail.com ed a sua volta la Segreteria Rotary Club trasmetterà la richiesta ai Medici specialisti Prof. Pasquetti e Dott. Falcone
- 2) al servizio di telemedicina - a cui peraltro noi Fisiatri (Pasquetti e Falcone) aderiamo - offerto dalla Società Scientifica di Medicina Fisica e Riabilitativa, SIMFER inviando una mail al seguente indirizzo telemedicinariabilitativa@simfer.it (indicando: Nome, Cognome, Età, Numero di telefono, Città di residenza, Eventuale contatto Skype se disponibile, Motivo sintetico della richiesta di tele-consulto) e sarà ricontattato nel più breve tempo possibile per effettuare un tele-consulto con uno dei medici Fisiatri volontari della SIMFER che sono distribuiti sull' intero territorio italiano ,ottimizzando le risposte con le possibilità territorialmente presenti

ALLEGATO: [Opuscolo con istruzioni ed esercizi utili](#)

IL MOVIMENTO *STILE DI VITA SALUTARE*