

**XXVI Congresso Nazionale S.I.Me.T.  
22/24 SETTEMBRE 2016  
“Silva Hotel Splendid Congress &  
Spa”  
Corso Nuova Italia, 40  
Fiuggi (Frosinone**

# La Graduazione dell'Attività Fisica per la Prevenzione

Dott. Romano Franceschetti  
UOSD MEDICINA DELLO SPORT ASL/RM1

# ATTIVITA' FISICA COME TERAPIA E STRUMENTO DI PREVENZIONE

- Gli effetti positivi dell'attività fisica regolare, individualizzata nella sua dose giornaliera, in termini di intensità, durata, frequenza, tipo di esercizio, associata o no alla terapia farmacologica, sulla **patologia cronica non trasmissibile** (cardiovascolare, diabete, obesità, osteoporosi, alcune patologie neoplastiche quali il cancro del colon e della mammella) sono solidamente documentati, e validati dalla letteratura internazionale. All'inverso sono altrettanto ben noti il peso epidemiologico delle malattie croniche ed il ruolo di fattore di rischio nei confronti delle stesse rappresentato dalla sedentarietà.
- Pertanto la "Promozione dell'attività fisica" rientra tra le priorità nelle politiche di Sanità Pubblica italiana, dell'Unione Europea e dell'OMS

# “EXERCISE IS MEDICINE”

E' l'espressione con cui l'American College of Sport Medicine diffonde il concetto

## La” PRESCRIZIONE MEDICA DELL'ESERCIZIO FISICO SULLE MALATTIE NON TRASMISSIBILI”

E' stata discussa al summit delle Nazioni Unite con tutti i Capi di Stato. New York Settembre 2011.

Le malattie non trasmissibili sono legate allo stile di vita, le cosiddette “NCD”(Non Communicable Diseases),non trasmissibili,non provocate da patogeni come batteri o virus,causate da cattive abitudini,in particolare sedentarietà,cattiva alimentazione,stress e abuso di sostanze(fumo,alcool,droghe).

Si tratta di malattie cardiovascolari (ictus,infarto miocardico), metaboliche (diabete,sindrome metabolica),depressione,alcuni tipi di tumore. Oggi sono la maggior causa di morte sia nei paesi ricchi che in quelli in via di sviluppo.

## “LA PRESCRIZIONE DELL'ATTIVITA' FISICA DEVE ESSERE CONSIDERATA AL PARI DI UN MEDICINALE E DIVENTARE STILE DI VITA A TUTTI GLI EFFETTI”

Prof. Sergio Pecorelli Presidente AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco)

VIII° Congresso Europeo di Medicina dello Sport. Strasburgo Settembre 2013

# OMS-MINISTERO DELLA SALUTE

## INTERVENTI DI PROMOZIONE DELLA SALUTE

### INTERVENIRE SULLO “STILE DI VITA”

- AUMENTO ATTIVITA' FISICA
- EDUCAZIONE NUTRIZIONALE
- CESSAZIONE FUMO DI SIGARETTA
- MODERATO CONSUMO DI ALCOOL
- MANTENIMENTO DI UNA VITA CULTURALMENTE ATTIVA

# DEFINIZIONE ATTIVITA' FISICA PER L'OMS

“QUALUNQUE SFORZO ESERCITATO  
DAL SISTEMA MUSCOLO-  
SCHELETRICO CHE SI TRADUCE IN UN  
CONSUMO DI ENERGIA SUPERIORE A  
QUELLO IN CONDIZIONI DI RIPOSO”

# GRADUAZIONE DELL'ATTIVITA' FISICA

COMPETITIVA

ATTIVITA' SPORTIVA  
AGONISTICA

ATTIVITA' SPORTIVA NON  
AGONISTICA

NON  
COMPETITIVA

LUDICO-MOTORIA

ATTIVITA' FISICA

SPORTERAPIA (AFA-EFA)

# ATTIVITA' SPORTIVA AGONISTICA

programmi di screening obbligatori su soggetti apparentemente sani (prevenzione secondaria) per individui normodotati e disabili ,previsti da Decreti Ministeriali e Leggi Regionali ( D.M.Sanita' 18/02/1982 :”Norme per la tutela sanitaria dell’attività sportiva agonistica” e successive modificazioni ,D.M.Sanita' 4/03/1993:”Determinazione dei protocolli per la concessione dell’idoneità alla pratica sportiva agonistica alla persone handicappate”, Leggi regionali.

Certificazione obbligatoria

# ATTIVITA SPORTIVA NON AGONISTICA

D.M. Salute 24/04/2013 (Decreto Balduzzi):

- a)Alunni che svolgono attività fisico-sportive organizzate dagli organi scolastici nell’ambito delle attività parascolastiche
- b)Coloro che svolgono attività organizzate dal CONI,da società sportive affiliate alle Federazioni Sportive Nazionali,alle Discipline associate,agli Enti di promozione sportiva riconosciuti dal CONI,che non siano considerati atleti agonisti ai sensi del D.M.Sanita' 18/02/1982
- c)Coloro che partecipano ai giochi sportivi studenteschi nelle fasi precedenti a quelle nazionali

Certificazione obbligatoria

# ATTIVITA LUDICO MOTORIA (Ricreazionale)

Praticata da soggetti non tesserati alle Federazioni Sportive Nazionali, alle Discipline associate, agli Enti di promozione sportiva riconosciuti dal CONI, individuale o collettiva, non occasionale, finalizzata al raggiungimento del benessere psico-fisico della persona, non regolamentata da organismi sportivi, ivi compresa l'attività che il soggetto svolge in proprio, al di fuori di rapporti con organizzazioni o soggetti terzi  
certificazione non obbligatoria

## ATTIVITA' FISICA

E' svolta liberamente all'aperto o in strutture sportive.

“Occasionali” organizzate da Enti locali, AUSL, organizzazioni sportive , come “gruppi di cammino” o “attività nei parchi” ecc.

Utile per promuovere da parte degli operatori uno stile di vita più attivo e sostenerne la motivazione.

Prevenzione primaria

Miglioramento del Wellness

Non richiede certificazione né prescrizione medica



# SPORTERAPIA

Settore della Medicina dello Sport dedicato all'esercizio fisico come terapia, quindi proprio come un farmaco. L'obiettivo finale è la prescrizione dell'esercizio fisico sul singolo individuo da parte dello specialista in medicina dello sport, che possiede:

- a) le conoscenze per valutare rigorosamente le componenti biologiche, fisiologiche e cliniche che caratterizzano il soggetto (paziente o no) da avviare ad un programma di prescrizione specifica di attività fisica.
- b) le competenze per delineare protocolli di esercizio fisico personalizzati (secondo le varie finalità in causa), per monitorare in modo efficace l'evoluzione del processo di "riadattamento funzionale" e procedere alla verifica dei risultati progressivamente acquisiti.

# AFA :ATTIVITA' FISICA ADATTATA

- Attività non sanitaria
- Prevenzione terziaria
- Si rivolge a persone con disabilità osteoarticolare e/o neurologica stabilizzata
- Richiede prescrizione medica (Medico dello Sport) e periodiche valutazioni
- La somministrazione avviene prevalentemente in ambiente chiuso, in gruppi , nelle “Palestre sicure”.
- L'erogatore della prestazione è il Laureato in Scienze Motorie opportunamente formato,preferibilmente specializzato in AMPA(Attività motorie preventive adattate)

# EFA : ESERCIZIO FISICO ADATTATO

- Attività non sanitaria
- Prevenzione terziaria
- Si rivolge a persone con malattie prevalentemente cardiovascolari e dismetaboliche
- Richiede prescrizione medica(Medico dello Sport)e periodiche valutazioni
- La somministrazione può avvenire o in modo controllato e tutorato in ambiente sanitario o in palestre opportunamente selezionate(palestre sicure)a seconda delle condizioni di salute del paziente.
- L'erogatore della prestazione è il Laureato in Scienze Motorie opportunamente formato,preferibilmente specializzato in AMPA(Attività motorie preventive adattate)

# SPORTERAPIA COME FARMACO

## (prodotto ammesso dall'OMS)

**Principio attivo:** attività fisica

**Precauzioni di impiego:** da adoperarsi sotto stretto controllo medico

**Indicazioni terapeutiche** ipertensione, dislipidemie, diabete, obesità, cardiopatia ischemica, arteriopatie, osteoporosi, artropatie, neoplasie intestinale etc.

**Proprietà del principio attivo:** riduce la FC a riposo e sotto sforzo, riduce le resistenze periferiche e i valori di pressione arteriosa, migliora la compliance del V.S., riduce i valori di glicemia, colesterolo, LDL e trigliceridi e incrementa i valori di HDL; riduce l'aggregabilità piastrinica, incrementa le endorfine etc.

**Controindicazioni** : P.A. >240/115, diabete scompensato, insufficienza cardiaca (III e IV classe NYHA), infarto miocardico acuto e angina instabile, aritmie ipo ed ipercinetiche complesse, cardiopatie congenite non controllate, sincope, endocardite attiva, miocarditi e pericarditi acute etc.

**Dosi, modi e tempi di somministrazione** : almeno 40-45' per tre volte a settimana, con vestiario adeguato alla stagione e idonea attrezzatura, muniti di cardiofrequenzimetro, mai a digiuno ma a non meno di due ore dai pasti, bevendo acqua ogni 10-15 minuti

continua

# SPORTERAPIA COME FARMACO

**Interazione con farmaci** : *alfabloccanti*(ipotensione post-esercizio,senso di sete),*diuretici*(ridotta volemia,*disionia*),*betabloccanti*(<F.C.- <P.A.),*calcio-antagonisti*(*edemi declivi, inotropismo neg.*),*FANS bloccanti la via della ciclossigenasi*(*ipertensione arteriosa*),*etc.*

**Indici di sovradosaggio** : non riuscire a portare a termine esercizi dapprima giudicati accessibili,non riuscire a parlare durante l'esercizio,sensazione di svenimento o nausea,stanchezza eccessiva durante la restante parte del giorno,insonnia,dolori articolari.

**Indici di sottodosaggio** : assenza di miglioramento nell'incremento degli esercizi da portare a termine,soglia di dispnea invariata,nessuna riduzione della F.C. in corso di esercizio.

**Effetti indesiderati** : estremamente rari sotto trattamento controllato,salvo imprevedibili condizioni individuali, si segnala in particolare la possibilità di aritmie ipo e ipercinetiche,solitamente benigne e reversibili.

**Scadenza** : una sedentarietà prolungata(> 30gg.) rende il principio attivo inefficace.