

# L'importanza dell'attività fisica per la salute



Dott.ssa Martina Buffoni, Oncologia Spedali Civili Brescia



IX edizione  
15-16-17 settembre  
Brescia, Campo Marte

# Cosa si intende per salute?

«uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non soltanto l'assenza di malattia»

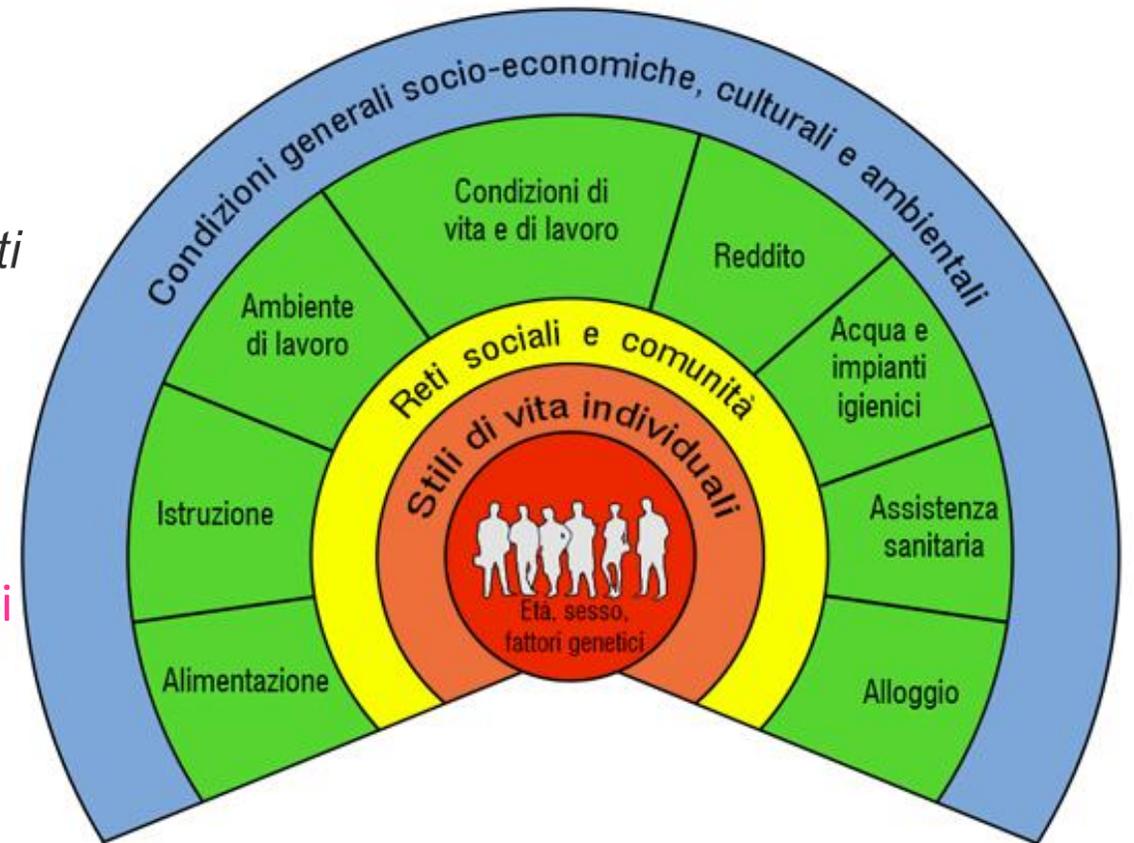
Organizzazione Mondiale Sanità (OMS), 1946

*La salute è anche..*

- ..una risorsa della nostra vita quotidiana, non lo scopo
- ..influenzata da molteplici fattori, definiti determinanti
  - ...una condizione di equilibrio dinamico con l'ambiente in cui viviamo



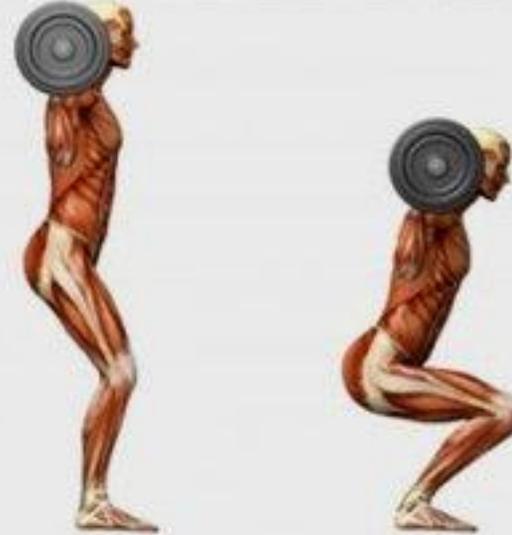
*La salute dipende dalle scelte che facciamo sin da giovani*



## Aerobico



## Anaerobico



vs.

- Fonte principale energia è l'ossigeno
- Intensità medio-bassa per lungo periodo

*Corsa, camminata veloce, ciclismo..*

- Produzione energia avviene in assenza di ossigeno
- Intensità elevata per periodi più brevi

*Sollevamento dei pesi*

Qual è migliore?

# ...Entrambe!

## Attività aerobica



- Effetti positivi sul cuore
- Riduzione pressione sanguigna e frequenza cardiaca a riposo
- Riduce il rischio di malattia cardiovascolare
- Aumenta il colesterolo «buono»
- Riduce il rischio di diabete
- Aiuta nella gestione e perdita di peso
- Migliora la funzione polmonare

## Attività anaerobica



- Rinforza i muscoli
- Aumenta massa magra e riduce massa grassa
- Rafforza ossa, legamenti, tendini e articolazioni
- Previene infortuni



- Stimola rilascio di fattori di crescita neuronali (BDNF) e ormoni come irisina

- Aumenta autostima
- Migliora la memoria
- Migliora concentrazione e attenzione
- Aumenta performance cognitive



- Migliora il sistema immunitario
- Accelera transito intestinale facilitando eliminazione tossine
- Riduce infiammazione

- Socializzazione
- Condivisione
- Integrazione
- Senso di appartenenza
- Distrazione

- Riduce rischio di ammalarsi
- Previene diabete e obesità
- Previene malattia cardiache
- Previene insorgenza di tumori (mammella, colon, prostata)

- Migliora umore e sonno
- Riduce stanchezza, stress, ansia e depressione

Aumento rilascio endorfine, endocannabinoidi, dopamina e serotonina



Cosa suggeriscono le linee guida?



## Moderate-intensity aerobic activity\*

Anything that gets your heart beating faster counts.

at least  
**150**  
minutes  
a week

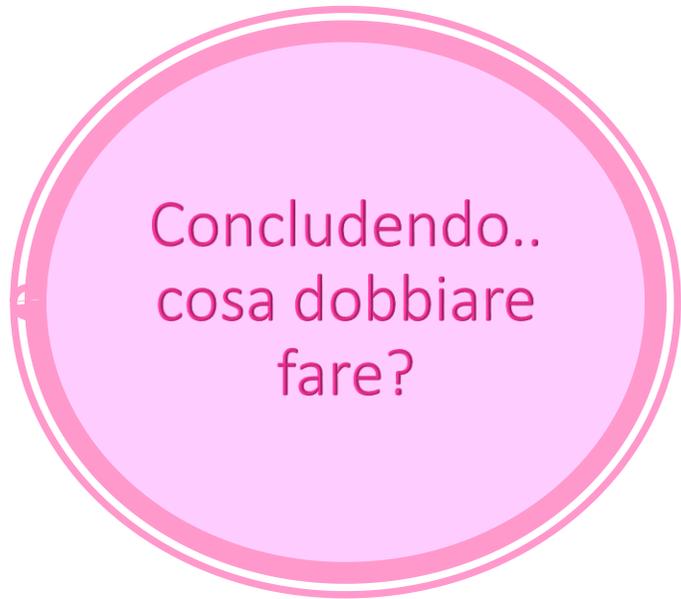


## Muscle-strengthening activity

Do activities that make your muscles work harder than usual.

at least  
**2**  
days  
a week





# Ciò che più ci piace!

## COSTANZA

## REGOLARITA'

*I risultati non arrivano dopo un allenamento,  
i benefici si ottengono nel lungo termine*

Non serve diventare atleti agonisti, attività fisica non è solo lo sport praticato

Anche piccoli accorgimenti quotidiani ci permettono di godere di questi benefici

↓  
N.E.A.T



Grazie per l'attenzione!



Dott.ssa Martina Buffoni, Oncologia Spedali Civili Brescia



IX edizione  
15-16-17 settembre  
Brescia, Campo Marte