

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»

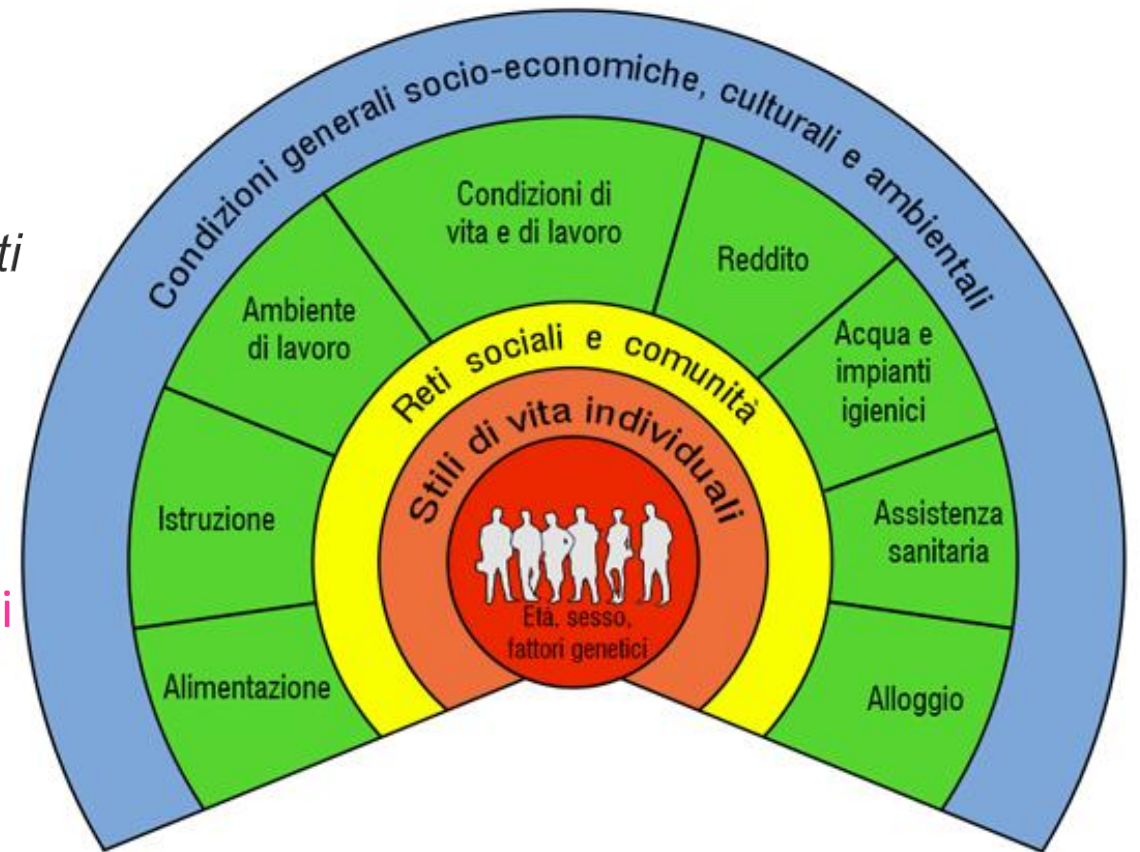
Organizzazione Mondiale Sanità (OMS), 1946

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



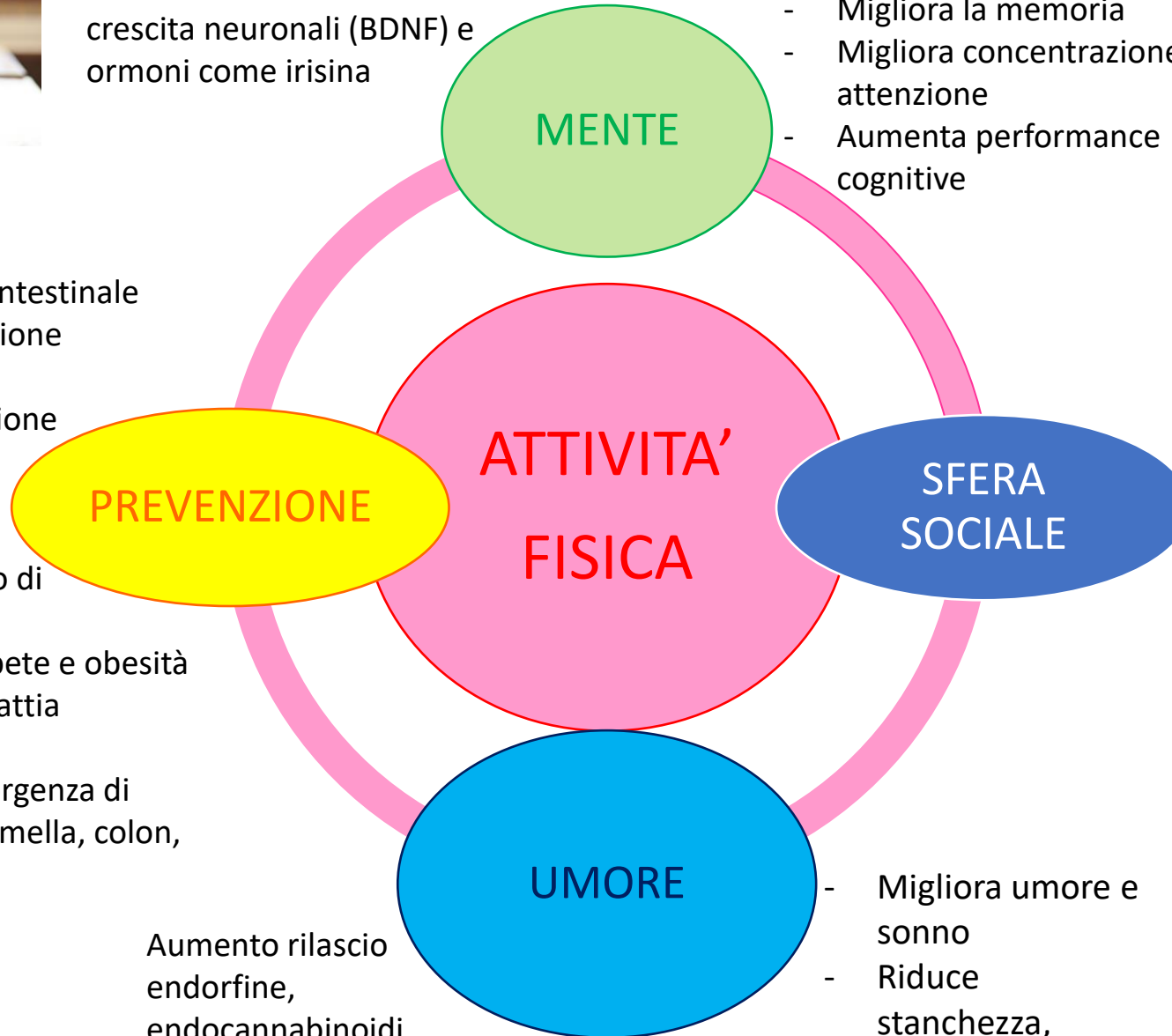
- Migliora il sistema immunitario
- Accelera transito intestinale facilitando eliminazione tossine
- Riduce infiammazione

- 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.

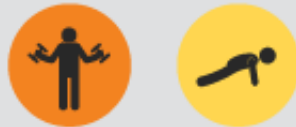
at least
150
minutes
a week

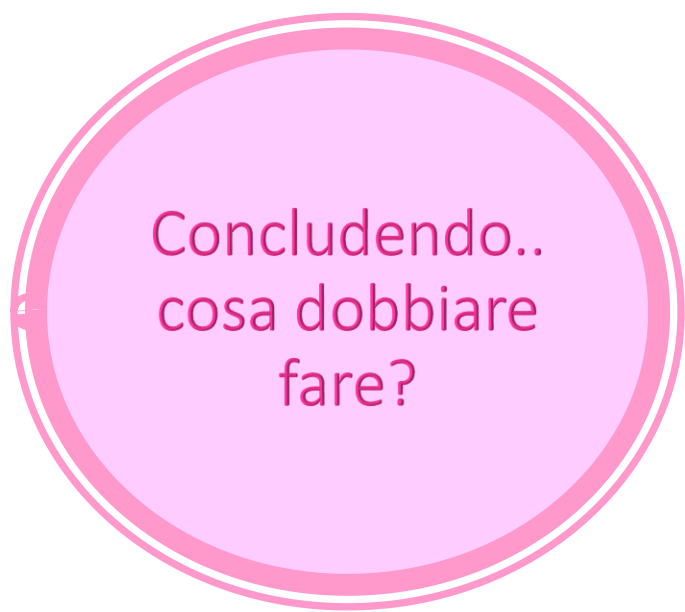


Muscle-strengthening activity

Do activities that make your muscles work harder than usual.

at least
2
days
a week





Concludendo..
cosa dobbiamo
fare?

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