Terapie Integrate

I lunedì della salute

di Terapie Integrate

La promozione dello stile di vita attivo

Dr. Paolo Marconi

Via Andrea da Schivenoglia 2B
46100 Mantova (MN)

0376 1411077

329 9565035

www.terapieintegrate.com
info@terapieintegrate.com


Terapie
Integrate

Terapie
Integrate



Terapie Integrate

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità per attività fisica si intende:

"qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo"

In questa definizione rientrano, quindi, non solo le attività sportive ma anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici.

Terapie Integrate

Benefici dell'attività fisica

FISIOLOGICI

- → Aiuta a ridurre la **PRESSIONE ARTERIOSA**
- → Riduce il rischio e facilita la cura del **DIABETE**
- → Riduce il rischio di **MALATTIE CARDIOVASCOLARI**
- → Riduce il rischio di **CANCRO AL COLON**
- → Previene e attenua l' **OSTEOPOROSI**
- → Previene e attenua il **SOVRAPPESO-OBESITÀ**
- → Migliora la qualità e la quantità del **SONNO**
- → Aumenta la **RESISTENZA FISICA**, la flessibilità, la coordinazione, l'equilibrio e la velocità di spostamento in soggetti di tutte le età
- → **RIDUCE LE CADUTE** e gli infortuni domestici

Terapie Integrate

Benefici dell'attività fisica

PSICOLOGICI

→ Riduce **STRESS E ANSIA**

→ Favorisce il **RILASSAMENTO**

→ Migliora il **TONO DELL'UMORE**

→ Aumenta la **FIDUCIA IN SE STESSI** e l'autostima

Terapie Integrate

Benefici dell'attività fisica

SOCIALI

→ Favorisce momenti di **INCONTRO**

→ Aumenta le possibilità di **INTEGRAZIONE SOCIALE**

→ Possibile **ANTIDOTO** alla **SOLITUDINE**

Terapie Integrate

Livelli di attività fisica

SEDENTARIA

meno di trenta minuti per cinque giorni a settimana di attività fisica moderata oltre le attività giornaliere di normale vita di relazione

MODERATAMENTE ATTIVA

da trenta a sessanta minuti al giorno di attività fisica moderata per almeno cinque giorni a settimana oltre le attività giornaliere

ATTIVA

sessanta o più minuti al giorno di un'attività fisica moderata oltre le attività giornaliere

Terapie Integrate



Per effettuare almeno trenta minuti di attività fisica moderata al giorno è sufficiente :

Terapie Integrate



→ andare a lavorare a piedi o in bicicletta



→ evitare la macchina per piccoli spostamenti



→ non sentirsi sciocchi parcheggiando l’auto a duecento metri dall’obiettivo

Terapie Integrate



→ organizzare una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco



→ fare le scale invece di prendere l’ascensore



→ dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa

Terapie Integrate



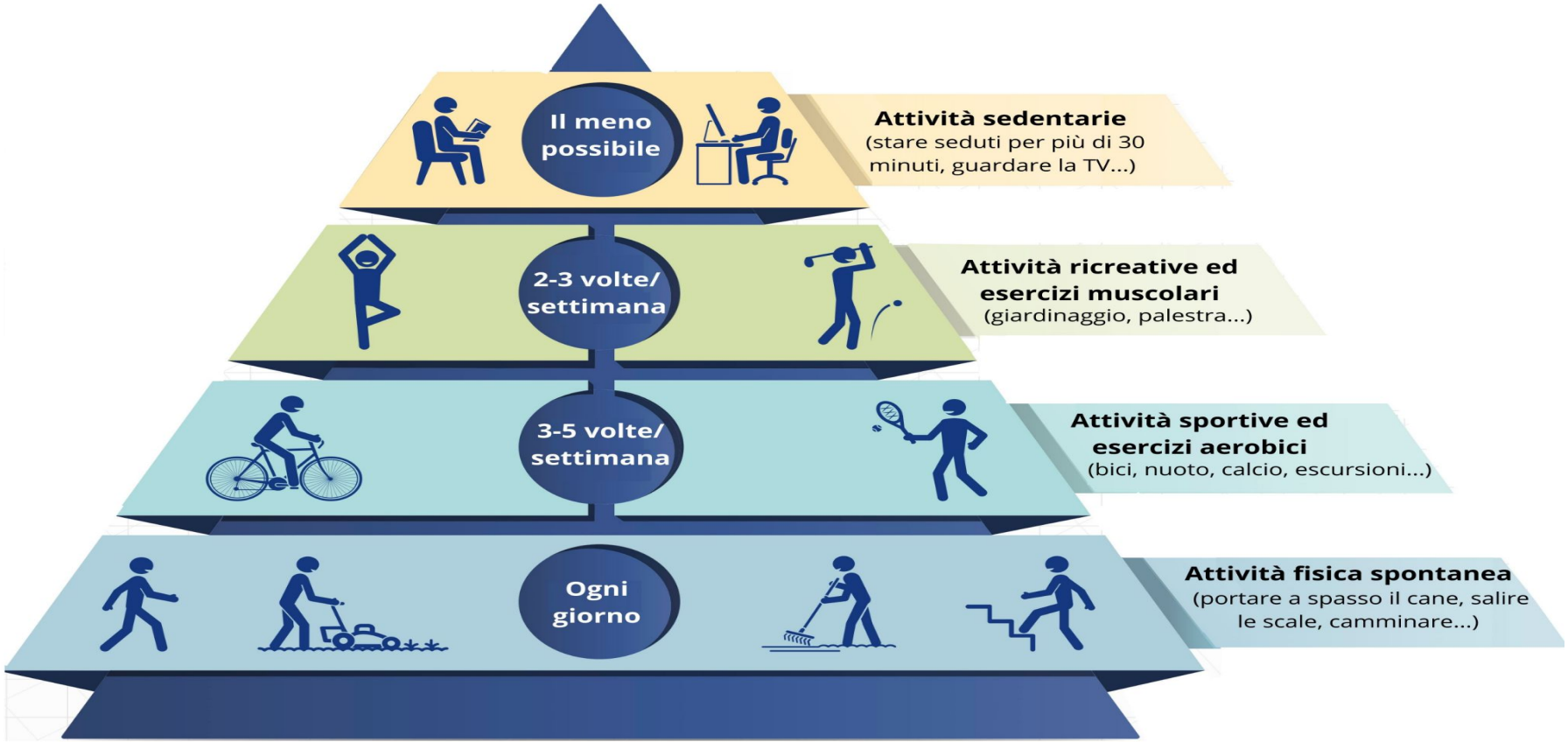
→ andare a ballare o giocare con i bambini



→ andare in palestra o in piscina

Terapie Integrate

La piramide della Attività Fisica



Terapie Integrate

Se sei…

INATTIVO

raramente svolgi attività fisica

AUMENTA IL NUMERO DI ATTIVITÀ GIORNALIERE CHE SONO ALLA BASE DELLA PIRAMIDE

DISCONTINUO

svolgi attività fisica non regolare

CERCA DI DIVENTARE PIÙ COSTANTE DEDICANDOTI ALLE ATTIVITÀ INDICATE AL CENTRO DELL A PIRAMIDE

COSTANTE

fai attività fisica almeno quattro volte a settimana

SCEGLI ATTIVITÀ DALL'INTERA PIRAMIDE

Terapie Integrate

Attività fisica moderata

DESCRIZIONE	CONSUMO ENERGIA (KCAL/MIN)
ATTIVITÀ FISICA CHE PORTA AD UN AUMENTO DELLA FREQUENZA CARDIACA FINO AL 60-73% DELLA FREQUENZA CARDIACA MASSIMALE (220 – ETÀ in anni)	**3.5 - 7**

ESEMPI
CAMMINARE VELOCEMENTE (4.8-6 Km/h) • DANZARE • NUOTARE • ANDARE IN BICICLETTA IN PIANURA • GIOCARE A PING-PONG O A TENNIS (IL DOPPIO) • FARE GINNASTICA A CORPO LIBERO • GIOCARE COL FRISBEE O A PALLAVOLO O A PALLACANESTRO • SUONARE STRUMENTI O CANTARE MENTRE SI È IN MOVIMENTO (SUONARE UN TAMBURO IN UNA BANDA)

Terapie Integrate

Attività fisica vigorosa

DESCRIZIONE	CONSUMO ENERGIA (KCAL/MIN)
ATTIVITÀ FISICA CHE PORTA AD UN AUMENTO DELLA FREQUENZA CARDIACA FINO A QUELLA MASSIMALE (220 – ETÀ in anni) E CHE COMPORTA UN DISPENDIO ENERGETICO PARI ALMENO A SEI VOLTE QUELLO DEL METABOLISMO A RIPOSO	**> 7**
ESEMPI	
JOGGING • CORSA • PATTINAGGIO • ANDARE IN MOUNTAIN BIKE O IN BICICLETTA IN SALITA • FARE GINNASTICA AEROBICA O STEP O KARATE O JUDO O TAE KWON DO O DANZA A LIVELLO AGONISTICO OPPURE GIOCARE A TENNIS (IL SINGOLO) O A CALCIO O A RUGBY, etc.	

Terapie Integrate

Modello degli stadi di cambiamento

(Di Clemente Prochaska 1992)

- processi di cambiamento
- bilancia decisionale
- autoefficacia



06.Ricaduta

01.Precontemplazione
Non si pensa di cambiare

05.Mantenimento
Si mantiene il cambiamento

02.Contemplazione
Si pensa di cambiare

04.Azione
Si cambia

03.Preparazione/ Determinazione
Ci si prepara a cambiare

Terapie Integrate

Modello degli stadi di cambiamento

(Di Clemente Prochaska 1992)

01	PRECONTEMPLAZIONE	Non si ha intenzione di fare alcun cambiamento	“Sono contento di giocare alla PlayStation sul letto e non ho alcuna intenzione di smettere”
02	CONTEMPLAZIONE	Si sta considerando la possibilità di cambiare	“forse sto mettendo su troppa ciccia, dovrei smettere di stare fermo”
03	PREPARAZIONE	Si attuano piccoli cambiamenti	“giocherò non più di 30’ al giorno alla PlayStation e farò un po’ di movimento”
04	AZIONE	Si è attivamente impegnati in un nuovo comportamento	“Oggi vado al parco a giocare con gli amici”
05	MANTENIMENTO	Si mantiene il cambiamento nel tempo	“Sono tre mesi che gioco al parco e ho nuovi amici”

Terapie Integrate

Stadi di cambiamento per attività fisica e strategie di counselling per ciascuno stadio.

(Di Clemente - Prochaska 1992)

STADIO	DEFINIZIONE	STRATEGIA APPROPRIATA
PRECONTEMPLATIVO	Sedentario, non intende cambiare nei successivi 6 mesi	**Informazioni "di striscio"** sui rischi della condizione di sedentarietà e sui benefici dell'attività motoria
CONTEMPLATIVO	Sedentario, ma pensa di diventare attivo nei successivi 6 mesi	**Consigli per facilitare il bilancio decisionale** (analisi dei pro e dei contro della modifica). Colloquio motivazionale
IN PREPARAZIONE	Ha già fatto qualche tentativo per diventare attivo	**Programmare degli obiettivi realistici** e stabilire il supporto
IN AZIONE	Attivo, ma da meno di 6 mesi	**Rinforzo dei risultati** e dei benefici ottenuti. Consigli sul superamento di eventuali ostacoli
MANTENIMENTO	Attivo da più di 6 mesi	**Prevenzione delle ricadute**, di infortuni e proposta di attività alternative

Terapie Integrate

Vantaggi conseguibili grazie alla adesione a lungo termine

Miglioramenti estetici antropometrici	Miglioramenti metabolici	Miglioramento funzionale di sistema cardiovascolare e e apparato respiratorio	Miglioramenti nella relazione con se stesso	Miglioramenti nella relazione con gli altri
Peso corporeo, giro vita, impedenziometria per composizione corporea	Glicemia, insulinemia, glicosuria, assetto lipidico (ed epatico) HbA1c, riduzione farmaci	Riduzione rischio C.V.. (sec. carta), FC basale e da sforzo, scala di Borg, V02, MET	Autostima	Socializzazione

Terapie Integrate

“Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in eccesso né in difetto, avremmo trovato la strada per la salute.”

IPPOCRATE 460-377 a.C.



Terapie
Integrate

Grazie per l'attenzione
e buon stile di vita attivo

Dr. Paolo Marconi

Via Andrea da Schivenoglia 2B
46100 Mantova (MN)

0376 1411077

329 9565035

www.terapieintegrate.com
info@terapieintegrate.com