








# L'attività fisica

## L'attività fisica

---

Opuscolo redatto da Claudio Borghi\*  
e Marcello Traina\*.

Alla stessa collana, coordinata da Nicola De Luca\*,  
appartengono anche i seguenti titoli:

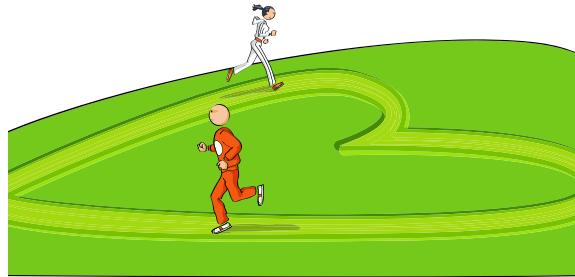
-  Il colesterolo
-  Il diabete
-  Il fumo
-  L'ipertensione arteriosa
-  Le malattie cardiovascolari nella donna
-  L'obesità
-  Il rischio cardiovascolare globale

\* Prof. Claudio Borghi - Dipartimento di Medicina,  
Università di Bologna.

\* Prof. Marcello Traina - Dipartimento di Medicina Interna,  
Malattie Cardiovascolari e Nefrourologiche,  
Università degli Studi di Palermo.

\* Prof. Nicola De Luca - Dipartimento di Medicina  
Clinica e Scienze Cardiovascolari,  
Università "Federico II" di Napoli.

Muovi il corpo,  
attiva il cuore.



**Mark it Group S.r.l.**  
Editing grafica e illustrazioni ©

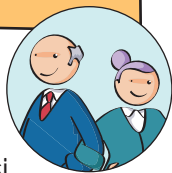




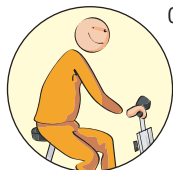
Non ti preoccupare se sei avanti con gli anni.

L'ATTIVITA' FISICA  
E' UN VERO  
"SALVACONDOTTO" PER  
LA SALUTE A  
TUTTE LE ETA'

tanto che anche gli anziani possono e debbono muoversi regolarmente se il medico lo consiglia, praticando sport che non richiedano un eccessivo consumo di ossigeno e



consentano di mantenere in forma il fisico e con esso il cuore e le arterie.



### **Via libera a frutta e verdura.**

Consumare vegetali freschi è ideale ma vanno bene anche quelli surgelati. Fai solo attenzione alla frutta sciroppata se soffri di diabete.



### **Gelati, ma di frutta.**

Gelati di frutta o sorbetti sono i dolci ideali, poveri di calorie e ricchi di acqua.

### **Limita il sale.**

Fa trattenere i liquidi e quindi può far aumentare la pressione arteriosa. Meglio sostituirlo con aromi o spezie.



### **Bevi molta acqua.**

A pasto bevi molta acqua, anche per rifornire l'organismo di liquidi e sali minerali. Non ne consumare invece molta durante l'attività fisica, o almeno assicurati che contenga anche sali minerali che compensino le perdite.



## Mangia con intelligenza

La dieta mediterranea va benissimo per chi vuole fare attività fisica.

Ecco qualche regola generale che non devi dimenticare.

### Dai semaforo verde per l'olio extravergine d'oliva,

ma senza esagerare nelle quantità per non aumentare troppo l'introito di calorie.



### Controlla le proteine.

È meglio preferire proteine nobili con pochi grassi (ad esempio latte parzialmente scremato, yogurt da latte parzialmente scremato, poche uova fresche, pesce, pollo e tacchino, insaccati freschi come bresaola o prosciutto cotto o crudo senza grasso, mozzarella, casatella o altri formaggi freschi, tonno in acqua al naturale).



### Dosa i cereali.

Via libera a pasta, pane, riso e alimenti integrali, senza dimenticare i legumi.



## Hai mai pensato quanto bene ti fa?

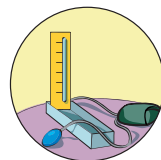
### 1. Ti aiuta a calare il peso.

Il movimento scatena un consumo di calorie e, associato ad una dieta adeguata, si rivela molto efficace nel combattere il sovrappeso.



### 2. Ti fa scendere la pressione.

Un'attività fisica regolare comporta un abbassamento della pressione arteriosa, è perciò particolarmente consigliata agli ipertesi.



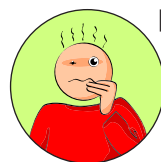
### 3. Ti fa salire il colesterolo "buono".

L'esercizio fisico favorisce un

**HDL** incremento delle "HDL", le lipoproteine protettive che trasportano il colesterolo fuori dei vasi sanguigni.

### 4. Ti fa diminuire lo stress.

Praticare sport è un potente "scarico"



per la tensione emotiva, è quindi un prezioso alleato per contrastare lo stress.

## Quanto consumi ogni giorno?

Ogni gesto che compi durante la giornata, anche dormire, comporta un consumo di energia. Ti sei mai chiesto quante calorie consumi ogni giorno? Ecco il dispendio calorico relativo a mezz'ora di attività riferito alle principali attività quotidiane:

Attività	Kcal
Cucinare un pranzo	50
Dormire	37
Fare il letto	150
Guardare la tv	15
Guidare il motorino	48
Guidare l'auto	75
Lavorare in ufficio seduti	45
Ballare (liscio)	84
Ballare (twist-lambada)	279
Calcio (allenamento)	227
Ciclismo (10 Km/ora)	106
Corsa (8 Km/ora)	223
Golf	140
Muoto (stile libero lento)	213
Sci da fondo (in pianura)	196

1. Comincia con 10-15 minuti di riscaldamento e stretching, per "attivare" i muscoli intorpiditi.



In questa fase il cuore comincia a pompare maggiori quantità di sangue e a battere più velocemente, seppure di poco.

2. Inizia l'esercizio vero e proprio, che deve essere di intensità moderata e non obbligarti a sforzi molto intensi e di



breve durata. Nei primi dieci minuti aumenta progressivamente lo sforzo, per poi mantenere il ritmo nei venti minuti successivi, nei quali i battiti cardiaci arrivano fino a 120-130 al minuto.

3. Per almeno cinque minuti fai qualche esercizio di stretching, soprattutto per i muscoli più interessati dallo sforzo. In questo modo eviti che i battiti cardiaci e la pressione arteriosa si riducano troppo rapidamente.





## Non scegliere a caso

Consulta il tuo medico. Sulla base delle tue condizioni di salute, può consigliarti l'attività fisica più indicata.



Sappi, comunque, che esistono sport che più di altri aiutano il cuore.

### Il nuoto

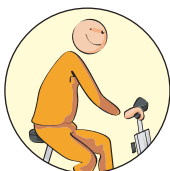
È l'attività fisica ideale per il cuore, a patto che le bracciate siano fluide e costanti. Ricordati di tenere una velocità ridotta che puoi aumentare in maniera graduale, in modo da non "esagerare"



nelle prime vasche. Per allenare il tuo cuore ripeti le vasche di 25-50 metri (per informazioni più precise chiedi al tuo medico) per dieci volte, con almeno una decina di secondi di pausa tra un vasca e la successiva.

### La bicicletta

Pedalarci regolarmente è una delle attività più efficaci per tenersi in forma. Il ciclismo è, infatti, un'attività aerobica, che comporta un impegno costante e fa



lavorare assiduamente cuore e polmoni. Se pedali in pianura pratichi un'attività isotonica, con contrazioni e decontrazioni muscolari che si ripetono ritmicamente. Questo può essere particolarmente utile se hai la pressione un po' troppo alta.

### La passeggiata e lo jogging

Camminare a buon ritmo e praticare una corsa lenta, soprattutto se in un ambiente in cui l'aria è pulita, rappresenta un'efficace alternativa se non intendi andare in piscina o in bicicletta. Anche in questo caso, l'attività è aerobica, cioè prevede un'efficace ricambio di ossigeno e favorisce, quindi, le contrazioni del cuore oltre allo sviluppo di nuovi vasi sanguigni.

