

Istituto di Medicina dello Sport di Firenze, 22 Settembre 2007

Prevenzione cardiovascolare e
cambiamento degli stili di vita

ESPERIENZE E CRITICITA' DELLA
PREVENZIONE NELLA
POPOLAZIONE

Il ruolo del medico dello sport

Valentina Di Tante

Università di Firenze

PREVENZIONE IN MEDICINA DELLO SPORT

- Prevenzione primaria in soggetti sedentari sani
- Prevenzione primaria in atleti e sportivi (prevenzione dei danni determinati durante e dall'attività sportiva)
- Prevenzione secondaria in atleti e sportivi (diagnosi precoce di patologie che controindicano o limitano l'attività sportiva)
- Prevenzione e recupero complicanze in soggetti con patologie croniche e degenerative (prescrizione dell'esercizio fisico come terapia)

CRITICITA' DELLA PREVENZIONE IN MEDICINA DELLO SPORT

- ✓ Difficoltà nell'educazione sanitaria della popolazione sedentaria (se sono sano non ho bisogno di niente!)
- ✓ Difficoltà nella ricerca dei fattori di rischio
- ✓ La condizione psicologica dell'atleta (da P. Zeppilli, 2001)
- ✓ La realtà organizzativa della medicina dello Sport nel nostro Paese (da P. Zeppilli, 2001)

G Galanti, V Di Tante et al

**Synthetic turf: incidence of
muscle-skeletal lesions in
young soccer-players**



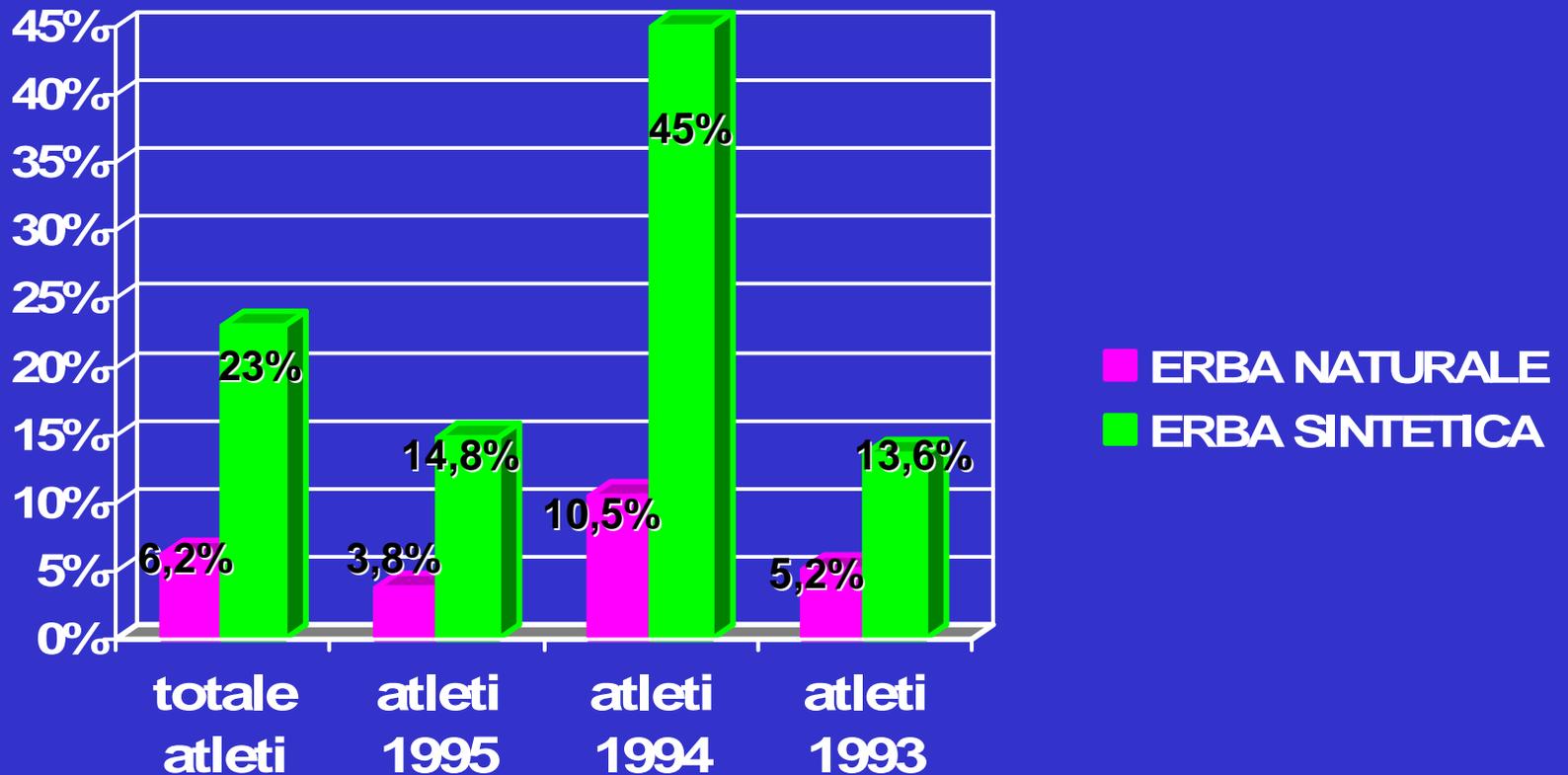
RISULTATI

Totale infortuni

	CAMPO IN ERBA SINTETICA	CAMPO IN ERBA NATURALE
Totale atleti	69	64
Totale atleti infortunati	16	4
Percentuale atleti infortunati	23%	6,25%

P<0,05 O.R.=0,221 (95% C.I. 0,058-0,766)

Atleti infortunati



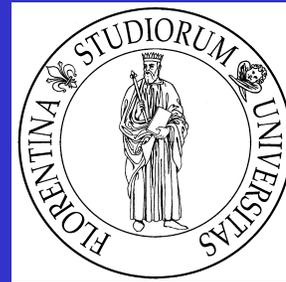
REGIONE
TOSCANA



ASSESSORATO ALLA SALUTE

AZIENDA USL 12 VERSILIA
AZIENDA USL 5 PISA

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI FIRENZE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PISA



I PASSI DELLA SALUTE

PROGETTO PER L'ATTIVITÀ MOTORIA NELLA POPOLAZIONE ADULTA E ANZIANA



COMITATO REGIONALE TOSCANA
COMITATO LUCCA-VERSILIA
COMITATO DI PISA

con il patrocinio del Comune di Pisa
e dei Comuni di:
Camaione - Forte dei Marmi - Massarosa
Pietrasanta - Seravezza - Stazzema - Viareggio

“I passi della salute”
Il movimento come terapia
lo stile di vita come terapia



Scopo dello studio

Principale

Valutare gli effetti dell'esercizio fisico sui principali parametri cardio-respiratori, neurologici e metabolici di circa 1200 soggetti sani, non dediti ad attività agonistica, in età compresa fra 50 e 75 a.



Scopi secondari

1. Eseguire una ricognizione trasversale della condizione cardio-respiratoria, nutrizionale e neurologica della popolazione in studio.
2. Valutare la possibilità di diagnosi precoce di malattie cardio-respiratorie, metaboliche e neurologiche nella stessa popolazione
3. Promuovere l'attività fisica della popolazione anziana, con tipo e intensità dell'esercizio fisico adeguati alle condizioni psico-fisiche di ognuno

Criteria d'inclusione: età compresa fra 50 e 75 anni, condizioni generali buone, sedentarietà o attività fisica nell'ultimo anno di tipo saltuario.

Criteria di esclusione: presenza di gravi patologie cardiovascolari, metaboliche, respiratorie, renali, epatiche; demenza, psicosi, grave obesità.

Screening:

- **Questionario**
- **Esami ematici**

I soggetti reclutati saranno sottoposti a:

- a. visita medica generale**
- b. visita cardiologica**
- c. esame ecocardiografico**
- d. esame elettrocardiografico**
- e. valutazione del profilo cognitivo**
- f. valutazione respiratoria (spirometria)**
- g. valutazione metabolica**
- h. valutazione impedenziometrica**



Al soggetti risultati "idonei" sarà somministrata la "terapia", consistente nell'effettuare 10000 passi al giorno per tre volte la settimana.

**Disegno dello studio:
prospettico e controllato.**

Il gruppo controllo sarà costituito da 1/3 dei soggetti reclutati che verranno allocati random ad un'attività motoria di minore entità e per un periodo più breve (5000 passi/die 1 volta/sett.)

EXERCISE & THE OLDER ADULT

Never Too Late to Start When it Comes to Exercise

by Martha Pynn, M.D.

There are so many reasons to start exercising! First, you will feel great. Just give it a try! Also, exercise has been shown to improve heart and lung function, reduce the risk of heart disease, decrease the chance of illness or death from all causes, decrease anxiety and depression, and even slow the process of aging. For example, researchers found that many bodily functions start to decline at a rate of two percent per year after the age of 30. But, with exercise, this aging process is slowed to a rate of one-half percent per year! This means that a person who does not exercise will have lost 70 percent of their functional ability by the age of 90. In contrast, a 90-year-old exerciser will have only lost 30 percent of their functional ability and still be 70 percent strong!

Although you may want to begin your exercise program right now, you might also be concerned about some of the risks of exercise. By far pulled muscles and sprained ankles account for the majority of injuries which occur while exercising. Also, there is a small risk of serious injury such as a heart attack or collapse during exercise. Certain medical conditions may put you at higher risk for serious injury during

exercise, such as congestive heart failure, diabetes, or heart attack. And worrisome symptoms include chest pain, irregular heartbeat, shortness of breath, joint swelling, or trouble walking. However, most chronic medical problems are significantly improved with exercise. With proper exercise choices, equipment, and warm-up, the rate of injury is markedly decreased. To be on the safe side, a mixed weight bearing (walking) and non-weight bearing (swimming) exercise regimen will reduce the risk of joint injury.

Stretching and warming up is recommended prior to and after exercise to help prevent muscle injury. It is best to check in with your doctor if you have any of the above medical concerns, a family history of heart disease, or if you are a man over 40 or a woman over 50. With these precautions, the vast majority of older folks can safely start an exercise program and live longer, healthier lives.

Now that we have reviewed the reasons why to exercise, and the precautions to take, let's talk about the different types of exercise.

(Continued on page 4, see Exercise)

Inside

LETTER FROM THE EDITOR
page 2

Q&A WITH ACSM
page 2

OLDER ADULTS: LOOK AT LIFESTYLE TO INCREASE ACTIVITY
page 3

FLEXIBILITY IN AGING: STRETCHING TO NEND THE GEND
page 6

STAY ACTIVE AFTER JOINT REPLACEMENT
page 6

EXERCISE AFTER MENOPAUSE
page 7

ACSM CURRENT COMMENT: RESISTANCE TRAINING IN THE OLDER ADULT
page 9

THE ATHLETE'S KITCHEN
page 10



www.acsm.org

