

AUTONOME PROVINZ
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

PROVINZIA AUTONOMA DE BULSAN – SUDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Sudtiroi

Sport e Trapianti

**I comportamenti e le
condizioni di vita che
promuovono la salute**



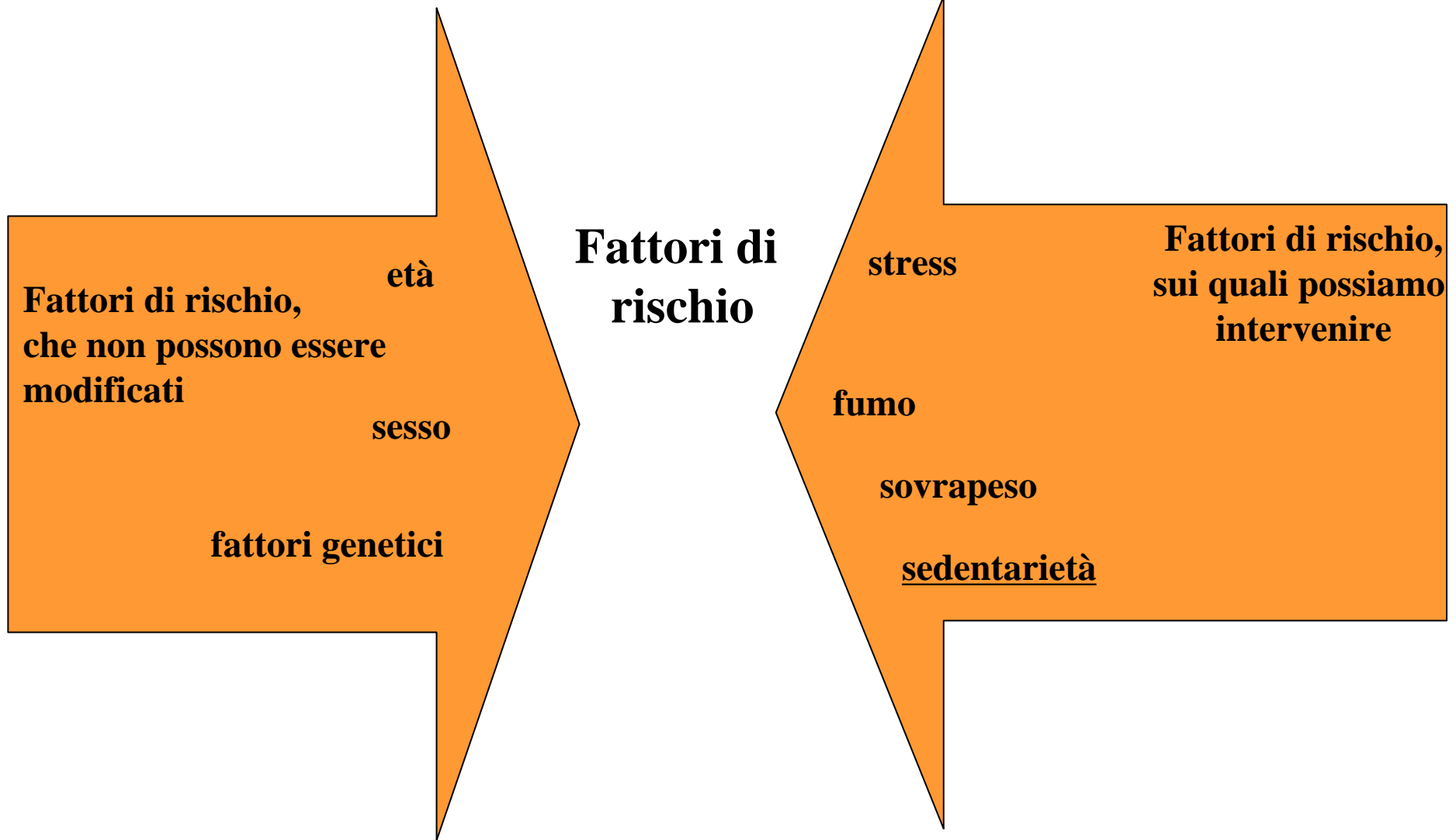
Dott. Alex Mitterhofer
Medicina Dello Sport Brunico

Gli studi recenti dimostrano

- La salute dipende dai seguenti fattori:
 - 50% dallo stile di vita
 - 20% da fattori ambientali
 - 20% dalla struttura genetica
 - 10% dalla sanità



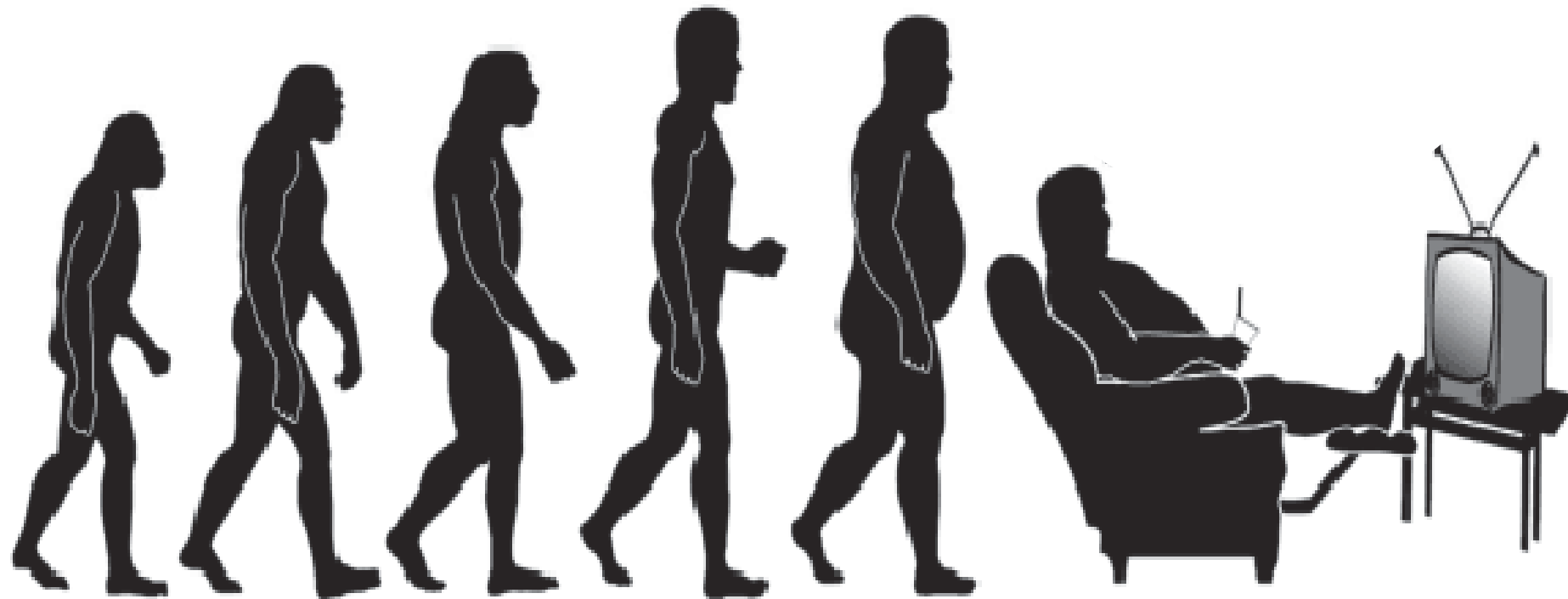
I piedi brutti non bastano come scusa



L' uomo di una volta e l' uomo di oggi

Percorso giornaliero a piedi: 15 - 20 km

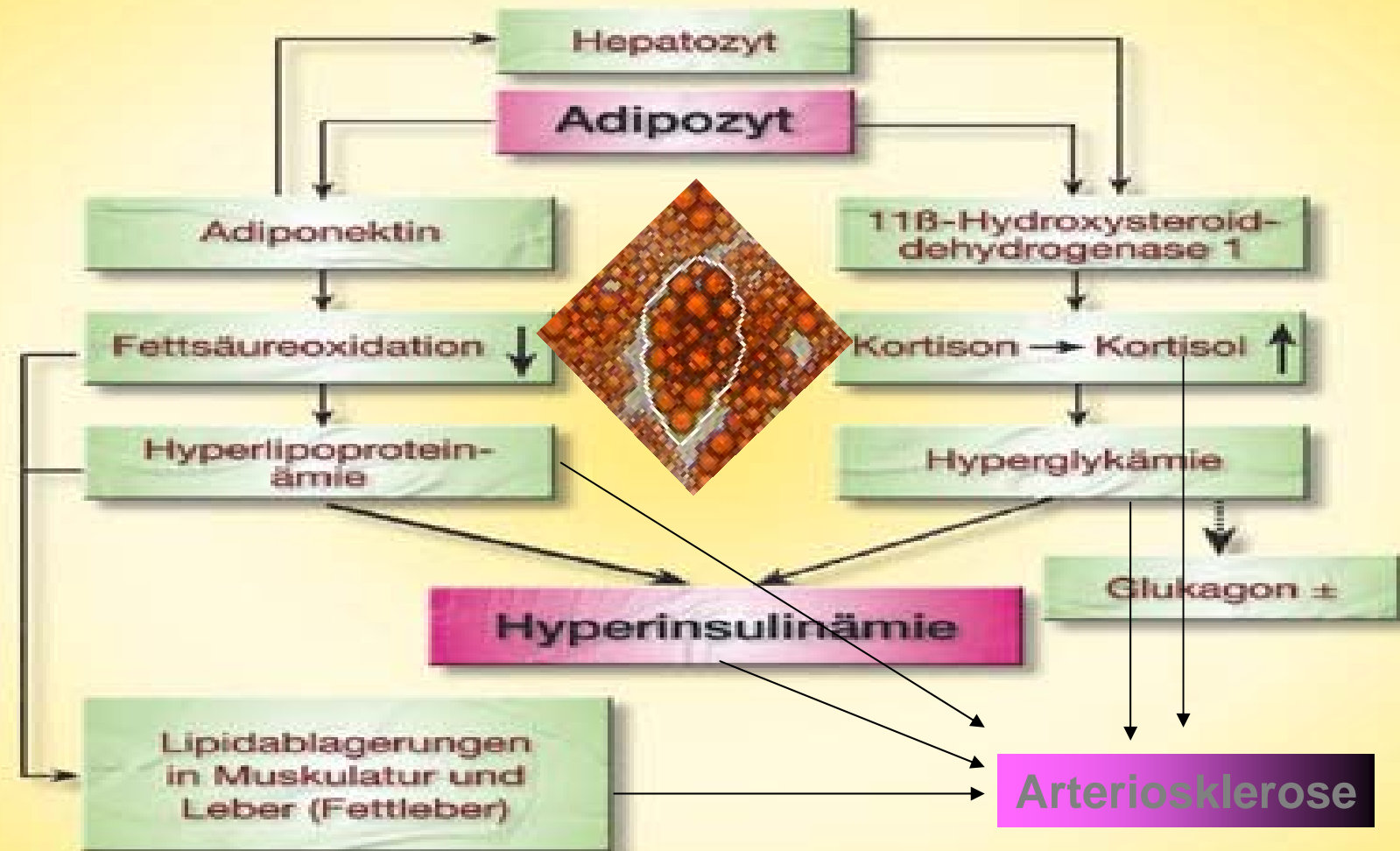
Percorso giornaliero a piedi: 800 m



← 2,5 Mio. anni →

← 50 anni →

L' adipocita



Organo „chiave“ nelle cause delle malattie cardiovascolari

La massa muscolare

50% della massa corporea

L' „organo“ più grande

L' organo più attivo dal punto di vista metabolico



obesità di tipo
„centrale“

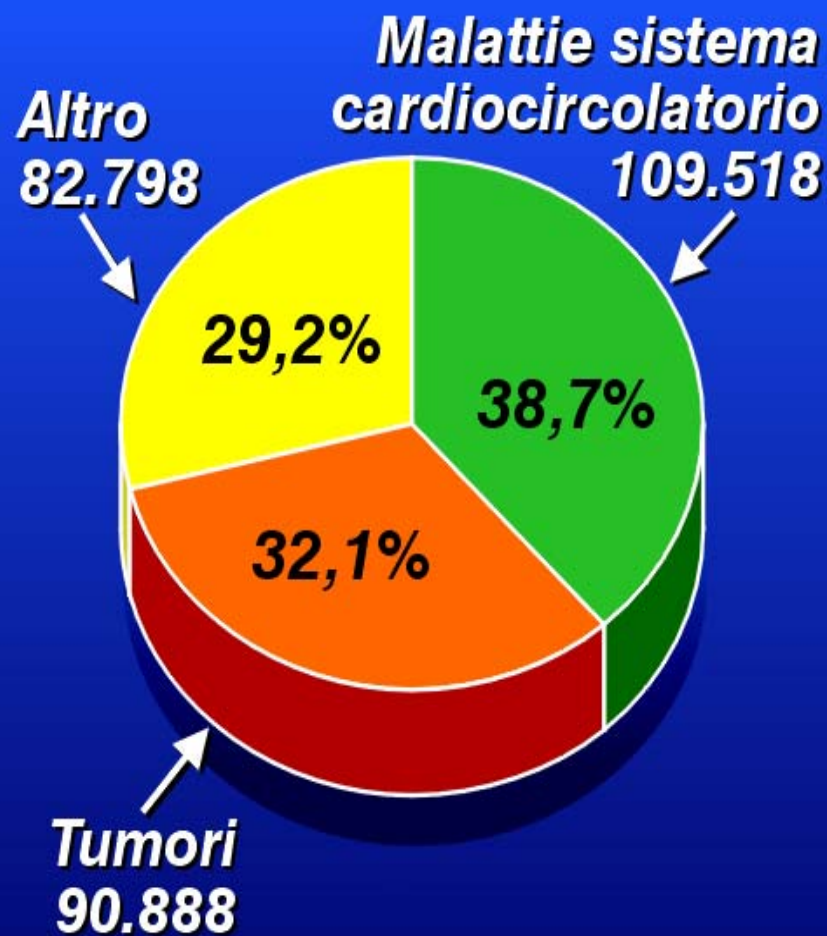
Ipertensione
arteriosa

Un quartetto letale

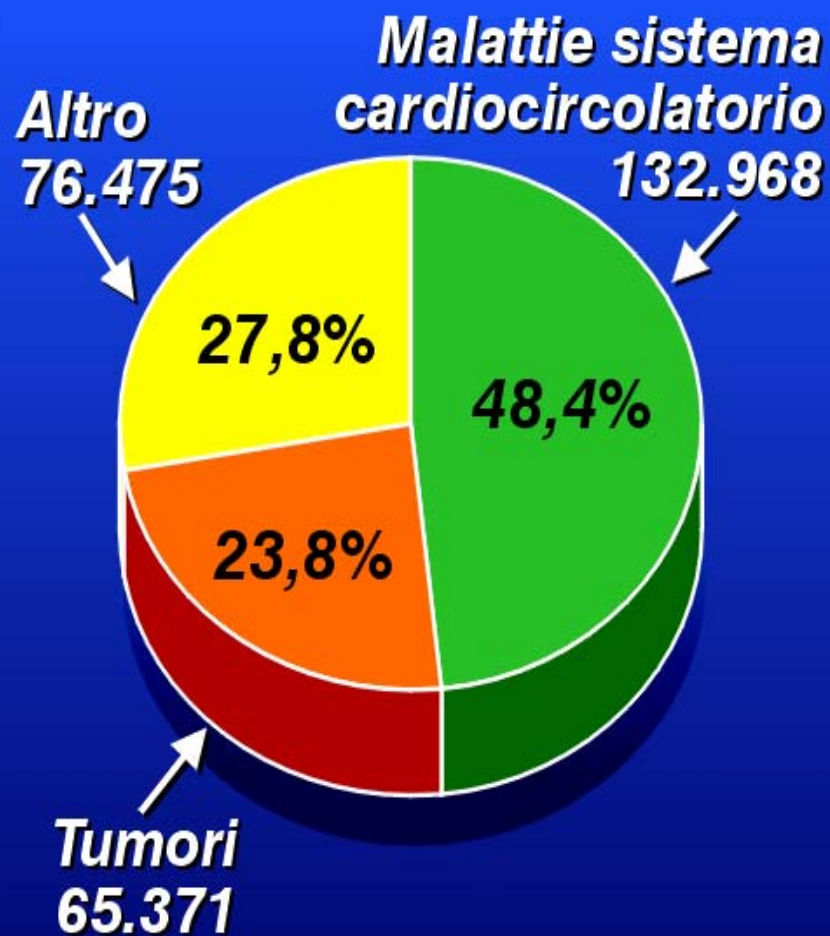
iperglicemia

iperlipidemia

Principali cause di morte in Italia



UOMINI



DONNE

Rapporti ISTISAN, 2001



Campagna Nazionale di Prevenzione del Rischio Cardiovascolare Globale

Spese sanitarie dovute all' inattività

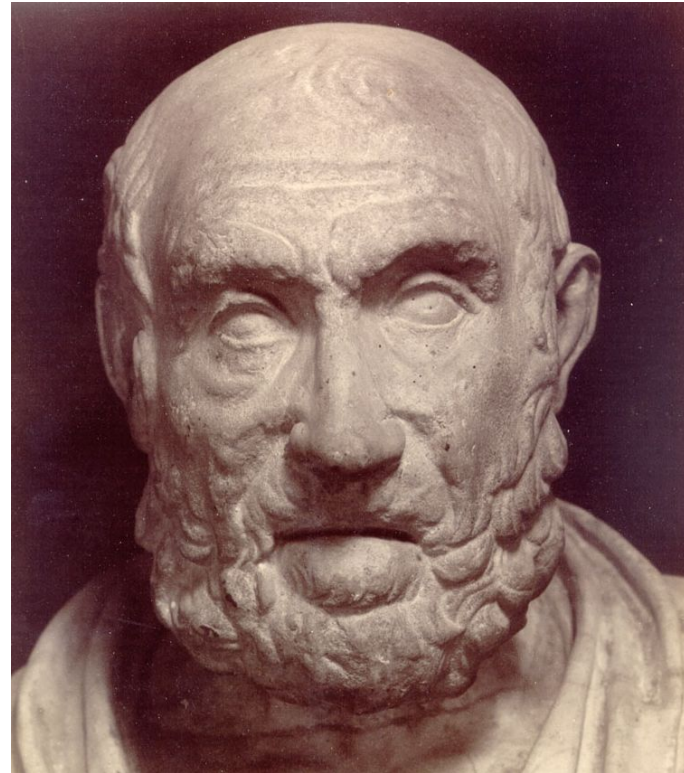
- ❖ 56% di costi aggiuntivi per trattamenti nel ambito dei ricoveri ospedalieri
- ❖ 77% di costi aggiuntivi per trattamenti ambulatoriali e spese per farmaci
- ❖ Le spese aggiuntive dovute ai fumatori sono soltanto il 23% !

Altre malattie causate o aggravate dall' inattività

- Osteoporosi
- Malattie degenerative dell' apparato locomotore (back pain)
- Depressione

Hippokrates

Per garantire un buon stato di salute è molto importante a prescrivere ad ogni individuo la quantità ideale di movimento e di alimentazione ne troppo e ne troppo poco.



Come si fa a diffondere una cultura del movimento nella popolazione



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI VERONA
SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN MEDICINA DELLO SPORT



**STUDIO EPIDEMIOLOGICO SULLA PREPARAZIONE ATLETICA E LE CONDIZIONI
DI SALUTE
DEI PARTECIPANTI AD UNA GRAN FONDO DI CICLISMO
(MARATONA DLES DOLOMITES 2005)**



ANNO ACCADEMICO 2005-2006

METODOLOGIA

QUESTIONARIO - SALUTE E SPORT

Dati personali

sexo maschile femminile

cittadinanza

nome

cognome

data di nascita

età

altezza

peso

titolo di studio

scuola media
maturità
laurea

professione

in proprio
impiegato/a
casalinga
studente
pensionato
altro

SPORT

ritmo di allenamento regolarmente a fasi

Motivazione principale per la pratica sportiva:

fitness/riduzione stress
controllo del peso
ambizione agonistica
divertimento

da quanti anni si allena?

quanto dura un' unità di allenamento?

quanti giorni in settimana si allena? (chilometri annuali.....)

	mai	ogni tanto	regolarmente
si allena con un programma predefinito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
controlla la frequenza cardiaca quando si allena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pratica anche palestra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pratica esercizi di allungamento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

pratica altre attività sportive NO SI

quali?

STATO DI SALUTE

Fuma NO SI OGNI TANTO

malattie croniche? pressione alta SI NO
diabete SI NO
asma bronchiale SI NO
ulcera nello stomaco SI NO
colesterolo alto SI NO

altro SI NO

attuali disturbi a livello dell' apparato locomotore?

NO SI disturbi alle articolazioni
disturbi alla colonna vertebrale

prende supplementi dietetici o integratori alimentari, bevande o vitamine?

MAI OGNI TANTO SPESSO

Negli ultimi 2 anni ha fatto una visita medico sportiva?

NO SI

SPEDIRE ANNULLARE

I dati vengono trattati da decreto legge n° 196/2003.

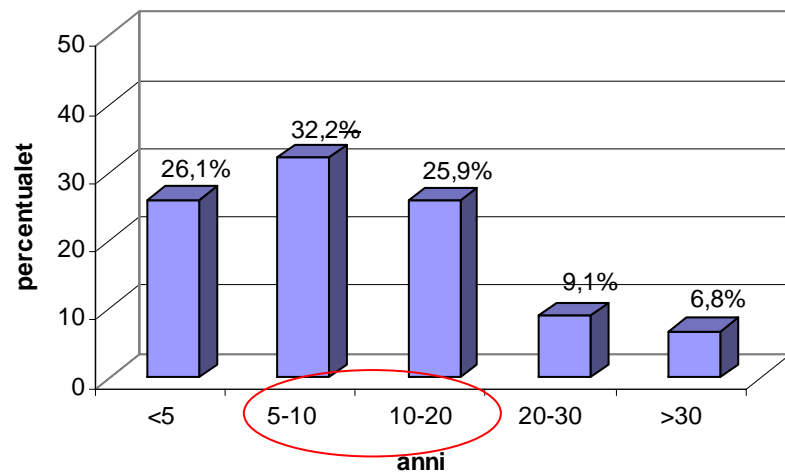
Per l'organizzazione

Medicina dello Sport di Brunico
dott. Alex Mitterhofer

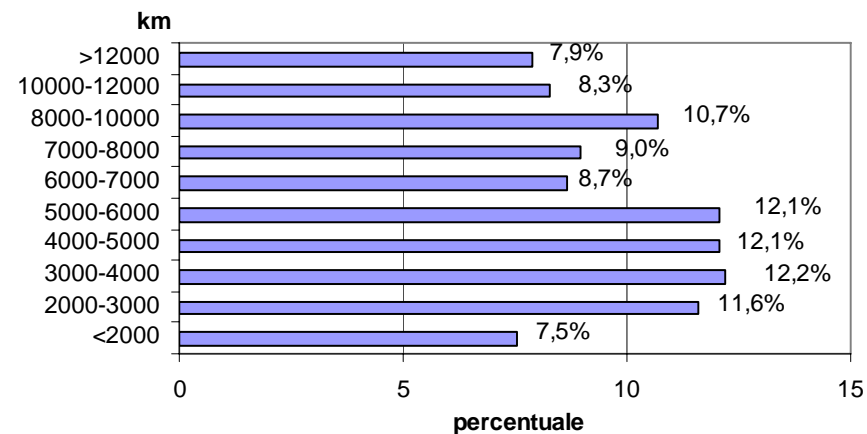
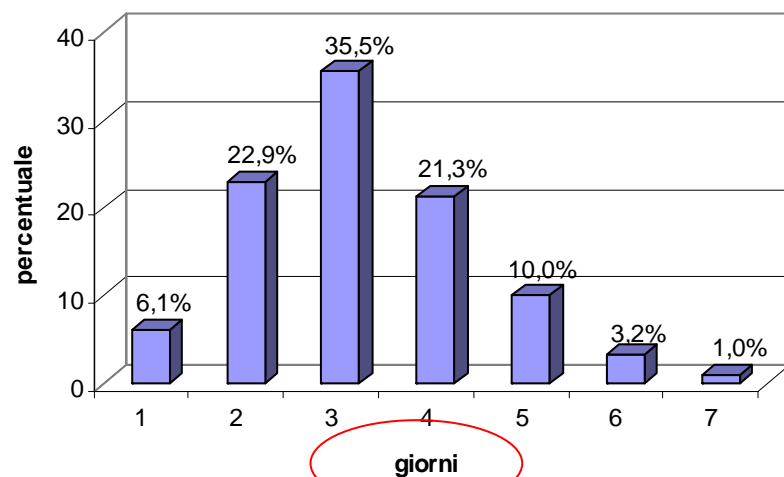
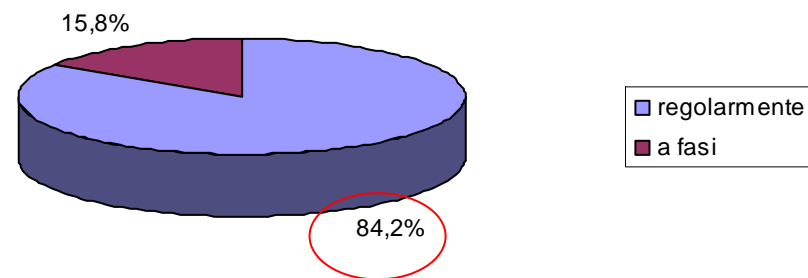
Le premesse principali, che rendono uno sport prezioso dal punto di vista salutare:

- **Regolarità e sostenibilità nel tempo**
- **Dispendio energetico da 2.000 – 3000 kcal/settimana**
- **Intensità moderata (65% – 70% della FC max.)**
- **Coinvolgimento delle 5 qualità motorie principali (resistenza, velocità, forza, destrezza, flessibilità)**
- **Assenza di controindicazioni per numerose patologie in atto**
- **Basso rischio intrinseco per infortuni e lesioni da sovraccarico**

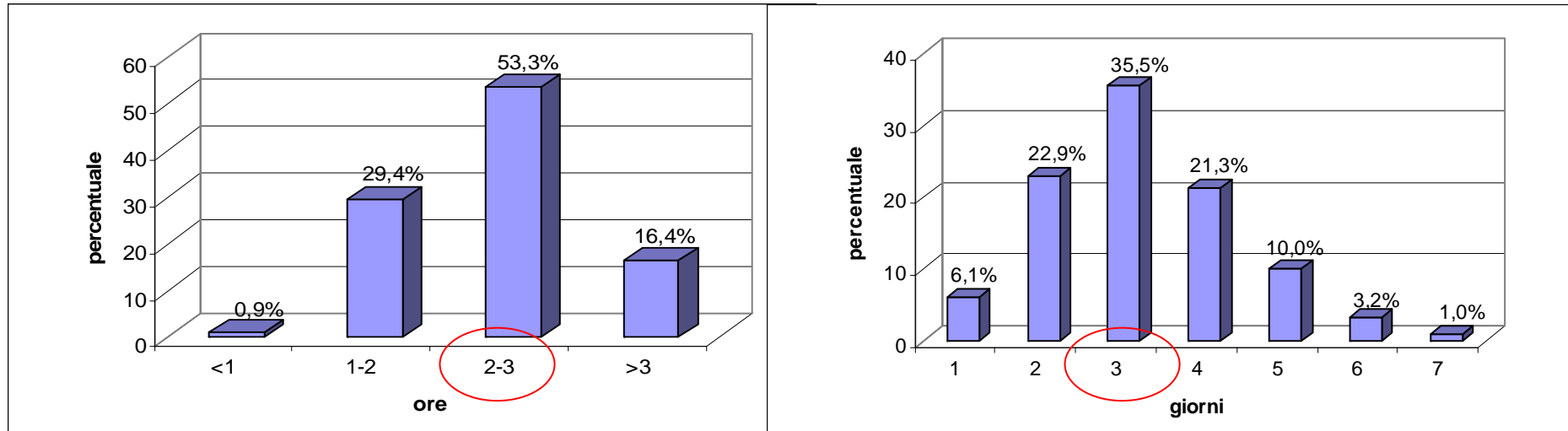
1. Regolarità e sostenibilità nel tempo



ritmo di allenamento



2. Dispendio energetico



Consumo di energia ad andatura moderata in bici: 400 kcal/ora
Durata media di una seduta di allenamento: 2-3 ore
Giornate di allenamento in una settimana 3 giorni

Consumo settimanale di energia da sport 2.400 – 3.600 kcal

NB

Secondo studi recenti pare, che il dispendio ottimale di energia da attività fisica per prevenire alle malattie cardiovascolari sia più alto dei 2.000 – 3.000 kcal finora divulgate
JAMA. 2006 Jul 12;296(2):216-8

La ricerca della dosi ideale di movimento



2.400-3.600 kcal

2.000-3.000 kcal

ca. 490 kcal*

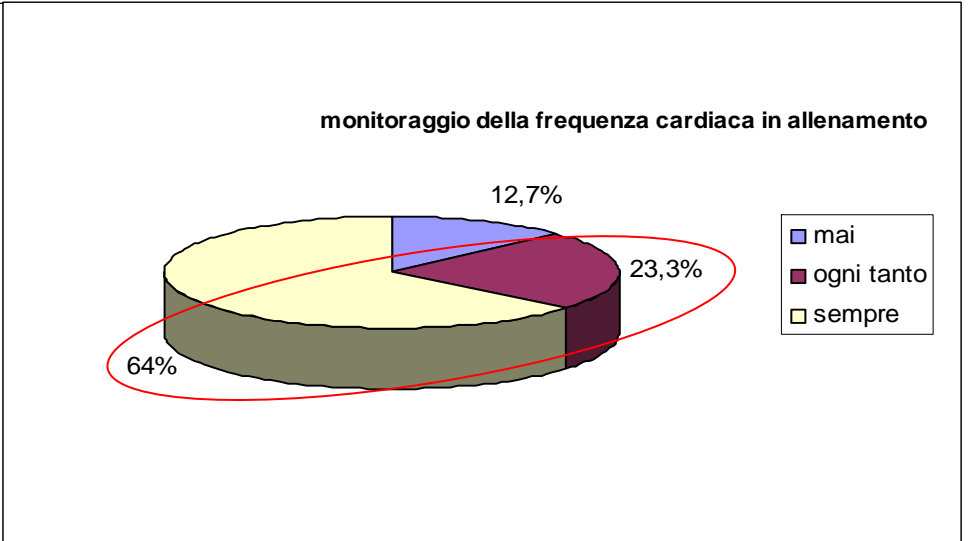
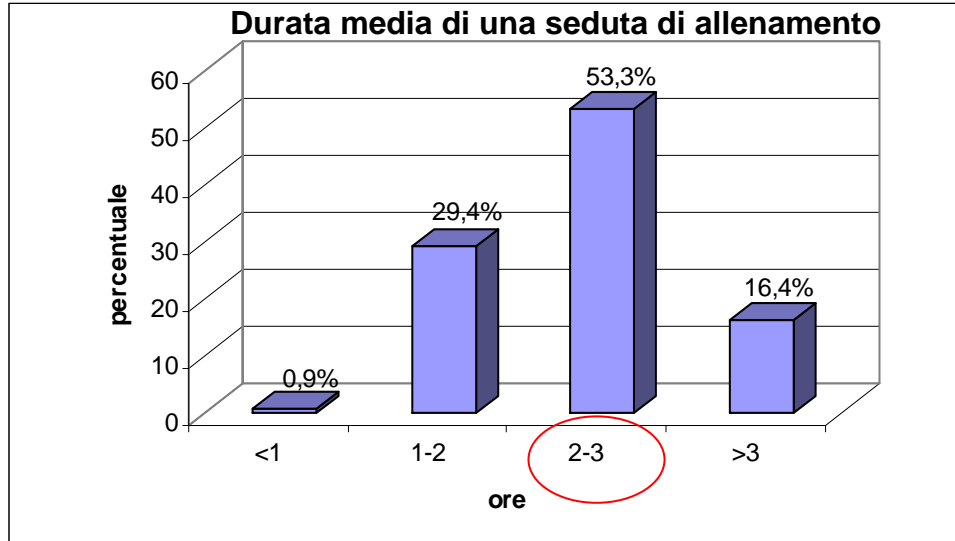
	Maratona Dles Dolomites 2005	Maratona di Berlino 2005	Dati E 2001
sovrappeso	17,2%	20%	23,4%
dislipidemia	4,1%	16%	11% (19% (
ipertensione arteriosa	2,7%	11%	5% (15% (
diabete mellito	0,4%	1,0%	4% (8% (
abuso di nicotina	2,7%	5%	27%
asma bronchiale	2,4%	16%	5-7%

(* distanza giornaliera percorsa a piedi in Germania = 800 m / consumo energetico = 1 kcal / kg di peso corporeo / km)

3. Intensità moderata

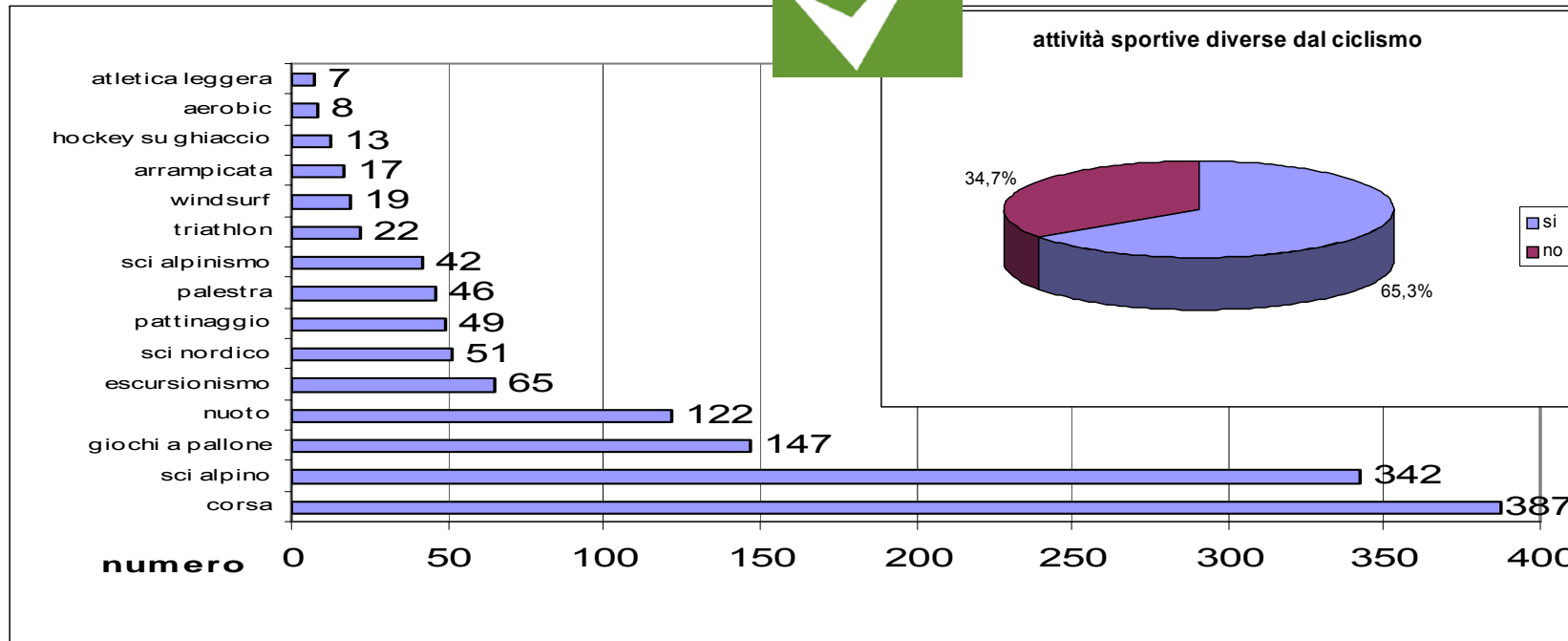
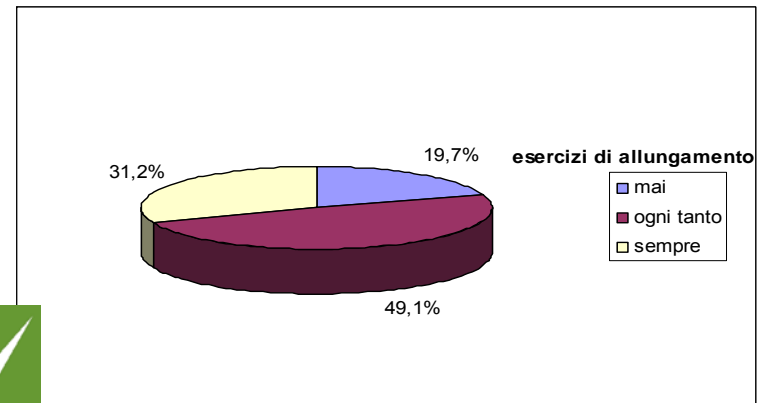
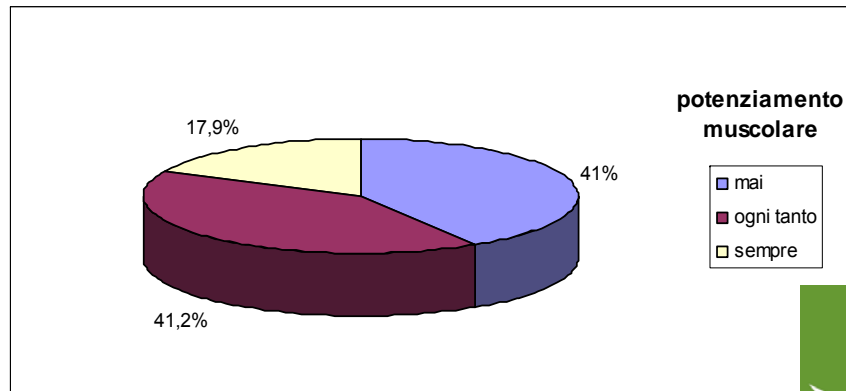


Per la prevenzione delle malattie cardiovascolari è importante prolungare le sedute di allenamento nel tempo mantenendo i carichi ad intensità basse.

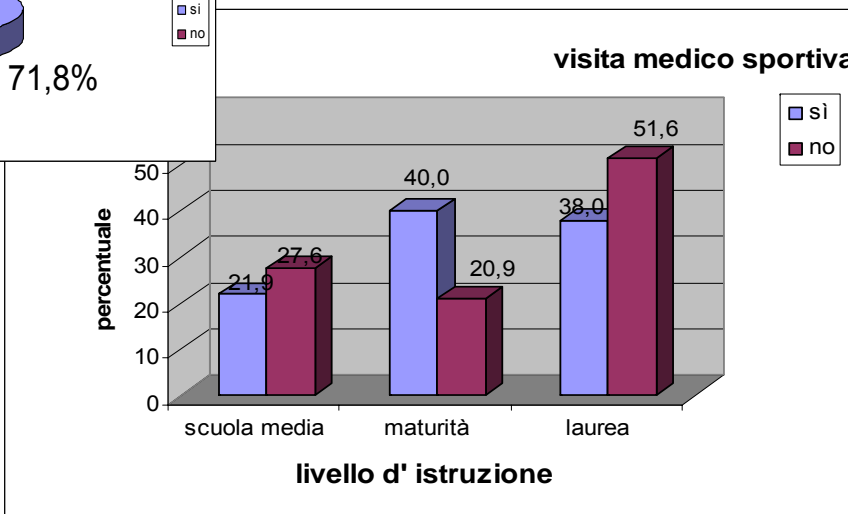
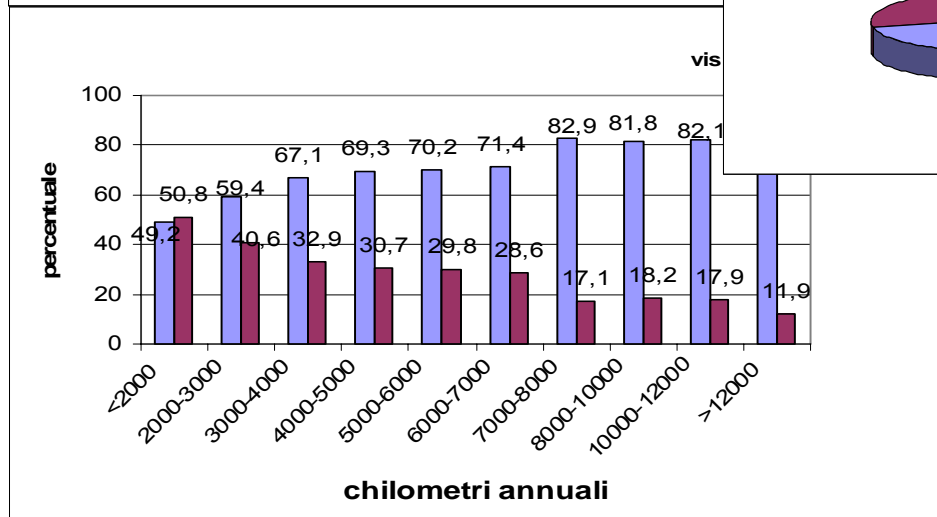
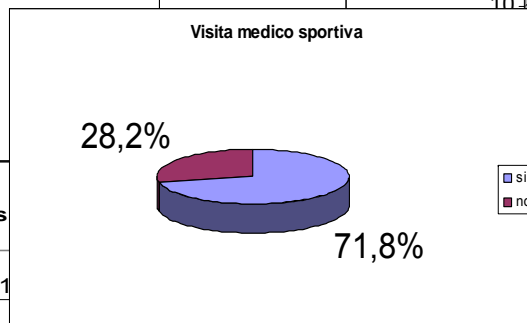
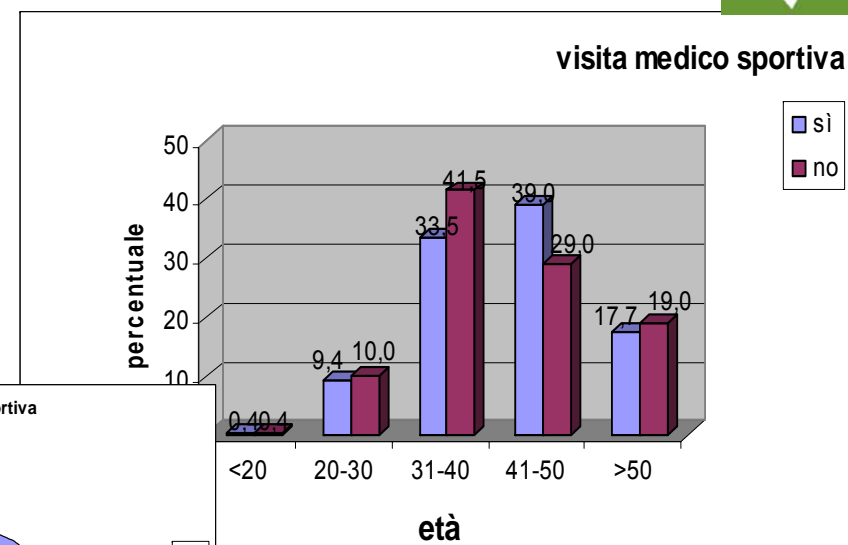
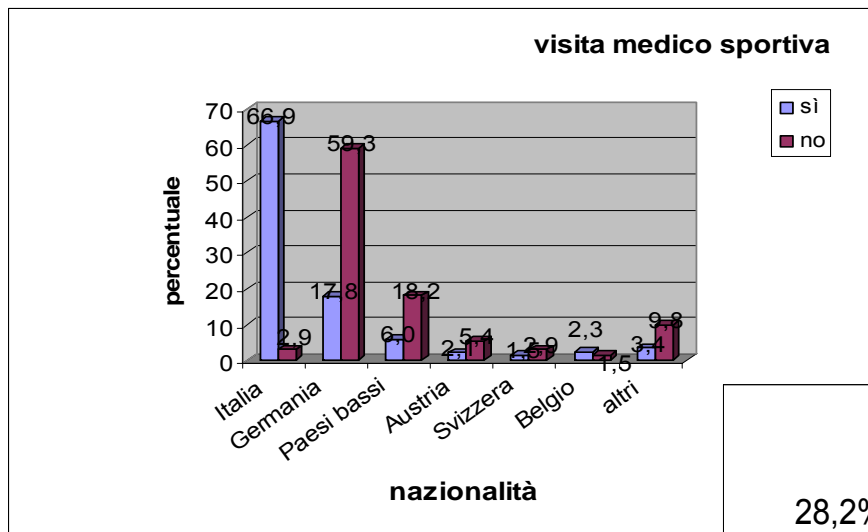


consumo di energia con sport/settimana	tempo di allenamento/settimana	Intensità VO2 peak	effetto sulla sensibilità all' insulina
2.000 kcal	170 min	40-55%	2 volte maggiore ↑
2.000 kcal	115 min	65-80%	

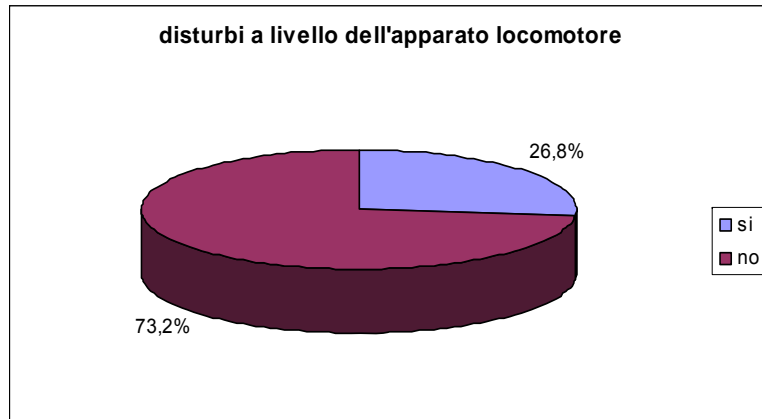
4. Coinvolgimento delle 5 qualità motorie principali (resistenza, velocità, forza, destrezza, flessibilità)



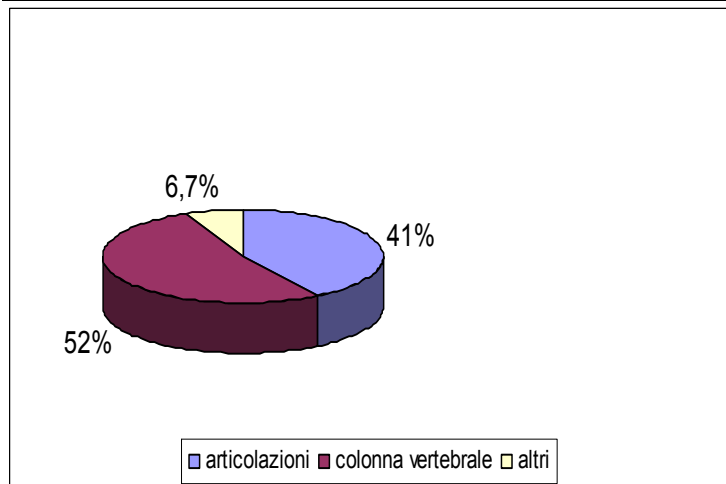
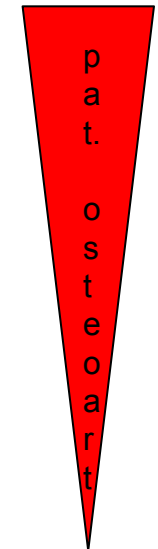
5. Assenza di controindicazioni



6. Basso rischio intrinseco per infortuni e lesioni da sovraccarico



	percentuale di problemi osteoarticolari
Popolazione normale	ca. 70%
Maratona di Berlino 2005	50%
Maratona di Berna 1984	45% ♂; 40,2% ♀
Maratona Dles Dolomites 2005	26,8%



I disturbi osteoarticolari più frequenti nel ciclismo:

- cervicalgie (48,8%)
- gonalgie (41,7%)
- pubalgie (36,1%)
- dolori alle mani (31,1%)
- dorsalgie (30,3%)

(Wilber et al. 1995)

Infortuni

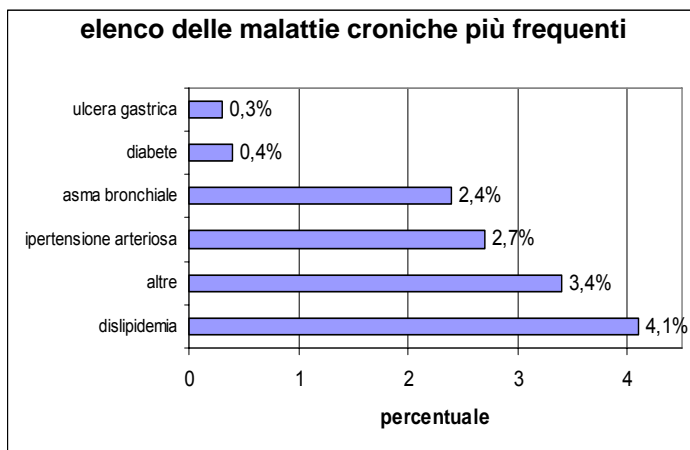
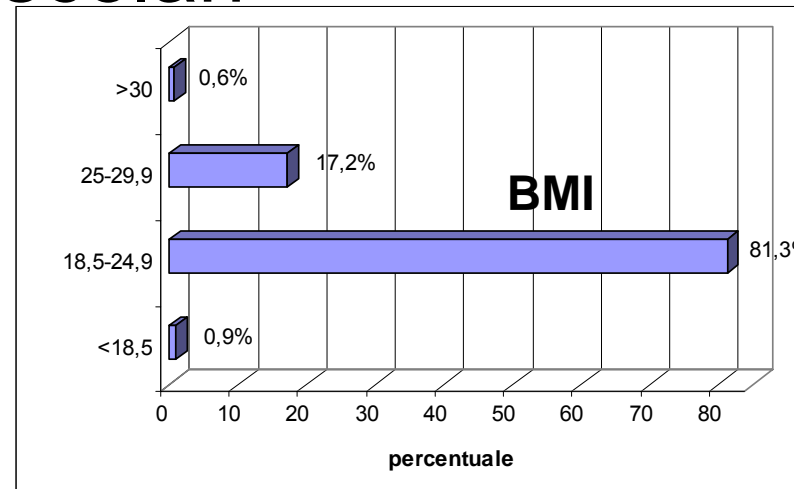
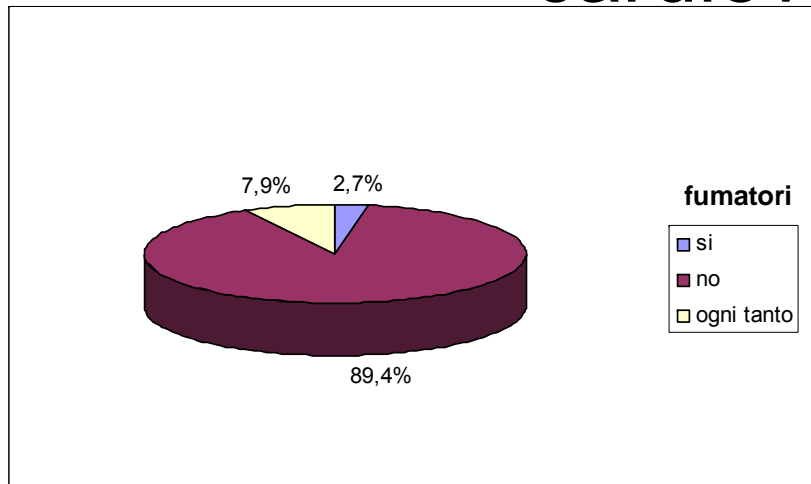


- Dal servizio di assistenza sanitaria sono state erogate prestazioni a 69 concorrenti (0,79% dei partecipanti)
- 16 dei quali sono stati inviati in strutture ospedaliere
- Soltanto ad 1 sono stati riscontrati problemi a livello cardiovascolare
- È stato rilevato un picco delle prestazioni sanitarie verso le ore 13.00 – 14.00.



WILLEIT, D./MIRIBUNG, A.(2005).

7. Effetto educativo sullo stile di vita e la riduzione dei fattori di rischio per malattie cardiovascolari



	Maratona Dles Dolomites 2005	Maratona di Berlino 2005	Dati EUROSTAT 2001
sowrapeso	17,2%	20%	23,4%
dislipidemia	4,1%	16%	11% (35-45 anni) 19% (45-54 anni)
ipertensione arteriosa	2,7%	11%	5% (35-45 anni) 15% (45-54 anni)
diabete mellito	0,4%	////	4% (16-64 anni) 8% (55-74 anni)
abuso di nicotina	2,7%	5%	27%
asma bronchiale	2,4%	16%	5-7%

Conclusione:

I comportamenti e le condizioni di vita che promuovono la salute...

Prima di tutto ci vuole la motivazione ...



Un attività sportiva deve soddisfare
certi criteri per garantire un effetto
benefico sulla salute

Spetta alle discipline di medicina
preventiva a dare una mano per...

- ... dosare e personalizzare l'intensità e la quantità del movimento
- ... escludere eventuali controindicazioni
- ... evitare al meglio possibile i rischi di infortuni e le lesioni da sovraccarico...