MOVIMENTO

=

SALUTE

By ADIMI

Benefici fisici e psichici

Praticare in modo **COSTANTE** e **REGOLARE** attività fisica è un vero e proprio toccasana per il nostro organismo, sia da un punto di vista **fisico,** sia da un punto di vista **psicologico.**

L'attività fisica ci aiuta ad invecchiare meglio e apporta una serie di numerosi benefici al nostro organismo.

“*Mens sana in corpore sano*”

Il benessere mentale è strettamente connesso al benessere fisico (equilibrio tra corpo e mente).

FONDAMENTALE praticare esercizio fisico almeno 2/3 a settimana (raccomandati 150 minuti a settimana).

PRINCIPALI BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA

- **Miglioramento della salute cardiovascolare**

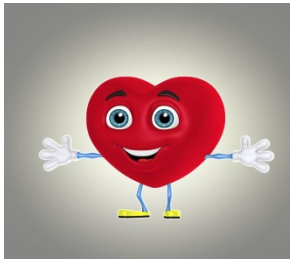
L'attività fisica regolare aiuta a rafforzare il cuore, a migliorare la circolazione del sangue, a ridurre la pressione sanguigna e a controllare il colesterolo (aumenta il colesterolo buono HDL e riduce quello cattivo LDL).

Fattori questi che contribuiscono a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.

L’infarto è una delle principali cause di morte.

Si stima che ogni anno in Italia si verifichino circa **135.000** infarti, di cui **45.000** fatali.

L’ATTIVITA’ FISICA FA BENE AL NOSTRO CUORE !



E’ assodato infatti che ci sia un’importante associazione tra attività fisica e riduzione dei casi di cardiopatia ischemica.

ALLENARSI CON REGOLARITA' PERMETTE DI CONTROLLARE LA PRESSIONE SANGUIGNA

L'eccessiva pressione del sangue nel circolo sanguigno , **L'IPERTENSIONE**, espone ad un rischio maggiore di avere un ictus, un infarto, ostruzione delle arterie periferiche, insufficienza renale cronica, danni alla retina.

Le persone sedentarie hanno un rischio del 40% in più di sviluppare ipertensione !

- **Miglioramento della funzionalità respiratoria**

L’attività fisica rafforza il sistema muscolare respiratorio, migliorando la capacità di gestire lo sforzo e la fatica durante l’esercizio.

In generale migliora la capacità di respirare !

- **Miglioramento dello stato di salute di ossa e muscoli**

L’esercizio fisico, soprattutto l’allenamento di forza, aiuta a mantenere una buona massa muscolare e a stimolare la formazione di nuovo tessuto osseo, rendendo le ossa più resistenti.

LO SPORT PREVIENE L'OSTEOPOROSI

L'attività fisica ha un ruolo importante di prevenzione per l'osteoporosi

Negli anziani l'osteoporosi può avere un impatto significativo nella qualità della vita, limitando la mobilità e aumentando il rischio di fratture.

Oltre allo sport indispensabile una **dieta corretta** con sufficiente apporto di **calcio e vitamina D**.

Se il nostro SISTEMA MUSCOLO-SCHELETRICO viene **sollecitato regolarmente** ,sarà più facile mantenere una corretta densità ossea e un adeguato volume e tono muscolare

Inoltre i nostri tendini e legamenti ringrazieranno !

- **Rafforzamento del sistema immunitario**

L’attività fisica regolare rafforza il sistema immunitario migliorando la sua capacità di difendere il nostro corpo da infezioni e malattie (stimola la produzione di cellule immunitarie come i linfociti).

L’attività fisica ha un ruolo importante sulla **PREVENZIONE** di molte patologie soprattutto per quelle legate alle **VIE RESPIRATORIE e ONCOLOGICHE.**

Es:L’attività fisica regolare permette di ridurre del 30/40% la possibilità di contrarre il tumore del colon-retto.

Tumore colon-retto

L’attività fisica regolare permette di ridurre del **30/40 %** il rischio di contrarre la malattia.

Il movimento velocizza la motilità intestinale evitando che composti tossici, rimanendo a lungo nell’intestino , possano danneggiare le cellule intestinali.

L’attività fisica svolge un ruolo cruciale nel controllo del diabete e nella prevenzione delle sue complicanze.

L’esercizio fisico (soprattutto aerobico):

- Migliora la sensibilità all’insulina
- Favorisce la perdita di peso
- Abbassa la glicemia
- Riduce il rischio di malattie cardio-vascolari

Prima di iniziare un’attività fisica è FONDAMENTALE consultare il proprio medico o diabetologo per valutare le proprie condizioni fisiche e ricevere dei consigli personalizzati.

E’ importante **MONITORARE LA GLICEMIA**

prima, durante e dopo l’attività fisica per evitare picchi glicemici.

L’attività fisica può essere svolta prima o dopo i pasti , deve risultare moderata e **adattata al singolo soggetto.**

Consigliati **150 MINUTI DI ATTIVITA' FISICA SETTIMANALE** dove abbinare allenamenti di tipo aerobico (corsa , nuoto, camminata..) a sedute di allenamento in cui viene stimolata la forza.

Queste ultime aiutano a migliorare la massa muscolare ed il metabolismo e di conseguenza il controllo glicemico.

L’attività fisica praticata deve risultare **SICURA** ed **EFFICACE**.

Fondamentali una **CORRETTA IDRATAZIONE** ed una **DIETA SANA ED EQUILIBRATA.**

Raccomandazione fondamentale **0-5-30**

0- sigarette

5-porzioni di frutta e verdura fresca al giorno

30 -minuti di ATTIVITA’ FISICA GIORNALIERA

SISTEMA AEROBICO E ANAEROBICO

Sono sistemi che il corpo utilizza per produrre energia.

AEROBICO: produce energia in presenza di ossigeno, è più lento ma può produrre energia per tempi più lunghi.

ANAEROBICO: produce energia in assenza di ossigeno nei muscoli, è più veloce ma per un periodo di tempo più breve.

SITEMA AEROBICO

Si tratta di un processo metabolico che produce energia (ATP) utilizzando ossigeno.

L’ossigeno fornito dai polmoni e trasportato dal sangue permette ai muscoli di bruciare carboidrati e grassi per produrre energia.

Si iniziano a bruciare i grassi circa 20 minuti dopo l’inizio dell’attività fisica.

Il sistema **AEROBICO** si attiva durante allenamenti di lunga durata e media intensità come la corsa o il nuoto.

Migliora la RESISTENZA , la SALUTE CARDIO-VASCOLARE e l'EFFICIENZA DELL'UTILIZZO DELL'OSSIGENO.

L’attività aerobica viene svolta mantenendo il battito cardiaco pressoché costante (circa 70% della frequenza cardiaca massima)

SISTEMA ANAEROBICO

È il processo metabolico che produce energia in assenza di ossigeno.

Utilizza le riserve di energia immediata (glicogeno) presente nei muscoli.

Viene utilizzato durante attività **BREVI ED INTENSE** come gli scatti e sollevamento pesi.

Aumenta la forza, la potenza muscolare e la velocità.

Sistema ANAEROBICO ALATTACIDO E LATTACIDO

ALATTACIDO: primi 8/10 secondi di esercizio
Attività brevi ed intense (scatto di corsa)

LATTACIDO: dopo 20 secondi fino ai 180 secondi di esercizio con produzione di acido lattico (400/800 m di corsa)

Durante l’attività fisica le cellule muscolari necessitano di un’energia rapida e facilmente utilizzabile. Ecco che il nostro organismo brucia **GLUCOSIO, zucchero subito disponibile nel circolo sanguigno** e di conseguenza si abbassano i livelli della glicemia.

L’insulina è un ormone di fondamentale importanza ed ha un ruolo strategico nella regolazione della glicemia.

Ormone prodotto dal pancreas che aiuta il glucosio ad entrare nelle cellule dove viene subito utilizzato per produrre energia o immagazzinato come glicogeno nel fegato e nei muscoli.

Momento ideale per attività fisica

L’attività fisica può essere praticata in qualsiasi momento del giorno ma è sconsigliato svolgerla subito dopo i pasti (fastidi alla digestione).

In generale si consigliano la tarda mattinata oppure il tardo pomeriggio per una migliore gestione delle variazioni glicemiche.

- **Il controllo del peso corporeo**

È fondamentale per stare bene e mantenersi in salute.

Nel diabetico l'eccesso di grasso corporeo è uno dei principali fattori di rischio di diabete di tipo 2 . Può infatti causare **INSULINO-RESISTENZA** dove il corpo non risponde più efficacemente all'insulina.

Per perdere peso è fondamentale:

- **Dieta sana ed equilibrata**
- **Attività fisica regolare**
- **Buona idratazione**
- **Ore sonno-veglia adeguate**

BENESSERE FISICO

- **EVITARE DI SALTARE I PASTI,** fare spuntini frequenti a basso contenuto di grassi e prediligere cibi freschi e sani
- **MIX TRA SEDUTE DI ALLENAMENTO AEROBICO E DI FORZA**

BENEFICI PSICOLOGICI

- **TOCCASANA PER LA NOSTRA MENTE**

Praticando sport si ha una **MAGGIORE OSSIGENAZIONE DI TUTTI GLI ORGANI**, compreso il cervello.

L’attività fisica ci rende più sereni e **RIDUCE I SINTOMI DA ANSIA E STRESS.**

Aumenta la produzione di **ENDORFINE**, che contribuiscono al benessere e al buonumore.

- **AIUTA A MANTENERE LE ABILITA' COGNITIVE** e a tenere lontane malattie come Alzheimer e Parkinson nelle persone over 65.

- **È UN ANTI-DEPRESSIVO NATURALE**

  L'attività fisica ci permette di porci degli obbiettivi ed impegnarci fisicamente e mentalmente per raggiungerli.

- **L’ATTIVITA’ FISICA MIGLIORA LA CAPACITA’ DI SOCIALIZZAZIONE**.

Gli sport singoli e di squadra stimolano l’aggregazione, il rispetto degli altri e migliorano l’autostima.

Sbirciando in palestra…

IDK
MILLING CNC

IDK
MILLING CNC

BASKET
CER 3000
Antea
ames
BARCA
VENETO SOLUZIONI
CMB

PEUGEOT
GHEDIN
LAB23
supreme urban living
Studium
INQEO
TSP
DAMA SRL
Gifa
VEDOVATO
AVIS
SE DONI
È VITTORIA
CERTA!
aido

MARTINO CRICONIA
A.DI.MI.
Associazione
Diabetici del
MIranese
ODV Iscritta al RUNTS
MOVIMENTO
=
SALUTE

"La musica è per l'anima

ciò che la ginnastica è per il corpo "

Socrate