

ATTIVITÀ FISICA

L'**attività fisica regolare** è una **componente rilevante della terapia** per la maggior parte delle malattie cardiovascolari ed è sempre più importante in un'epoca caratterizzata dalla crescente tendenza verso uno stile di vita sedentario

L'esercizio consigliabile

Vanno sempre adottate alcune **precauzioni** per avere il **massimo beneficio dalla attività fisica**, riducendo il rischio di possibili danni. È importante **scegliere l'esercizio fisico più adatto alle proprie caratteristiche** (età, sesso, abitudini quotidiane ecc.) ed **evitare attività che possano nuocere o aggravare una patologia preesistente**

CICLISMO

Andare in bicicletta è **divertente** e consente di percorrere lunghe distanze **senza molta fatica**



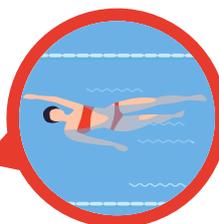
CAMMINO

Può essere **svolto da soli o in compagnia**, d'estate e d'inverno, a ritmi blandi o più veloci



NUOTO

La pressione idrostatica favorisce il **riassorbimento dei liquidi** dai tessuti ai vasi, il **circolo venoso** e il **ritorno di sangue al cuore**



BALLO

Esercizio consigliabile a giovani ed anziani: la varietà di balli consente di **scegliere quello più adatto** alla propria età e alle condizioni cardiache



PALESTRA (con limiti)

È necessario privilegiare gli **esercizi aerobici** (cyclette, tappeto rotante, ginnastica a corpo libero) rispetto a quelli di forza



Far riferimento ai consigli del proprio medico riguardo **durata** ed **intensità** dell'esercizio fisico.

DISTURBI DEL SONNO

I disturbi del sonno, quali l'insonnia, possono avere **implicazioni importanti anche dal punto di vista cardiovascolare**

In soggetti che presentano disturbi del sonno, l'**alterazione dell'andamento pressorio** può essere il meccanismo alla base dell'aumento del rischio cardiovascolare

Inoltre, alcuni studi hanno evidenziato come una breve durata del sonno sia associata all'**ipersecrezione di cortisolo** e all'**aumento della frequenza cardiaca**, condizioni che a loro volta possono condurre all'insorgenza di problemi cardiovascolari

La qualità ristorativa del sonno si basa su

DURATA: tempo totale di sonno (≥ 6 ore per notte)

INTENSITÀ: il sonno deve essere profondo

CONTINUITÀ: numero e durata dei risvegli notturni

STABILITÀ: quantità di microrisvegli periodici (risvegli della durata di pochi secondi)

STRESS

In situazioni di stress l'organismo libera gli ormoni dello stress. La **frequenza cardiaca** (polso) e la **pressione arteriosa aumentano rapidamente**, la **respirazione** e il **metabolismo si intensificano**

Se a queste **reazioni d'emergenza** non vi fa seguito una **fase di distensione e di recupero**, esiste il pericolo che l'organismo permanga a un alto livello di tensione e subisca dei danni

Come prevenire lo stress?

- Correre/camminare, andare in bicicletta o altre **attività sportive** sono ottimi ed efficaci mezzi per raggiungere un equilibrio psichico
- Sia che si pratichi un lavoro manuale o d'ufficio, **interrompere il ritmo** per pause distensive
- **Mantenere i contatti con gli amici** o prendersi il tempo necessario per svolgere un **hobby gradito**
- **Parlare** di quello che sta a cuore con le persone di fiducia. **Considerare anche l'aiuto di una persona competente**, medico di famiglia o psicologo, e un terapeuta di coppia in caso di difficoltà nei rapporti con il partner

Bibliografia

Zilio F et al. Le Linee Guida ESC 2020 sulla cardiologia dello sport e sull'esercizio fisico in soggetti con patologie cardiovascolari. ANMCO- Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri. • **Tuniz D.** Cardiopatia e attività fisica. Comitato scientifico della Lega Friulana per il cuore. • **Cricelli C et al.** Disturbi del sonno e rischio cardiovascolare: guida pratica per la medicina generale. Rivista della Società Italiana di Medicina Generale - Fascicolo 2/2011. • **Fondazione Svizzera di Cardiologia.** Cuore e psiche. Dicembre 2018.