

MUOVERSI: NECESSARIO COME RESPIRARE

Scritto da GIUSEPPE FRANCAVILLA

Lunedì 28 Dicembre 2009 14:17 - Ultimo aggiornamento Martedì 12 Gennaio 2010 13:23

MUOVERSI: NECESSARIO COME RESPIRARE. La Cattedra di Medicina dello Sport ha inserito in un Global Test il lavoro di ricerca.

Prof. G. Francavilla - Università degli Studi di Palermo



Ormai è dimostrato che una regolare attività fisica svolge un ruolo importante nella prevenzione delle malattie croniche come le malattie cardiovascolari, l'osteoporosi, l'obesità, la malattia ipocinetica, la depressione ed i disturbi del sonno. Secondo dati dell'OMS l'86% dei decessi ed il 75% delle spese sanitarie sono provocate da queste patologie. In atto si cerca una strategia

MUOVERSI: NECESSARIO COME RESPIRARE

Scritto da GIUSEPPE FRANCAVILLA

Lunedì 28 Dicembre 2009 14:17 - Ultimo aggiornamento Martedì 12 Gennaio 2010 13:23

per la prevenzione dei fattori di rischio modificabili: l'80% delle malattie cardiache, ictus e diabete di secondo tipo ed il 40% dei casi di cancro potrebbe essere modificato con una diminuzione non solo dei costi diretti ospedalieri ma anche di quelli indiretti dovuti ad una perdita di produttività per assenza di lavoro a causa della malattia. La riduzione dell'attività fisica nei paesi industrializzati è un fenomeno che investe sia la popolazione adulta che i giovani a partire dall'età prescolare



La perdita del moto spontaneo, più che dell'attività fisica programmata, sembra essere la causa principale del decremento della spesa energetica che concorre al drammatico aumento del sovrappeso e dell'obesità in età pediatrica. I bambini hanno sostituito i giochi di cortile con televisione e computer, per spostarsi sono accompagnati in macchina e diventano sempre più pigri.

Durante il climaterio si ha nella donna una diminuita produzione di ormoni sia estrogeni che progestinici con conseguente eliminazione dell'effetto protettivo sulle malattie croniche cardiovascolari e dell'osso. Esiste un elevato rischio per dislipidemia, depressione, ipertensione arteriosa, turbe del sonno, obesità e artrosi ed a volte può aversi riduzione cognitiva, vertigine, vampate, stanchezza, irritabilità e atrofia della pelle e delle mucose. Per questo motivo anche la donna dopo 50 anni deve avere un programma regolare di attività fisica. Un intervento di medicina preventiva di questo tipo sarebbe importante per tutta la popolazione, ma ancor di più per la donna a 50 anni, dato l'elevato rischio di malattie croniche che sono positivamente influenzabili da una regolare attività fisica. Prevenire le malattie croniche non è importante soltanto per migliorare lo stato di salute e la qualità della vita, ma anche per ridurre i costi del sistema sanitario pubblico. E' compito della Medicina dello Sport promuovere l'attività motoria e

MUOVERSI: NECESSARIO COME RESPIRARE

Scritto da GIUSEPPE FRANCAVILLA

Lunedì 28 Dicembre 2009 14:17 - Ultimo aggiornamento Martedì 12 Gennaio 2010 13:23

prescriverla come terapia.