

Il progetto **WALKNESS**

Ruolo dell'esercizio fisico nella
medicina funzionale



Welcomed

L'evoluzione del DNA umano in relazione alle più moderne teorie dell'Epigenetica

Gli studi nell'ambito dell'Epigenetica hanno recentemente dimostrato la capacità del nostro DNA di modificarsi in relazione ai diversi aspetti dell'evoluzione ed in particolare la forte adattabilità ai cambiamenti dell'ambiente in cui viviamo ed alle trasformazioni dello stile di vita.

Questa capacità, per altro, si sviluppa in tempi relativamente lunghi e non consente di adattarsi ai cambiamenti potenzialmente più dannosi per la nostra salute, primi fra tutti quelli legati ai comportamenti alimentari sbagliati sia da un punto di vista quantitativo che qualitativo.

Gli effetti della sedentarietà

La vita di gran parte degli uomini nell'ambito delle realtà socialmente più ricche è profondamente cambiata nell'arco degli ultimi 150-200 anni, un tempo brevissimo in termini di adattamento del nostro DNA.

Siamo infatti passati da uno stile di vita fondamentalmente attivo ad un modello sociale e lavorativo caratterizzato dalla sedentarietà e dalla mancanza di movimento.

Questa trasformazione ha avuto un forte impatto sulla salute ed in particolare sulla prevalenza e sull'evoluzione di numerose patologie: muscolo-scheletriche, cardiovascolari e dismetaboliche; impatto accentuato dalle scorrette abitudini alimentari e da un significativo allungamento delle aspettative di vita.

Il ruolo del movimento e dell'esercizio fisico, correttamente proposti e somministrati, come strumenti di prevenzione e terapia delle differenti patologie.

Date queste premesse risulta evidente l'importanza di uno stile di vita attivo e di una pratica corretta dell'esercizio fisico nella prevenzione e nella terapia di molte delle patologie più importanti e diffuse. L'attività fisica appare fondamentale in particolare nella gestione delle:

• Patologie muscolo scheletriche

Aiutando a mantenere un'adeguata efficienza articolare e prevenendo la diminuzione del tono muscolare (Sarcopenia) una problematica fondamentale nel diminuire la qualità della vita delle persone più anziane.

• Patologie cardiovascolari

Contribuendo al controllo del peso, aiutando a mantenere elevata la funzionalità del muscolo cardiaco e del sistema circolatorio, riducendo i livelli di colesterolo e trigliceridi ed i conseguenti depositi a livello vascolare; effetti che nella loro globalità diventano fra l'altro determinanti nel controllo della pressione arteriosa.

• Patologie dismetaboliche

L'attività fisica ha un ruolo fondamentale nella prevenzione del diabete di tipo 2 e nella terapia del diabete di tipo 1 e rappresenta uno strumento fondamentale nella corretta gestione delle dislipidemie, del sovrappeso, dell'obesità, delle problematiche legate all'ipotiroidismo e a diverse patologie endocrine.

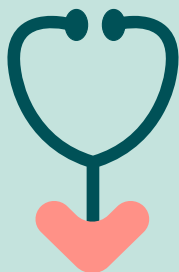
I rischi di un esercizio fisico proposto od interpretato in modo scorretto

L'affermazione "Lo sport fa bene" è per altro sbagliata.

Sarebbe molto più corretto dire "Lo sport fatto bene fa bene"

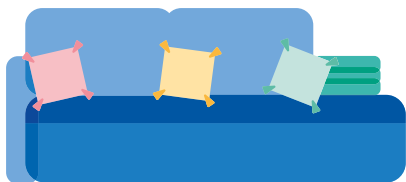
E proporre in modo adeguato l'esercizio fisico non è semplice.

Una attività autosomministrata od eseguita affidandosi in modo generico alle App ed ai Videotutorial, come avviene sempre più spesso, difficilmente porterà ad un miglioramento delle condizioni di salute e rischierà invece di favorire l'insorgenza di diverse patologie.



L'esercizio eseguito od interpretato in modo non adeguato può concorrere a determinare in particolare:

- Patologie acute o patologie croniche da sovraccarico a livello muscolo scheletrico.
- Eventi acuti o problematiche croniche a livello del sistema cardiovascolare, si pensi ad esempio a tutte le alterazioni del ritmo potenzialmente indotte dall'esercizio od ai rischi collegati ad una attività relativamente intensa in un soggetto caratterizzato da una ridotta riserva coronarica.
- Alterato controllo delle variazioni acute della glicemia in un soggetto diabetico.



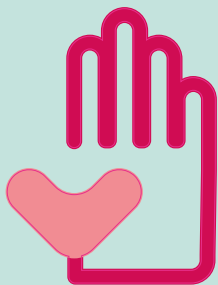
Rapporti fra esercizio fisico ed immunità

Una attività correttamente dosata e somministrata contribuisce ad aumentare le difese immunitarie sia attraverso variazioni dell'asse neuroendocrino direttamente determinate sia attraverso un miglioramento del tono dell'umore.

Viceversa, l'eccesso di esercizio, rispetto alle caratteristiche ed alle capacità individuali diventa un importante fattore di Stress diminuendo in modo significativo le nostre difese ed aumentando fra l'altro la nostra suscettibilità alle infezioni batteriche e virali.

Gli elementi fondamentali per una corretta proposta dell'esercizio fisico

Proporre in modo corretto l'attività fisica, prescrivere il "farmaco" esercizio fisico con il giusto dosaggio sfruttandone le potenzialità e prevenendo gli effetti collaterali appare quindi molto importante e possiamo farlo applicando i tre principi fondamentali della "Teoria dell'Allenamento":



• Individualità

L'esercizio fisico deve essere proposto in funzione della storia sportiva, dei fattori di rischio, delle caratteristiche psicofisiche e degli obiettivi di ciascun soggetto.

• Gradualità

La quantità e l'intensità degli "allenamenti" dovranno essere progressivamente crescenti nel tempo per conservare la loro efficacia.

• Continuità

Gli adattamenti indotti dall'attività fisica potranno essere stabili esclusivamente se manterremo nel tempo uno stile di vita attivo ed una regolare pratica sportiva.

In particolare:

• Nei soggetti affetti da patologie cardiovascolari l'esercizio fisico dovrà essere proposto in modo molto attento ed individualizzato in relazione alla storia clinica ed ai risultati di specifici test di valutazione funzionale ed in particolare di un ECG ed eventualmente di un Ecocardiogramma da sforzo. L'attività fisica risulterà efficace in particolare nel controllare e nel diminuire il deposito del colesterolo e dei trigliceridi a livello arterioso contribuendo a mantenere una adeguata elasticità dei vasi: diminuendo, quindi, la Pressione Arteriosa e riducendo, al contempo, il rischio di Ictus e Trombosi.

• In questo ambito dovranno essere proposti esclusivamente esercizi di tipo aerobico evitando attività di breve durata ed elevata intensità ed esercitazione mirate allo sviluppo della forza.





• **Nei diabetici** l'esercizio fisico, proposto in modo corretto e soprattutto correlato agli orari ed alla tipologia dei diversi pasti, consente di ridurre la variabilità della glicemia e conseguentemente di diminuire le quantità di insulina loro necessarie per mantenerla sotto controllo. Per questi soggetti saranno preferibili attività di tipo aerobico.

• **Nei soggetti affetti da patologie articolari e muscolo-scheletriche** l'attività fisica, oltre a migliorare la qualità della vita riducendo dolore e limitazione funzionale, consente di evitare o ritardare un eventuale intervento chirurgico, nonché di accelerare ed ottimizzare la fase di riabilitazione. Ovviamente, qualsiasi esercitazione dovrà essere proposta considerando la presenza di eventuali situazioni patologiche acute o croniche che limitino od impediscano i movimenti la funzionalità dei soggetti interessati.



• **Nei soggetti in sovrappeso** l'esercizio fisico risulta efficace nell'ottimizzare una determinando:

• Un incremento del consumo calorico stimabile in circa 200 calorie in 30 minuti di attività aerobica ad intensità media.

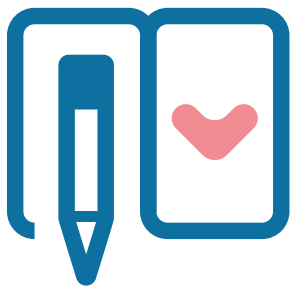
• Un lieve aumento del metabolismo basale e conseguentemente del numero di calorie bruciate nell'arco della giornata.

• Un mantenimento del tono muscolare che tende a ridursi quando ci sottoponiamo a diete fortemente ipocaloriche ed in particolare a basso contenuto proteico.

IL PROGETTO WALKNESS

Partendo da tutte queste considerazioni abbiamo ideato, strutturato e proposto il progetto Walkness con l'obiettivo di proporre l'esercizio fisico in modo mirato, individualizzato e sinergico con uno stile di vita corretto in particolare rispetto alle abitudini alimentare ed alla gestione degli impegni lavorativi e del ritmo sonno-veglia.

Il progetto walkness, già attivo in Italia sia in collaborazione con diversi enti locali sia nel contesto di numerosi centri sportivi, si articola in diverse fasi integrate e coerenti



La prima visita

La prima visita ha lo scopo di condividere con il paziente gli specifici obiettivi di un programma di attività fisica, di conoscerne le caratteristiche biotipologiche e psicologiche e di valutare i fattori di rischio a livello cardiovascolare, respiratorio, metabolico, muscolo-scheletrico e articolare.

La visita include:

- un'accurata anamnesi fisiologica, sociale, sportiva e patologica prossime e remota.
- un esame obiettivo mirato in particolare alla valutazione della funzionalità respiratoria, cardiaca e dell'apparato digerente.
- l'esecuzione di un Ecg a riposo comprensivo della determinazione della variabilità dell'intervallo RR, un significativo indice dello stress.
- l' adipometria mirata alla determinazione della composizione corporea ed eseguita con una sonda che consente la valutazione ecografica del grasso superficiale e profondo e del tessuto muscolare nei diversi distretti corporei.



In relazione ai risultati di questa prima visita al paziente potranno essere prescritti eventuali ulteriori esami di approfondimento, preferibilmente erogati da una struttura in partnership, o una visita specialistica, avvalendosi di una rete di professionisti precedentemente individuati e formati.

La prescrizione di un programma di allenamento

I medici offrono al paziente un programma di allenamento personalizzato, che può essere seguito:

- presso un centro sportivo, una palestra o una piscina in partnership, individualmente o con il supporto di un personal trainer precedentemente formato .
- a casa o outdoor, individualmente, con un'assistenza online o con un personal trainer precedentemente formato.
- in parte presso un centro sportivo e in parte a casa o outdoor
Il programma di allenamento dovrebbe sempre prevedere una parte di walking a terra o in acqua. Questa attività infatti risulta molto efficace, facilmente praticabile, individualizzabile in quantità e qualità e con un rischio molto ridotto di effetti collaterali.

Il programma di allenamento potrà inoltre essere integrato da una dieta personalizzata e da una fisioterapia specifica.

Visita di follow-up

Dopo 8 settimane, gli obiettivi raggiunti vengono valutati e verificati. In questa sede verrà valutata l'evoluzione della composizione corporea e dei diversi parametri funzionali e potranno essere prescritti eventuali esami di ulteriore approfondimento. Al termine della visita verrà elaborato un nuovo programma di allenamento, aggiornato e rimodulato in relazione ai risultati raggiunti. Questo programma sarà seguito dal paziente con modalità coerenti con l'evoluzione dello stato di salute e delle capacità motorie e coordinative.



ABBIAMO A CUORE LA SALUTE DELLE FAMIGLIE, TUTTE.



Consapevoli che non tutte le famiglie abbiano la disponibilità necessaria per ricevere un supporto privato, crediamo che il fattore economico non debba diventare un elemento discriminante. Welcomed si distingue per lo scopo sociale: il 100% degli utili dell'attività viene reinvestito in assistenza sanitaria gratuita a persone in difficoltà socio-economica grazie all'iniziativa Visita Sospesa®. Scopri di più su visita-sospesa.it



CHI SIAMO

Welcomed significa benvenuti, tutti infatti lo sono nei nostri ambulatori. Vogliamo essere uno spazio accogliente, una seconda casa che mette al centro la salute del bambino e della sua famiglia, accompagnando i genitori nelle diverse fasi di crescita dei loro figli.



PRENOTA ORA

Chiama subito il nostro call center e fissa un appuntamento con un nostro specialista
02 84268020



www.centrowelcomed.it



info@centrowelcomed.it



02 8426 8020



Whatsapp



**Via F. Burlamacchi, 1A
Via L. Muratori, 32
20135 Milano**

M3 Metro Porta Romana

392 5422 533
Porta Romana

**Via degli Olivetani, 2A
20123 Milano**

M2 Metro Sant'Ambrogio

351 524 6868
Sant'Ambrogio