Attività fisica: quali consigli dare ai pazienti?

Data 24 luglio 2007
Categoria scienze_varie

Una serie di consigli da fornire ai pazienti per aiutarli a praticare attività fisica in modo corretto e sicuro.

I benefici dell'attività fisica regolare sono ormai ampiamente accertati. Tuttavia è opportuno che i medici forniscano ai pazienti una serie di informazioni affinchè l'esercizio fisica possa essere praticato in modo corretto e non pericoloso.

Quale attività fisica praticare?
L'esercizio fisico consigliato è di tipo aerobico. Deve essere un'attività che comporta un aumento della frequenza cardiaca e l'uso delle gambe e delle braccia. Il semplice camminare a passo veloce è un tipo di esercizio facile da mettere in pratica, economico, che non richiede attrezzature particolari, non necessita di strutture ad hoc nè di abilità specifiche. Altre attività ottime per la salute sono il nuoto, il ciclismo, la danza e il jogging.

Come iniziare?
E' opportuno iniziare con un'attività leggera, soprattutto se non si è allenati, e incrementare l'intensità dello sforzo con il passare dei giorni. Una buona tecnica è quella di scegliere un percorso e di aumentare gradualmente la distanza percorsa ogni 2-3 giorni.

Quanto tempo deve durare l'attività fisica
All'inizio si possono prevedere 15-20 minuti 3-4 volte alla settimana. Si incrementa poi gradualmente la durata dell'attività fisica fino ad arrivare a 40-60 minuti 4-6 volte alla settimana.

Quanto deve essere intenso lo sforzo?
All'inizio conviene partire con uno sforzo leggero per saggiare la propria performance. Un buon metodo per tarare l'intensità dello sforzo è quello di basarsi sulla frequenza cardiaca. In commercio esistono anche degli apparecchi dal costo accessibile che calcolano automaticamente la frequenza cardiaca per chi avesse difficoltà a misurarsi la frequenza radiale o carotidea.
All'inizio si può attuare uno sforzo che porti la frequenza cardiaca al 60% di quella massima per quel soggetto. In seguito, man mano che si diviene più allenati, si può arrivare all'85% della frequenza massima. La frequenza massima si calcola, in modo semplificato, sottraendo l'età in anni a 220.
Così per un soggetto di 55 anni la frequenza massima sarà di 220 - 55 = 165. All'inizio la frequenza cardiaca da raggiungere sarà 165 x 0,60 = 99 bpm. In seguito si potrà arrivare ad una frequenza cardiaca di 165 x 0,85 = 140 bpm.

Altri consigli
1. Prima di praticare l'attività fisica è opportuno sottoporsi ad un controllo medico ed eventualmente ad esami del sangue ritenuti utili dal medico
2. Se si soffre di malattie di cuore, pressione alta, diabete, asma, ecc. è opportuno chiedere consigli al proprio medico curante prima di intraprendere qualsiasi attività fisica
3. Salire le scale a piedi invece che in ascensore, andare a piedi invece che usare la macchina e altri accorgimenti di questo tipo possono essere utili per aumentare la quantità di attività fisica quotidiana.
4. Praticare un'attività che piace, non da soli ma in compagnia di amici o familiari, scongiura la noia e il precoce abbandono della pratica sportiva
5. Se compaiono dolori al petto, mancanza di respiro, vertigini o nausea interrompere lo sforzo e consultare il medico
6. Se ci si sente stanchi dopo aver praticato l'esercizio o si è appena passata una malattia acuta concedersi qualche giorno di riposo

Renato Rossi

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 17/11/2026 alle ore 19:32 | Pagina 1 di 1