

**ACTIVE DOCTORS ACTIVE PEOPLE:  
ATTIVITÀ/ESERCIZIO FISICO COME PRESCRIZIONE MEDICA?**

**Milano 3 Dicembre 2011**

**GLI EFFETTI BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA SULL'APPARATO CARDIOVASCOLARE**

**Pietro Palermo**, Aiuto Primario, Scompenso Cardiaco e Riabilitazione del Centro Cardiologico Monzino IRCCS, Milano

Nell'attuale contesto sociale e lavorativo è sempre più difficile ritagliare tempo da dedicare al tempo libero e spesso nell'ambito del poco tempo a disposizione pochissimo spazio è dedicato all'attività fisica. Molte sono le voci che correttamente consigliano l'attività fisica svolta quotidianamente ed in modo regolare. Forse uno stimolo in più a convincerci della bontà dell'attività fisica potrebbe derivare dal comprendere gli effetti che l'attività fisica produce nelle funzioni non solo motorie del nostro organismo.

Se svolta in modo regolare e costantemente l'attività fisica produce nel nostro organismo delle modificazioni favorevoli. Molteplici sono gli effetti nell'ambito dell'apparato cardiovascolare, del metabolismo, delle capacità motorie, nonché della psiche.

Uno degli effetti più evidenti di chi pratica regolarmente attività fisica è la riduzione della frequenza cardiaca a parità di lavoro eseguito. Questo è senza dubbio un effetto favorevole per l'apparato cardiovascolare. Semplificando si può affermare che il soggetto allenato è come se fosse un'automobile che a parità di velocità consumasse meno benzina!

Fare attività fisica fa bene a tutti! Il soggetto sano che pratica attività fisica mette una buona ipoteca sul suo stato di salute in quanto allontana la possibilità futura di eventi cardiovascolari (prevenzione primaria). Per colui che invece ha già avuto un evento cardiovascolare l'attività fisica allontana l'evenienza che la malattia si ripresenti o che comunque progredisca (prevenzione secondaria). Fondamentale in tal senso il training fisico praticato nel contesto della riabilitazione.

Attività fisica vuol dire mettere in moto l'apparato locomotore del nostro corpo e ciò comporta una serie di adattamenti da parte dell'apparato cardiovascolare e respiratorio al fine di garantire ai muscoli un adeguato flusso di sangue ed apporto di ossigeno alle cellule da cui deriva la produzione di energia chimica indispensabile per la contrazione muscolare. Ma l'attività muscolare varia a seconda del tipo di esercizio che si esegue. In particolare quando si esegue un movimento che consenta al muscolo di sviluppare forza e nel contempo accorciarsi mantenendo lo stesso tono, siamo di fronte a un tipo di esercizio muscolare che si definisce ISOTONICO. Esempio di tali attività sono la corsa, la pedalata, il nuoto. Una contrazione del muscolo che sviluppa forza contro una resistenza che ne impedisca l'accorciamento facendo aumentare la tensione del muscolo determina quello che si definisce un esercizio ISOMETRICO. Quando si compiono esercizi muscolari differenti, intervengono fibre muscolari differenti che usano in parte diverse vie metaboliche per produrre energia chimica.

**"Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento e di esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute" (Ippocrate - 460-377 a.C).**