

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

Milano 3 Dicembre 2011

COME VALUTARE L'INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO? TERMINOLOGIA DI BASE

Silvano Zanuso, Visiting Professor, Greenwich University School of Science, Londra UK, Responsabile Scientifico, Technogym, Gambettola (FC)

Le sempre più numerose evidenze scientifiche a supporto dell'importanza del movimento nella prevenzione dei dismetabolismi in generale, e del diabete di tipo 2 in particolare, sono ormai patrimonio sia dei medici di medicina di base che degli specialisti.

Con il termine "movimento" infatti, si utilizza un termine molto generale, che in realtà sottende tutta una serie di classificazioni e di concetti.

Per il medico quindi è fondamentale conoscere le varie classificazioni e la terminologia di base proprie del mondo inerente il movimento, e obiettivo di questa presentazione introduttiva è quello di fornire gli elementi di base utili a questo scopo.

La prima classificazione da conoscere è quella relativa alla distinzione tra attività fisica, esercizio fisico e sport; una distinzione utile non solo a fini accademici ma che ha importanti implicazioni a livello pratico; Non a caso tale classificazione è riportata nel frontespizio delle ultime linee guida dell'ADA. L'intensità dell'esercizio fisico è un'altra variabile di estrema importanza che il medico deve saper gestire, al fine di poter leggere e capire le linee guida prodotte dalle varie società scientifiche; tutto questo si traduce nella possibilità di prescrivere l'esercizio fisico.

Le variabili da conoscere per gestire l'intensità di un esercizio, e che saranno analizzate nel corso della presentazione possono essere suddivise in:

- × relative all'attività cardiovascolare (Frequenza Cardiaca massima reale e teorica; frequenza cardiaca di riserva; VO2 max assoluto e relativo; METS e METS/ora)
- × relative all'attività di forza muscolare (Forza massimale; Test di 1RM; Test MR; Resistenza muscolare).

Al termine della presentazione saranno presentati alcuni articoli recenti rappresentativi di come le variabili sopra elencate vengono applicate nella gestione di pazienti diabetici o con sindrome metabolica.