

Decalogo

Come Prevenire in Sicurezza le Malattie Cardiovascolari Attraverso l'Esercizio Fisico

Uno stile di vita fisicamente attivo è fondamentale per promuovere e mantenere uno stato di buona salute. Un adeguato e regolare esercizio fisico, infatti, è in grado di: prevenire e curare le malattie cardiovascolari, il diabete e altre patologie cronico-degenerative, attenuare le limitazioni funzionali conseguenti a processi patologici già in atto, ridurre il consumo di farmaci, migliorare la qualità di vita ed il benessere psicologico, ridurre gli effetti dell'invecchiamento. Gli effetti indesiderati dell'esercizio fisico, invece, sono relativamente rari ed in gran parte prevenibili seguendo i suggerimenti di seguito riportati.

- 1. *Conduci una vita fisicamente attiva.*** Cammina a passo svelto per almeno 30 minuti tutti i giorni, anche sommando periodi più brevi di 10 minuti ciascuno: l'obiettivo è quello di raggiungere complessivamente i 10.000 passi al giorno.
- 2. *Pratica esercizio fisico ad intensità moderata.*** Segui scrupolosamente ed in modo regolare il programma di esercizio fisico consigliato dal tuo medico di fiducia. Monitorizza l'intensità dell'esercizio mediante il controllo della frequenza cardiaca (utilizzare un cardiofrequenzimetro è il modo migliore per farlo)
- 3. *Il giorno dell'allenamento fai una adeguata colazione e assumi correttamente la tua usuale terapia farmacologica.*** E' importante bere almeno 500 ml di acqua per ogni ora di esercizio fisico svolto, al fine di reintegrare i liquidi e i sali minerali persi con la sudorazione. Se hai il diabete, in particolare se fai uso di insulina, potresti avere nei primi giorni di allenamento difficoltà nel controllare la glicemia: in questo caso rivolgiti al tuo medico per eventuali modifiche della terapia. In ogni caso, tieni sempre a disposizione durante gli allenamenti un pacchetto di cracker ed una bibita zuccherata da assumere in caso di ipoglicemia.

4. **Usa abbigliamento ed equipaggiamento sportivo idoneo.** Indossa calzature comode ed indumenti di fibre naturali e traspiranti, che siano confortevoli ed adeguati alle condizioni climatiche ed al tipo di esercizio.
5. **Scegli un'ora adatta per gli allenamenti.** Evita di allenarti nelle immediate vicinanze dei pasti principali (aspetta almeno 2 ore dal pranzo e/o dalla cena). Per far sì che l'esercizio diventi una sana abitudine, stabilisci un'ora precisa per le sedute di allenamento e appuntala sulla tua agenda: non ci saranno in tal modo più scuse per non allenarti.
6. **Ascolta il tuo corpo.** Se cominci un regime di esercizio fisico dopo un lungo periodo di inattività, all'inizio ti stancherai molto stanco: è importante ascoltare le tue sensazioni ed iniziare a piccoli passi. Ricorda che l'obiettivo è stabilire una sana routine di esercizi e non strafare con sessioni estenuanti. Aumenta la durata degli esercizi e la loro intensità poco alla volta ed assicurati di non sovraccaricarti. Concediti il giusto tempo di recupero tra i diversi esercizi.
7. **Non praticare esercizio fisico all'aperto in condizioni ambientali sfavorevoli.** Il troppo freddo, il caldo e/o l'umidità eccessivi, la pioggia, il vento forte e lo smog possono sovraccaricare il tuo sistema cardiovascolare e determinare condizioni di rischio.
8. **Non praticare esercizio fisico se non ti senti bene.** La presenza di febbre, stanchezza eccessiva, dolori ai muscoli e/o alle articolazioni sono condizioni che sconsigliano di praticare esercizio fisico fino ad una loro completa risoluzione: eventualmente consulta il tuo medico.
9. **Sospendi prontamente l'esercizio fisico nel caso compaiono sintomi sospetti.** Se durante l'esercizio fisico avverti i sintomi di allarme di un possibile attacco cardiaco o cerebrale (quali dolore toracico, mancanza di respiro, batticuore, senso di svenimento, stanchezza eccessiva, vertigini, impaccio nei movimenti degli arti e della parola, disturbi visivi, confusione, mal di testa), sospendi l'allenamento e consulta rapidamente il tuo medico o rivolgiti al 118 (porta con te un telefono cellulare se ti alleni da solo outdoor).
10. **Riduci il rischio di incidenti ed il fenomeno dell'abbandono.** Scegli un tipo di esercizio fisico piacevole, vario, praticabile assieme ad altri, che non necessiti di particolari abilità e sia a basso rischio traumatico (se ti fai male poi sarà difficile rimetterti in forma) e ad intensità controllabile. Stabilisci degli obiettivi da raggiungere adeguati alle tue reali possibilità. Tieni un diario dell'esercizio svolto e dei progressi raggiunti. Condividi con la tua famiglia la scelta di essere fisicamente attivo.