

Progetto educativo per il paziente scompensato nell'ambito dell'esercizio fisico

IRCCS San Raffaele Pisana
Roma, 15 dicembre 2015



Benefici del training fisico sullo stato psicologico del paziente scompensato

Dott.ssa Francesca Ranghi
Psicologa e Psicoterapeuta


Esercizio fisico:
effetti sulle condizioni fisiche e sullo stato psicologico
del paziente scompensato

Stato psicologico:
condizione mentale ed emotiva

Training fisico: cosa accade alla persona?

L'esercizio fisico può modificare in maniera
significativa, a breve e a lungo termine, lo
stato psicologico del soggetto

Esercizio fisico e benefici psicologici

- 
- 1) Aumento della resilienza
 - 2) Riduzione dell'ansia
 - 3) Effetti sulla qualità del sonno
 - 4) Riduzione del rischio di demenza lieve
 - 5) Miglioramento delle funzioni esecutive
 - 6) Aumento del senso di autoefficacia
 - 7) Aumento della autostima
 - 8) Innalzamento del tono dell'umore

1) Aumento della resilienza

Resilienza



Abilità specifica

Consiste nella capacità di reagire allo stress e alle avversità, capacità di riorganizzazione in positivo della vita, nonostante l'intervento sfavorevole di eventi avversi o di esperienze critiche che possono portare ad esiti negativi, capacità di trasformare un evento critico e destabilizzante (una malattia, un trauma, un lutto, un incidente, un attentato, una catastrofe naturale) in un elemento da integrare con gli altri aspetti della vita.

Una condizione di malattia o di disabilità può determinare una crisi.

La resilienza è una abilità umana che consente la riorganizzazione del proprio percorso di vita e permette di trasformare la condizione di malattia o di disabilità in un processo di apprendimento e di crescita.


L'attività fisica favorisce lo sviluppo della resilienza.

2) Riduzione dell'ansia

Diversi studi hanno dimostrato che l'esercizio fisico produce un effetto ansiolitico determinando una riduzione della sintomatologia ansiosa nel disturbo d'ansia generalizzata e nel disturbo da attacchi di panico (con o senza agorafobia).

L'esercizio fisico nel paziente scompensato porta ad una graduale riduzione dell'ansia, grazie anche ad un fenomeno paragonabile alla desensibilizzazione sistematica.

3) Effetti sulla qualità del sonno e sul ritmo sonno-veglia



L'esercizio fisico, svolto in maniera costante, nel paziente con scompenso cardiaco, può produrre effetti positivi a lungo termine sul ritmo del sonno e sulla qualità del sonno

4) Riduzione del rischio di deterioramento cognitivo lieve

Attività fisica



Prevenzione

Il movimento produce omeostasi, un equilibrio biologico interno. Il movimento ha un ruolo preponderante nel mantenimento dell'equilibrio molecolare fra le parti, in quanto mantiene livelli ottimali (o quasi) di concentrazione di elementi vitali come ossigeno, glucosio e lipidi nei tessuti umani.

Alcuni studiosi (Ahlskog, 2011) hanno dimostrato che l'esercizio fisico aiuta a contrastare l'invecchiamento cerebrale e, di conseguenza, l'insorgenza di deficit delle funzioni cognitive superiori, attraverso un effetto neuro-protettivo tipico dell'attività fisica stessa.

4. Riduzione del rischio di deterioramento cognitivo lieve

Effetti morfologici e funzionali

L'esercizio fisico determina lo sviluppo muscolare, migliora le funzioni di cuore e polmoni, mantenendo e migliorando la condizione fisica. Migliora anche lo stato d'animo ed il benessere generale.

Può apportare di conseguenza anche dei benefici a livello cognitivo?

Alcuni studi neurobiologici (Rejeski WJ et al., 2005) ha dimostrato che l'esercizio fisico determina effetti positivi sul cervello.

Il training fisico nel paziente con scompenso cardiaco ha una funzione neuro-protettiva, in quanto protegge sia la struttura che la funzione del cervello.

4) Riduzione del rischio di deterioramento cognitivo lieve

Come?

Il miglioramento delle funzioni cognitive è dovuto principalmente a:

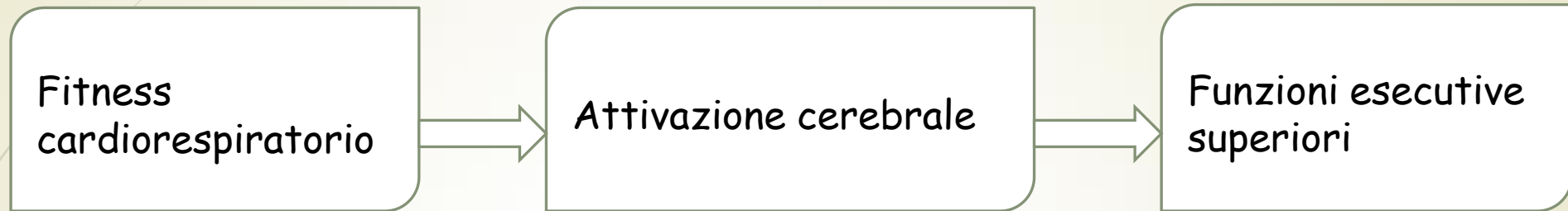
- Aumento del flusso sanguigno al cervello, quindi aumento della vascolarizzazione e dei capillari, del numero delle connessioni delle sinapsi neuronali.
- Aumento della neuro-genesi in quanto influenza le proteine che stimolano la crescita neuronale, in maniera prominente il fattore neuro-trofico dell'ippocampo, area centrale per l'apprendimento e per la memoria.
- Aumento della capacità dei neurotrasmettitori.
- Migliore efficienza neuronale.

Dunque

- L'allenamento aerobico migliora la vitalità cognitiva nel paziente scompensato.

L'effetto del training fisico, osservabile a livello del flusso sanguigno cardiovascolare, aiuta a contrastare e a ridurre le conseguenze dello scompenso cardiaco sulle abilità cognitive.

5) Miglioramento della prestazione durante lo svolgimento di compiti che richiedono la attivazione delle funzioni esecutive



Il processo di invecchiamento e la malattia sono associati al declino delle funzioni cerebrali, tra cui la memoria di lavoro, la gestione delle attività, il coordinamento e la inibizione, la velocità di elaborazione delle informazioni ad opera del cervello. Il benessere cardiorespiratorio è correlato al miglioramento della prestazione mediante l'attivazione della corteccia cingolata anteriore e dell'area motoria supplementare. Il training fisico, nel paziente scompensato, può migliorare le funzioni esecutive, fondamentali per i processi di ragionamento e di problem solving.

6) Aumento del senso di auto-efficacia

Attività fisica



Auto-efficacia

Il costrutto psicologico di autoefficacia percepita (formulato da Bandura nel 1986) esprime le percezioni soggettive a proposito di qualità possedute rispetto alle richieste di un compito, tenendo conto della sua complessità e delle condizioni per svolgerlo (competenza percepita).

Il senso di auto-efficacia dipende dalle aspettative di ottenere un esito positivo e dalla salienza del compito e della situazione rispetto alle proprie abilità.

L'autoefficacia ha tre dimensioni

- *generalità*: grado in cui l'autoefficacia si generalizza, si estende, si trasferisce di situazione in situazione
- *forza*: grado di certezza della percezione di autoefficacia
- *livello*: grado in cui risulta alta la percezione di controllabilità della situazione

6) Aumento del senso di auto-efficacia

La modificazione dell'autoefficacia percepita determina modificazioni significative nei livelli di prestazione, umore, impegno, efficienza nei processi di pensiero, benessere soggettivo e stato di salute;

può essere opportunamente rafforzata;

l'autoefficacia è sempre specifica a un ambito di attività, prove, situazioni, dunque l'autoefficacia può variare al variare degli ambiti in cui la consideriamo.

Si distingue dall'ottimismo e corrisponde alla convinzione di "sapere di saper fare".

È possibile incrementare l'autoefficacia percepita

L'autoefficacia percepita non agisce solo sulle proprie autopercezioni, ma anche sul sistema autonomico e sul sistema immunitario;

aumenta la tolleranza alla sofferenza, attiva difese nei confronti dell'insorgere della malattia, pone riparo agli agenti patogeni, infine favorisce l'abbandono di condotte patogene.

7) Aumento della autostima

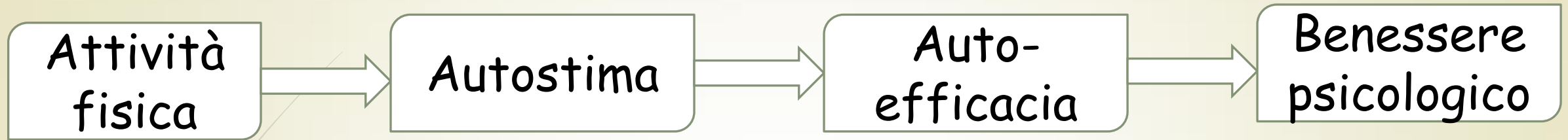
Attività fisica



Autostima

L'autostima è la quantità di fiducia e di apprezzamento che abbiamo nei confronti di noi stessi e delle nostre capacità; si tratta di un giudizio che diventa gradualmente un vero e proprio elemento portante nella nostra mente in grado di definire chi siamo, di giudicare i nostri traguardi e di fissare delle mete. Le basi dell'autostima si trovano nell'infanzia, sebbene sia un costrutto in evoluzione continua e i cui effetti condizionano tutta la vita. Una bassa autostima può avere forti conseguenze anche sullo stato di salute.

7) Aumento della autostima



Il legame autostima e salute non è una novità, sebbene in passato sia stata spesso sottolineata la **presenza mediatrice dell'autoefficacia** in questa relazione.

Un'alta/bassa autostima si lega all'autoefficacia e quindi agisce sul comportamento, ma comunque gli studi tradizionalmente riportano un **legame diretto tra alta autoefficacia e buono stato di salute**.

Tale legame si spiega non solo con scelte che siano veramente in linea con le proprie capacità (quindi evitamento di comportamenti pericolosi), ma anche un'adesione più costante alle indicazioni del medico, cioè un comportamento virtuoso.

7) Aumento della autostima



Un'autostima più alta corrisponde a diminuzione dei livelli di cortisolo.

E' importante, per il paziente con scompenso cardiaco, sostenere una vita attiva allo scopo di favorire una condizione di buona salute psicofisica.

8) Innalzamento del tono dell'umore

Attività fisica



Umore

L'esercizio fisico costante aiuta a combattere la depressione.

È noto il legame tra **esercizio fisico** e **benessere generale**, fisico e psicologico. Molti studi dimostrano gli effetti benefici determinati dall'attività fisica sul **tono dell'umore**.

Quando il paziente con scompenso cardiaco presenta anche una depressione del tono dell'umore, farmaci antidepressivi e trattamenti psicoterapeutici sono efficaci per la **cura della depressione**, ma possono essere utilmente affiancati da interventi volti a promuovere un regolare esercizio fisico, visto anch'esso come apprezzabile supporto **antidepressivo**.