

Attività fisica e rischio di Scompenso Cardiaco



Scompenso cardiaco. Ecco la ricetta “svedese”: 20 minuti al giorno a piedi o in bicicletta. Soprattutto dopo i 60 anni. Ma senza esagerare

E' quanto dimostra un vasto studio osservazionale condotto in Svezia su oltre 33 mila maschi ultra sessantenni. Venti minuti al giorno sembra la dose ideale. Non solo la sedentarietà infatti, ma anche gli eccessi sportivi fanno aumentare il rischio di scompenso



JACC Heart Failure

Physical Activity and Heart Failure Risk in a Prospective Study of Men ONLINE FIRST

Iffat Rahman, PhD; Andrea Bellavia, MSc; Alicja Wolk, DrMedSci; Nicola Orsini, PhD

JCHF. 2015;(0). doi:10.1016/j.jchf.2015.05.006

Risultati:

- durante un **follow up di 13 anni** sono stati individuati 3.609 nuovi episodi di scompenso cardiaco;
- Età media 60±9 anni;
- Associazione tra scompenso cardiaco e attività fisica sia intensa che troppo blanda;
- **Tra le forme di attività fisica che si sono dimostrate protettive nei confronti dello scompenso cardiaco ci sono la passeggiata e la bicicletta: almeno 20 minuti al giorno sono associati ad una riduzione del 21% di scompenso.**



European Heart Journal (2012) **33**, 1787–1847
doi:10.1093/eurheartj/ehs104

ESC GUIDELINES

ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure 2012

...le evidenze suggeriscono come l'allenamento fisico abbia un effetto benefico sullo scompenso cardiaco, sebbene i pazienti più anziani non siano stati arruolati in molti studi e **non sia ancora certo quale e che grado di attività fisica ottimale praticare...**

Exercise training in heart failure: from theory to practice. A consensus document of the Heart Failure Association and the European Association for Cardiovascular Prevention and Rehabilitation

Massimo F. Piepoli^{1*}, Viviane Conraads², Ugo Corrà³, Kenneth Dickstein^{4,5},

...Sebbene sia stato fatto molto, abbiamo ancora molto da imparare sull'esercizio fisico nello scompenso cardiaco...

- ✓ Spesso i pazienti visitati tutti i giorni nella pratica clinica, sono diversi da quelli che si offrono volontari per gli studi (le donne, gli anziani, ed i gruppi minoritari sono spesso esclusi dai trials);
- ✓ Abbiamo anche bisogno di misure migliori degli effetti benefici dell'allenamento fisico.

...”Come possiamo persuadere la popolazione a svolgere attività fisica, e quale attività fisica?”

L'esercizio fisico da solo non aiuta a perdere peso!

ALIMENTAZIONE & NUTRIZIONE SALUTE & PREVENZIONE 20 agosto, 2015 [nessun commento](#)

+ Condividi

Nutri&Preveni



L'attività fisica ha molti effetti benefici per la salute, che vanno dalla riduzione del rischio di malattie cardiache, diabete e cancro, al miglioramento della salute mentale e dell'umore. Ma contrariamente alla credenza comune, l'esercizio fisico da solo non aiuta a perdere peso.

Questa è la conclusione cui sono giunti gli studiosi Richard S. Cooper e Amy Luca, della Loyola University Chicago Stritch School of

Medicine.

“L'attività fisica è di fondamentale importanza per migliorare i livelli di salute e il benessere generale, ma ci sono prove limitate che suggeriscono possa smorzare l'ondata di obesità”, hanno scritto Luca e Cooper sull'*International Journal of Epidemiology*.

Cooper e Luca hanno studiato il legame tra attività fisica e l'obesità per anni. Quando hanno iniziato la loro ricerca, sono partiti da presupposto che l'attività fisica potrebbe rivelarsi la chiave per perdere peso. Ma le prove hanno dimostrato che il presupposto era sbagliato.

- ✓ Se si aumenta l'attività fisica, aumenta l'appetito e si compensa mangiando più cibo;
- ✓ Quindi, con o senza aumentare l'attività fisica, il controllo delle calorie resta la chiave per perdere o mantenere il peso:

“La prescrizione deve essere precisa: **c'è solo un modo efficace per perdere peso : mangiare meno calorie.**”



Mentre l'attività fisica dà molti vantaggi, un aumento dell'attività fisica è compensato da un aumento dell'apporto calorico, a meno che si faccia uno sforzo cosciente per limitare tale risposta compensatoria

Mai mangiare davanti alla TV. Il cervello si distrae ed è più facile prendere chili di troppo

Lo stesso se si sta al computer. Peggio ancora, mangiare andando su e giù per la stanza. Tutte attività che distraggono il nostro cervello che non 'si accorge' così di aver mangiato. Una ricetta sicura per mettere su 'cuscinetti' e chili indesiderati

..Sebbene camminare mentre si mangia rappresenti evidentemente la forma di distrazione peggiore per il cervello, qualunque forma di distrazione, compresa quella di consumare un rapido pasto alla scrivania di lavoro, può far ingrassare...

Il segreto per non ingrassare insomma sta anche nel **concentrarsi in quello che mangiamo, evitando qualunque distrazione durante i pasti**, fosse anche un telegiornale o una schermata di e-mail da scorrere. Meglio concedersi dunque una vera pausa pranzo e rimandare qualunque altra attività.

