

MUOVERSI E NON FUMARE LE MEDICINE PIU' POTENTI.

Così si prevencono 4 infarti su 5



Agli adulti servono 150 minuti alla settimana (suddivisi in 30 minuti al giorno per 5 giorni) di attività fisica, di tipo da moderato a forte. Se si deve dimagrire i minuti raddoppiano a 300 ogni settimana. E' stato dimostrato che il movimento previene o aiuta a curare più di 40 patologie croniche comuni, come diabete, depressione, cancro al colon e al seno, ipertensione, patologie cardiovascolari, obesità, ansia e osteoporosi.

Fare sport e condurre uno stile di vita sano previene quattro infarti su cinque. La conferma arriva da uno studio svedese sulla prevenzione dei disturbi cardiaci che ha evidenziato che coloro che non bevono, non fumano e ricorrono a una dieta equilibrata, evitano il rischio di attacco cardiaco dell'86%.

Lo sport è la medicina più potente che ci sia perché è prevista perdita di peso, miglioramento dell'umore e della qualità del sonno, più tono muscolare e forza delle ossa.

Gli esperti americani dell'American College of Sports Medicine (ACMS) suggeriscono di cominciare camminando ma di incrementare nel tempo l'attività fisica con una combinazione di esercizi aerobici, stretching e rafforzamento muscolare. Si può usare il tapis roulant o la cyclette a casa o andare in palestra, ma se si aggiunge anche solo una camminata al giorno i risultati si faranno vedere velocemente. Camminare inoltre fa sentire meno soli, fa socializzare. Basta provare, lo sport diventa contagioso.

I medici sportivi dell'Acsm hanno così mappato i benefici del fitness sul corpo: camminare 10 minuti, a livello celebrale, stimola la produzione di endorfine che diminuiscono lo stress, le tensioni, il nervosismo e la stanchezza.

30 minuti di attività fisica riducono il rischio di glaucoma e, in 5 anni, dimezzano il rischio di ammalarsi di Alzheimer, fanno ammalare meno di influenza e raffreddore, migliorano la salute del cuore perché aumentano il battito cardiaco e la circolazione del sangue, potenziano i muscoli delle braccia, della schiena e gli addominali. E ancora migliorano la pressione del sangue, riducono il rischio di osteoporosi e diminuiscono il rischio di cancro al colon del 31% nelle donne.

Mezz'ora di movimento al giorno inoltre rafforza le gambe, inclusi quadricipiti, flessori e posteriori delle cosce, migliora l'equilibrio e brucia più grasso dello jogging.

Sottolineano i ricercatori, i pazienti dovrebbero domandarsi:

“Come sono le mie abitudini alimentari, il livello di attività fisica, il fumo e la misura della circonferenza della mia vita?”

Nell'ambito cardiovascolare, la nicotina è in grado di aumentare la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa. Il fumo è in grado di aumentare del 100% il rischio di coronopatie ed ictus su base vascolare. Anche il fumo passivo, comporta gravi rischi per la salute.

La cessazione del fumo rappresenta quindi una componente fondamentale, ma spesso trascurata in termini di prevenzione cardiovascolare primaria e secondaria.

