

STILI DI VITA

**A cura della Redazione*

Mai come in questo strano periodo ci siamo resi conto dell'importanza di adottare uno stile di vita sano, in particolare quanto sia importante svolgere attività fisica e curare la propria alimentazione.



Attività Fisica

Abbiamo sempre detto di svolgere attività fisica regolarmente compatibilmente con la propria forma fisica, senza spaventarci se, all'inizio, ci sembrerà di avere sempre "poco fiato". Dopo lo sforzo la fatica dovrebbe passare da sola. Fare una sequenza di esercizi da effettuare e iniziare gradualmente per abituare il proprio corpo a svolgere esercizio fisico.

Le varie attività che possono essere effettuate sono:

Allungamento dei muscoli (Stretching) Utile a rilassare e migliorare la propria flessibilità. E' anche un buon modo di riscaldarsi prima e allungare i muscoli dopo l'allenamento.

Esercizio aerobico fa bene al cuore e ai polmoni e consente di utilizzare l'ossigeno in modo più efficiente. Camminare, andare in bicicletta e nuotare sono ottimi esempi di esercizio aerobico.

Allenamento di resistenza rende i muscoli più forti, compresi quelli che aiutano a respirare. Di solito si usano pesi e fasce di resistenza, ma non è necessario andare in palestra. Si può chiedere al proprio medico e fisioterapista respiratorio alcuni esercizi da svolgere a casa.

Riabilitazione respiratoria è un percorso per migliorare i sintomi, la qualità della vita e la partecipazione fisica ed emotiva alle attività quotidiane. Può essere svolta in ospedale, sul territorio e anche a casa.



Alcuni consigli per respirare durante l'esercizio:

- Ricordati di inspirare prima di iniziare l'esercizio ed espirare durante la parte più difficile dell'esercizio
 - Fai respiri lenti e tieni il ritmo
 - Socchiudi le labbra espirando
- Quando evitare di fare esercizio fisico:*
- In caso di febbre o infezione
 - In caso di nausea, dolore al petto, mancanza di fiato

Un moderato esercizio fisico può migliorare:

- I livelli di ansia, stress e depressione, i livelli energetici
- Il sonno, la salute del cuore
- La forza dei muscoli, il fiato corto
- L'utilizzo dell'ossigeno da parte del proprio cuore

Alimentazione

Oltre all'attività fisica è molto importante porre attenzione al cibo che consumiamo. Il cibo è il nostro carburante di cui il corpo ha bisogno per svolgere le attività, inclusa la respirazione. Il corpo usa il cibo per produrre energia come parte di un processo chiamato metabolismo. Durante il metabolismo il cibo e l'ossigeno vengono trasformati in energia e in prodotti di scarto.



Il cibo fornisce al corpo sostanze nutritive (carboidrati, grassi o proteine) che influenzano la quantità di energia disponibile. Una persona con BPCO consuma più energia durante la respirazione rispetto ad una persona media in quanto la respirazione è più difficoltosa. I muscoli utilizzati nella respirazione potrebbero richiedere **10 volte di più rispetto ad una persona non in BPCO**. Una buona alimentazione può quindi fornire l'energia sufficiente a compiere tutte le attività, prevenire l'indebolimento del diaframma e di altri muscoli polmonari e combattere le infezioni.

Per quanto riguarda l'alimentazione una regola generale che vale per tutte le persone è quella di mangiare **tanta verdura e frutta** ed eliminare cibi confezionati, fritti e poco sani dalla propria dieta. Quando vi sentite in forma, i medici consigliano di consumare 3-4 pasti al giorno, mentre se non vi sentite in forma, durante l'arco della giornata è meglio consumare 5 -6 porzioni più piccole di cibi leggeri.

L'importanza dell'acqua

Bere molta acqua è importante non solo per mantenere il corpo idratato ma anche per aiutare a mantenere il muco fluido e quindi facile da espellere.

Una buona quantità di acqua è pari a 10 bicchieri (circa 2 litri di acqua) al giorno che vanno assimilati durante tutto l'arco della giornata.

Consigli e strategie per aiutarsi a ingerire la quantità di liquidi corretti:

- Riempire ogni mattina una bottiglia con tutta l'acqua che è necessario bere durante il giorno così sarà facile controllare quanta acqua viene assunta. -
- Pianificare quando bere, uno schema può essere: 2 bicchieri appena svegli, 1 prima di colazione, 1 dopo colazione, 1 metà mattina, 1 prima di pranzo, 1 dopo pranzo, 1 a metà pomeriggio, 1 prima di cena, 1 dopo cena.
- Tisane e altri liquidi, senza zucchero e caffeina, contano per raggiungere l'obiettivo di fluidi, quindi possono essere dei sostituti validi alla semplice acqua.