



ASL
CITTÀ DI TORINO

Dipartimento della Prevenzione
S.S.D. Medicina dello Sport
Centro di Esercizio-Terapia

Responsabile: dr. G. Parodi

PERCHÉ FA BENE FARE ESERCIZIO FISICO

L'esercizio fisico aumenta (↑) la sensibilità dei recettori periferici per l'insulina e così agevola il passaggio di glucosio dal sangue dentro la cellula.

Pertanto, a parità di stimolo, viene ridotta (↓) la secrezione di insulina e diminuiscono i livelli ematici di insulina

L'esercizio ↑ il diametro del lume dei vasi e così ↓ le resistenze vascolari periferiche anche per l'effetto dell'azione muscolare.

↑ la produzione di sostanze con effetto vasodilatatore

↓ l'attività del sistema nervoso simpatico con attenuazione della vasocostrizione periferica

L'esercizio agisce contro i "4 killer": ipertensione arteriosa, dislipidemie, sedentarietà, fumo sono i principali fattori di rischio modificabili per infarto miocardico.

Le attività svolte sotto carico della gravità (camminare, correre, ballare, fare esercizi con pesi etc.) prevedono stimoli meccanici sulle ossa e stimolano l'attività osteoblastica e la mineralizzazione dell'osso

↓ GLICEMIA

↓ TRIGLICERIDI

↑ COLESTEROLO HDL

↑ CONTROLLO PESO

↓ PRESSIONE ARTERIOSA

↓ INFARTO MIOCARDICO

↓ rischio fino al 20-30%

↑ TESSUTO OSSEO

↓ OSTEOPOROSI

PERCHÉ FA BENE FARE ESERCIZIO FISICO

Molti studi epidemiologici sostengono il ruolo dell'esercizio in prevenzione oncologica: forte evidenza per colon, mammella, endometrio; media per prostata e polmone. Uno studio rileva che chi pratica esercizio (da moderato a vigoroso) ha il 7% di probabilità in meno di ammalarsi e, in un quarto delle 26 neoplasie esaminate, il rischio è riduce di oltre il 20%.

Dimostrati effetti benefici dell'esercizio fisico relativamente ad ansia, emozioni, tono dell'umore, percezione di sé, autostima.

L'esercizio migliora e mantiene l'efficienza muscolare.

Il muscolo che lavora regolarmente produce sostanze ad azione anti-infiammatoria di grande interesse metabolico.

Miglioramento dell'efficienza della funzione cerebrale in termini di memoria, capacità di apprendimento, capacità di ideazione

etc. etc.

Quanti effetti!!

↓ **MALATTIE
ONCOLOGICHE**

↑ **SALUTE MENTALE**
↓ **ansia, depressione**

↓ **SARCOPENIA**
↑ **SOGLIA D'INDIPENDENZA**

↑ **SALUTE CEREBRALE**

Se fossimo in grado di fornire
a ciascuno
la giusta dose
di nutrimento
ed esercizio fisico,
ne' in eccesso
ne' in difetto,
avremmo trovato
la strada per la Salute
Ippocrate, 460-377a c

