



**ASL**  
CITTÀ DI TORINO

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

Responsabile: dr. G. Parodi

## PRESCRIVERE L'ESERCIZIO

NEL TRATTAMENTO PREVENTIVO-TERAPEUTICO  
DELLA PERSONA CON MALATTIA CRONICA

Si pone, in modo particolare, la necessità di definire l'**esercizio adeguato** in rapporto a:

- situazione clinica generale
- effettive capacità di adattamento all'esercizio della persona.

### LE 4 FASI DEL MODELLO OPERATIVO:

#### 1. Reclutamento e monitoraggio

dei pazienti

(Diabetologo, Cardiologo,  
Nefrologo, Reumatologo,  
Pneumologo etc. )



#### 2. Valutazione clinica generale e funzionale.

Prescrizione conseguente.  
(Medico dello Sport)



#### 3. Programmazione attività (Fitwalking Leader aziendale, Laureato magistrale Scienze Motorie)



#### 4. Somministrazione dell'esercizio fisico prescritto in apposito corso: adozione di stile di vita attivo.



L'ASL «Città di Torino» ha sviluppato e definito un **modello operativo di esercizio-terapia** (prescrizione e somministrazione dell'esercizio fisico) denominato «MET» arrivando a coinvolgere oltre 900 pazienti.

Prescrizione dell'esercizio fisico significa: descrivere l'esercizio da eseguire/far eseguire in termini di: tipologia, intensità e quantità (frequenza e durata), segnalando eventuali controindicazioni e/o limitazioni. Non è una raccomandazione, un consiglio, un'indicazione, né una generica idoneità.

**Logica di rete inter-disciplinare ed inter-settoriale**