

## Capitolo 7 \_ LA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO

La struttura di Medicina dello Sport ha sviluppato e gradualmente implementato un percorso di integrazione con Servizi specialistici che trattano malattie croniche (Cardiologia, Nefrologia, Diabetologia, Psichiatria, Reumatologia, Centri Trapianto etc.) fino a definire un modello operativo di prescrizione e somministrazione dell'esercizio fisico (ovvero di esercizio-terapia), costruito a partire dal 2008 ed inserito nei programmi del Piano Regionale della Prevenzione dal 2013.

All'interno della struttura è attivo il "Centro di Esercizio-Terapia" costituito nel 2012 e dedicato all'utilizzo metodico dell'esercizio fisico quale strumento preventivo e curativo per pazienti con malattie croniche esercizio-sensibili o per soggetti a forte rischio di tali malattie.

Il modello operativo prevede le seguenti fasi:

- 1) lo specialista della malattia cronica (diabetologo, cardiologo, nefrologo etc.) seleziona i pazienti da avviare a questo specifico percorso ed effettua attività di monitoraggio e rinforzo nei consueti periodici controlli del paziente;
- 2) il medico dello sport effettua una visita di valutazione clinica generale e funzionale, per definire le effettive capacità di adattamento all'esercizio del paziente, in base alla quale prescrive l'esercizio fisico adeguato in termini di tipologia, intensità e quantità, segnalando eventuali limitazioni;
- 3) La "somministrazione" dell'esercizio fisico prescritto viene organizzata subito dopo con due possibili percorsi:
  - A. Operatori sanitari dei Servizi che trattano i pazienti, dopo aver superato una specifica formazione dai contenuti tecnici e sanitari condotta dal Servizio di Medicina dello Sport con la collaborazione della Scuola del Cammino Fitwalking Italia, vengono nominati "fitwalking leaders aziendali" e possono condurre il programma di un corso formativo per fornire conoscenze ed abilità sul fitwalking e sul cammino spedito, tali da consentire ai pazienti di praticare anche autonomamente esercizio efficace per adottare e mantenere uno stile di vita attivo.
  - B. Il chinesiologo conduce il programma di esercizio fisico strutturato in palestra, sulla base dei dati della prescrizione, comprendendo anche attività di rinforzo muscolare per determinare ulteriori benefici.  
Il chinesiologo (studioso del movimento) è il Laureato in Scienze delle attività motorie e sportive in possesso anche di successiva Laurea magistrale, in questo caso della Laurea in "Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate". Pertanto è il professionista in grado di progettare ed attuare programmi di attività motoria finalizzati al miglioramento ed al mantenimento delle condizioni di efficienza fisica, secondo le indicazioni della prescrizione dell'esercizio fisico in questo ambito dedicato al trattamento preventivo-terapeutico di pazienti con malattie croniche.

Queste attività, svolte in accordo con diversi Servizi ospedalieri e territoriali, previo apposite delibere aziendali, sono state sospese con l'avvento della pandemia Covid-19 per sostenere le attività di contrasto alla diffusione del virus Sars-CoV-2.

Sono proseguite le attività di studio per ulteriori sviluppi organizzativi ed operativi, anche in collaborazione con altre Regioni, e sono in corso quelle per la predisposizione del riavvio delle attività di esercizio-terapia, non appena reso possibile dalla situazione epidemiologica relativa a Covid-19, per operare in termini di maggiore sicurezza.