Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein Onlus Associazione

Muoviamoci DI PIÙ

Il movimento favorisce salute e benessere

Un'attività fisica regolare aiuta a sentirsi meglio, a lavorare meglio e a migliorare anche il proprio aspetto!

Con il sostegno di:

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Abteilung 23 Gesundheitswesen

PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Ripartizione 23 Sanità

Raiffeisen

Heart Care Foundation

per il tuo cuore
Fondazione per il Tuo cuore - Onlus

Salus Center

CENTRO DI RIABILITAZIONE CONVENZIONATO

PRISSIANO - 39010 TESIMO (Prov. BZ)
Altitudine 630 m

RIABILITAZIONE:

- osteo-muscolare
- neurologica
- oncologica
- pneumologica
- **cardiologica**

E-mail: saluscenter@dnet.it
Homepage: www.saluscenter.it

"MUOVIAMOCI DI PIÙ!"

Dr. Richard Theiner
Assessore provinciale alla sanità

Dr. Walter Baumgartner
Presidente Fondazione Cuore Alto Adige onlus

Prof. Dr. Walter Pitscheider
Presidente del Comitato scientifico della Fondazione Cuore Alto Adige onlus

Dr. Andrea Erlicher
Past president del Comitato Regionale ANMCO

Il secondo opuscolo della serie informativa „Circolazione cardiaca – tutto quello che devi sapere!", che l'Associazione Fondazione Cuore Alto Adige onlus sta pubblicando in collaborazione con la Heart Care Foundation italiana, è dedicato al movimento.
In questo caso la questione in primo piano riguarda la prevenzione, ossia tutto ciò che va fatto perchè le malattie cardiocircolatorie e gli infarti cardiaci non si presentino proprio! Il movimento è la prima risposta che vogliamo dare a questa questione.

Muoviti affinchè il tuo cuore, la tua „pompa" come è chiamato in quasi tutto il mondo, si mantenga in movimento. Non vi è nulla di più dannoso, infatti, che sottostimolarlo, che trascorrere le giornate nell'inattività.

La nostra guida „Muoviamoci di più!" illustra in forma comprensibile a tutti alcune delle fondamentali regole di comportamento in tema di movimento e di attività sportiva, che dovremmo seguire per salvaguardare la salute del cuore.

Se, al di là dell'opuscolo cercate consigli e supporto sportivo a seguito di un infarto cardiaco, rivolgetevi al più vicino gruppo sportivo cardiologico dell'Associazione Fondazione Cuore Alto Adige onlus. Vi troverete gli „amici del cuore" che potranno aiutarvi con consigli e atti pratici.

Cordiali saluti

SI METTA UNA MANO SUL CUORE

L'associazione "Fondazione Cuore Alto Adige" è stata fondata nel 2007 per iniziativa di un gruppo di medici e di pazienti cardiologici. Precedentemente alcuni gruppi sportivi cardiologici, che avevano acquisito esperienze riabilitative all'estero, si erano già attivati a Bolzano e Merano con il sostegno del VSS (Verband der Sportvereine Südtirols). Scopo principale dell'Associazione è, sulla base di tali esperienze, dare la possibilità a tutte ed a tutti i residenti in Alto Adige di migliorare la loro condizione cardiaca partecipando settimanalmente ad un'ora di ginnastica in una sede vicina al loro domicilio.

Un altro importante scopo dell'associazione nella lotta contro le malattie cardiocircolatorie riguarda l'informazione al paziente in merito a prevenzione, cura e riabilitazione.

Le malattie cardiocircolatorie rappresentano anche in Alto Adige la prima causa di morte. L'associazione "Fondazione Cuore Alto Adige" vuole aiutare tutti i cardiopatici ed i loro parenti a gestire al meglio la malattia. I cardiologi ospedalieri e privati come anche l'Ordine dei Medici dell'Alto Adige sostengono il lavoro dell'Associazione.

È importante essere informati

sui benefici di un'attività fisica regolare e su come iniziare e mantenere nel tempo un regolare programma di attività fisica.

Queste informazioni vogliono aiutarti a limitare la sedentarietà e ad intraprendere un programma di attività fisica regolare in modo da mantenere in forma il tuo cuore e il tuo corpo.

Testi di Francesca Lumia e Roberto Ricci
Copyright © 2005 - Heart Care Foundation O.N.L.U.S.

©2011 Fondazione Cuore Alto Adige onlus in collaborazione con Heart Care Foundation onlus

Traduzione: Dott. Med. Patrick Paulisch e Dott. Walter Paris

Illustrazioni: Heart Care Foundation onlus

IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE GLOBALE

*Le malattie cardiovascolari, tra cui l'**infarto di cuore** e l'**ictus cerebrale**, sono, nella maggior parte dei casi conseguenza dell'aterosclerosi, cioè del restringimento progressivo delle arterie (vasi sanguigni che portano il sangue al cuore, al cervello e a tutto il corpo).*
*La comparsa dell'aterosclerosi è facilitata dal **rischio cardiovascolare globale**, cioè dalla presenza di alcuni fattori predisponenti chiamati fattori di rischio cardiovascolare: colesterolo elevato, pressione arteriosa alta, fumo, sovrappeso, obesità, diabete e la sedentarietà tra i principali. Se è presente uno solo di questi fattori, il rischio di essere colpiti da una malattia cardiovascolare aumenta, se poi sono presenti contemporaneamente diversi fattori, il rischio si moltiplica.*
*Per fortuna, però, **la maggior parte di questi fattori possono essere corretti**, riducendo di conseguenza le probabilità di insorgenza di una malattia cardiovascolare. Svolgendo un'**attività fisica regolare** non solo si riduce il rischio di malattie cardiovascolari, ma si controllano più facilmente i fattori di rischio come il diabete e l'obesità, e si hanno ulteriori benefici.*

Il nostro corpo è
costruito per "muoversi"
e perde efficienza se non lo fa'.

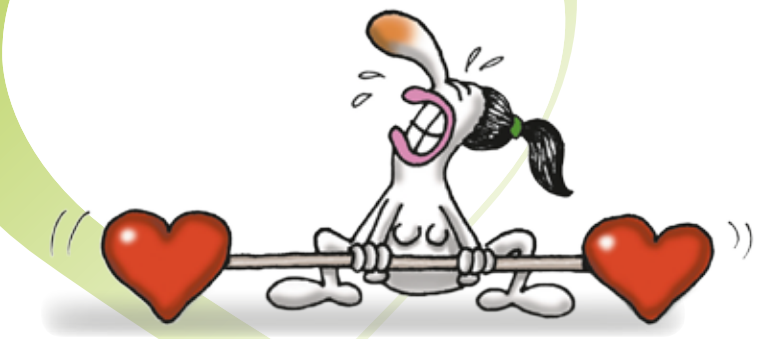
PERCHÈ È IMPORTANTE UN'ATTIVITÀ FISICA REGOLARE?

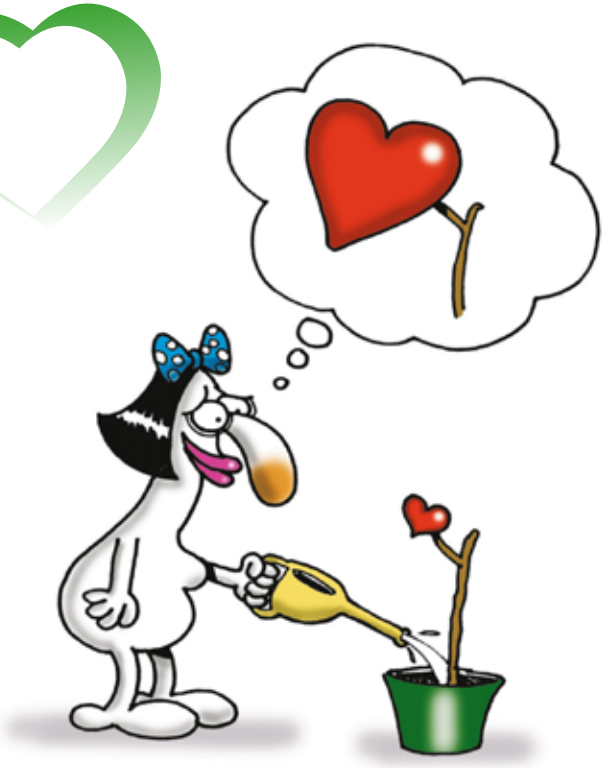
Svolgendo attività fisica regolarmente si hanno benefici ***per il corpo****. L'attività fisica infatti:*

- *riduce il rischio di infarto di cuore e di ictus*
- *migliora la circolazione del sangue in tutto il corpo*
- *migliora l'apporto di ossigeno a tutti i tessuti*
- *facilita il controllo del peso corporeo*
- *migliora il controllo della pressione arteriosa e dei livelli di colesterolo e di trigliceridi nel sangue*
- *riduce il rischio di diabete e di osteoporosi*
- *aumenta la capacità di compiere attività fisiche anche impegnative*
- *facilita lo smettere di fumare*

Vi sono inoltre vantaggi anche per ***la mente****:*

- *migliora il controllo dello stress e si riducono le tensioni*
- *è facilitato il sonno regolare*
- *l'umore è più spesso verso l'ottimismo che verso ansia e depressione*
- *rafforza l'autostima*
- *facilita la socializzazione*





I benefici sono rapidi: *già dopo alcune settimane si possono constatare gli effetti.*

I benefici dell'attività fisica sono evidenti anche nei più piccoli e tra gli anziani.

I bambini e i ragazzi *imparano uno stile di vita "salvacuore" in grado di prevenire i fattori di rischio. Gli* ***anziani*** *acquistano un tono migliore, riducono la probabilità di insorgenza di svariati disturbi, migliorando la loro qualità di vita e mantenendo più a lungo l'autosufficienza.*

QUALE ATTIVITÀ FISICA È CONSIGLIABILE? QUANTO DEVE ESSERE INTENSA?

Nella nostra società la maggior parte delle persone conduce una vita sedentaria, sia durante il lavoro che nelle ore libere. L'uso dell'automobile o di altri mezzi di trasporto, il tempo davanti alla televisione o al computer sono dimostrativi di questo che è diventato un problema di salute pubblica.

È dimostrato che ***un'attività fisica moderata****, e quindi non necessariamente intensa, se eseguita regolarmente, comporta benefici sia a breve che a lungo termine.* ***Attività semplici*** *come camminare, nuotare, andare in bicicletta, danzare, il giardinaggio, la ginnastica, il lavoro domestico moderato-intenso, se compiute regolarmente, limitano il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari.*

Queste attività devono essere svolte però per almeno 30 minuti ogni giorno e per la maggior parte dei giorni della settimana. Lo sforzo compiuto deve essere moderato, cioè con un'intensità di esercizio per cui il respiro diviene più frequente, ma non si deve avere il "fiato corto". L'intensità dello sforzo dovrebbe essere incrementata gradualmente. I 30 minuti possono anche essere suddivisi secondo le opportunità.

Quindi non è necessario essere un atleta per essere in forma! È comunque prudente iniziare l'attività fisica in maniera progressiva (riscaldamento) e così pure non interromperla bruscamente (raffreddamento).

Ogni attività che permette di essere in movimento, anche se compiuta soltanto per alcuni minuti al giorno, è meglio di niente.

Un'attività fisica più intensa *eseguita regolarmente, 30-60 minuti per almeno 3-4 giorni alla settimana, è in grado di migliorare ulteriormente la efficienza del cuore e della respirazione e può determinare un maggiore beneficio nella riduzione del rischio di malattie cardiovascolari. Questo vale soprattutto per le attività fisiche protratte e ripetitive con muscoli in movimento definite anche "aerobiche", in quanto il corpo umano utilizza l'ossigeno per produrre l'energia necessaria per tali attività.*

È necessario consultare un medico, prima di iniziare l'attività fisica?

Se hai problemi di salute o se conduci una vita sedentaria, è opportuno che, prima di iniziare, parli con il tuo medico per assicurarti che il programma di attività fisica che hai scelto sia adatto a te. Il confronto con il medico è importante soprattutto se hai un'età intermedia o avanzata e se hai scelto un programma di attività fisica relativamente intenso.

COME SCEGLIERE IL PROGRAMMA DI ATTIVITÀ FISICA PIÙ ADATTO?

Il programma di attività fisica continua (aerobica) dovrebbe essere divertente e non eccessivamente stancante. Nella scelta fra le diverse attività, considera:

- *il tuo stato di salute e le attuali capacità fisiche*
- *se preferisci attività di gruppo o quelle che puoi fare da solo*
- *la possibilità di seguire il programma di attività per almeno 30 minuti, 3-4 volte a settimana, in tutte le stagioni*
- *la possibilità di coinvolgere amici o familiari nel programma di attività fisica*

COME INIZIARE UN PROGRAMMA DI ATTIVITÀ FISICA CONTINUA?

Per le persone abituate ad uno stile di vita sedentario, il problema è iniziare.

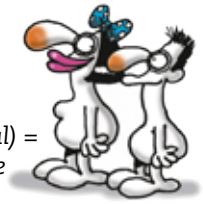
Ecco qualche suggerimento:

- *è opportuno iniziare gradualmente. Una buona soluzione può essere quella di fare una passeggiata di 10-15 minuti durante l'intervallo del pranzo oppure scendere dall'autobus due fermate prima, o semplicemente, dimenticarsi dell'ascensore quando possibile*
- *poco alla volta cercare di pianificare almeno 30 minuti di esercizi per 3-4 volte alla settimana*
- *ogni sessione di esercizi dovrebbe iniziare con una fase di riscaldamento per far aumentare gradualmente l'attività respiratoria, il flusso di sangue e la temperatura corporea e ridurre le probabilità di danni. Il riscaldamento dovrebbe durare almeno 3-5 minuti*

Il movimento genera benessere

Esiste un rapporto stretto tra alimentazione, movimento e peso corporeo. Ogni settimana dovrebbe cercare di condurre un'attività fisica di min. 1000 - 2000 Kcal in più dell'attività quotidiana.

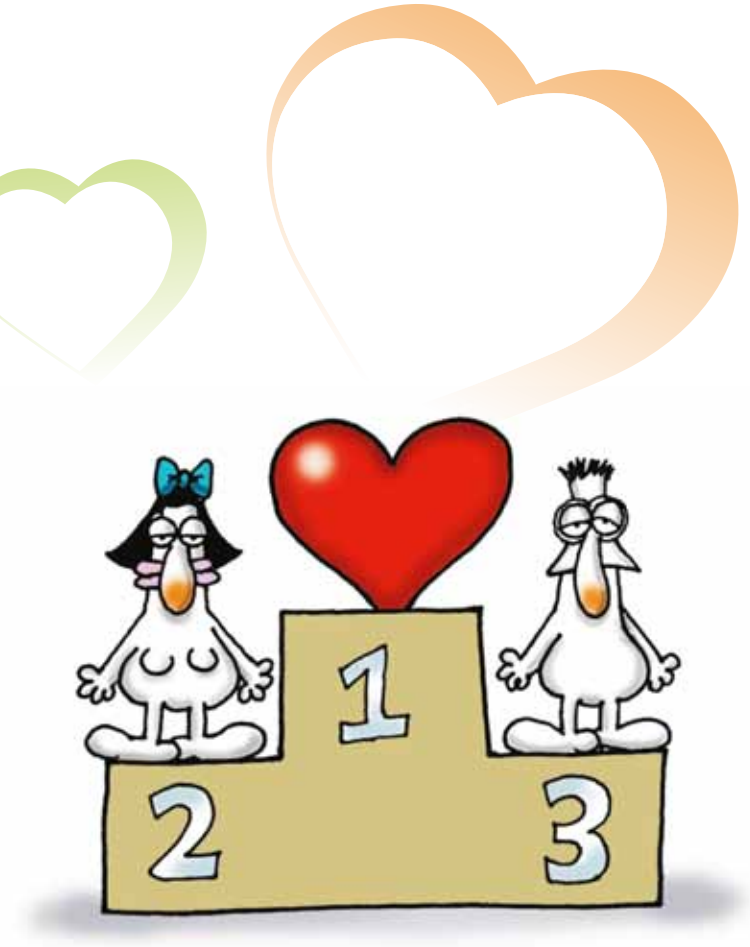
- *Due esempi:*
- *1 fetta di torta di mele con panna (310 Kcal) = 70 min. di camminata (6-7 km)*
- *½ tavoletta di cioccolato (280 Kcal) = 90 min. di passare l'aspirapolvere*



- *alla fase di riscaldamento, deve seguire la fase di allenamento vero e proprio, con un'attività fisica più intensa in modo da migliorare l'efficienza cardiovascolare; in questa fase il battito cardiaco e la frequenza del respiro aumentano decisamente. Il livello di attività fisica deve essere moderato: si dovrebbe essere in grado di tenere facilmente una conversazione durante l'esercizio fisico. Dopo l'attività fisica non ci si dovrebbe sentire eccessivamente stanchi e si dovrebbero recuperare le forze in pochi minuti*
- *alla fase di allenamento, deve seguire una fase di decondizionamento o raffreddamento, della durata di pochi minuti, in cui la frequenza del battito cardiaco e della respirazione si riducono gradualmente. In questa fase non bisogna smettere bruscamente l'esercizio fisico. È utile proseguire un'attività fisica leggera per alcuni minuti*
- *se, durante l'esercizio, si avverte dolore o fastidio al torace, al collo, alle braccia è importante parlarne immmediatamente con il proprio medico*
- *è opportuno bere sufficienti quantità di acqua prima, durante e dopo la sessione di esercizi fisici*
- *non svolgere attività fisica in condizioni ambientali di troppo caldo o troppo freddo.*

COME PROSEGUIRE NEL TEMPO IL PROGRAMMA DI ATTIVITÀ FISICA INIZIATO?

Uno stile di vita attivo non è qualcosa da seguire per alcuni giorni, settimane o mesi, ma deve diventare una costante, un'abitudine della tua vita. Continua! Se ti fermi, i vantaggi ottenuti si perdono rapidamente. Puoi mantenere una buona efficienza cardiovascolare, e più in generale "rimanere in forma", solo con un'attività fisica regolare e costante nel tempo.



SONO UN GENITORE. COSA DEVO FARE PER FAR STARE "IN FORMA" I MIEI FIGLI?

Ecco alcuni consigli:

- *dai il buon esempio e pratica anche tu un'attività fisica regolarmente*
- *limita le attività sedentarie dei figli (televisione, cinema, computer, ecc.) a non più di 2 ore al giorno*
- *organizza i week-end e le vacanze in modo che si possa svolgere un'attività fisica*
- *assegna ai tuoi figli lavori domestici che richiedano un esercizio fisico (raccogliere le foglie, pulire i pavimenti o le scale, ecc.)*
- *osserva le attività e gli sport che piacciono ai tuoi figli e incoraggiali a parteciparvi anche con corsi e lezioni*
- *cerca di limitare l'uso dell'automobile a favore della bicicletta o degli spostamenti a piedi*
- *utilizza le scale invece dell'ascensore*
- *assicurati che a scuola si svolga un'attività fisica adeguata*
- *se i tuoi figli si annoiano, proponigli qualche gioco di movimento.*

Un esercizio fisico regolare fa bene anche a chi ha problemi cardiovascolari?

Consigli per pazienti cardiopatici, praticando attività fisica

- *Non si metta sotto pressione, deve imparare di trovare il Suo ritmo personale. Non è un problema essere più lento degli altri!*
- *Ognuno si allena individualmente secondo i suoi parametri (patologia, sesso, età, peso corporeo, ecc.).*
- *Lo sforzo adeguato viene condizionato dalla Sua sensazione personale.*
- *D'altronde sotto sforzo fisico è molto importante rispettare la Sua frequenza cardiaca prestabilita, perciò:*
- *deve assolutamente conoscere la sua "frequenza cardiaca di allenamento", che viene definita dal Suo medico, tramite un' elettrocardiogramma (ECG) sotto sforzo.*

PARTECIPI AD UN GRUPPO SPORTIVO CARDIOLOGICO IN ALTO ADIGE

Il gruppo sportivo cardiologico è un gruppo di pazienti affetto da disturbi cronici del sistema cardiocircolatorio che, su prescrizione medica, si trova regolarmente almeno una volta alla settimana in una struttura vicino al proprio luogo di residenza. Il gruppo viene seguito da un medico specialista e da un fisioterapista o terapista dello sport qualificato e abilitato.

Un approccio globale al paziente attraverso la terapia del movimento e dello sport, l'insegnamento della gestione dello stress, il supporto psico-sociale e le modificazioni nel comportamento alimentare e dello stile di vita, riduce le conseguenze della malattia e migliora la prevenzione secondaria.

Con colloqui individuali e di gruppo i pazienti ricevono chiare informazioni sulla malattia e sulla ripresa della salute; vengono istruiti a scegliere comportamenti idonei a stimolare la guarigione ed a condurre una vita sana. Vengono inoltre praticate tecniche di rilassamento.

Lo spazio maggiore è dedicato all'esercizio ed all'allenamento del corpo con attività di ginnastica, resistenza allo sforzo, rinforzo muscolare ed attività ludica.

I gruppi sono composti al massimo da 15 partecipanti. A seconda della tolleranza allo sforzo si formano gruppi di esercizio fisico (0,4-1,0 Watt/kg peso corporeo) e gruppi di allenamento (> 1,0 Watt/kg peso corporeo). Lo scopo di queste prestazioni specialistiche è di infondere ai pazienti sicurezza e fiducia in modo che l'esperienza acquisita venga trasferita nella vita.

ASSOCIATEVI

Nome: .....

Cognome: .....

Via.: .....

Loc: .....

CAP: .....

Tel: .....

e-mail: .....

Data di nascita: .....

Luogo di nascita: .....

Gruppi sportivi cardiologici in Alto Adige:

Alta Val Venosta, Silandro, Merano, Val Passiria, Bolzano, Laives,Val Sarentino, Oltradige (Appiano), Bassa Atesina (Egna), Val Gardena, Bressanone, Alta Valle Isarco (Vipiteno), Val Badia, Brunico, Valle Aurina, Alta Pusteria (San Candido)

Quota associativa

La quota associativa ammonta a: € 20

Coordinate bancarie:
Raiffeisen
Cassa Centrale Raiffeisen
IBAN: IT 02 J 03493 11600 000300037290

La Fondazione Cuore Alto Adige

La "Fondazione Cuore Alto Adige" onlus è un'associazione d'utilità pubblica che vuole aiutare tutti i cittadini altoatesini affetti da malattie cardiovascolari ed i loro parenti a gestire al meglio la malattia. Con la creazione di gruppi sportivi cardiologici diffusi nella nostra provincia offriamo ai cittadini colpiti da malattie cardiovascolari la possibilità di svolgere settimanalmente una ginnastica cardiaca vicino al proprio domicilio.

Iscrivetevi al vostro gruppo sportivo cardiologico più vicino a:

Bolzano	*Tel. 339 5232916*
Merano	*Tel. 0473 448727*
Bressanone	*Tel. 346 6633495*
Brunico	*Tel. 340 6517451*
San Candido	*Tel. 340 7987864*
Egna	*Tel. 329 0073290*
Val Passiria	*Tel. 0473 641207*
Silandro	*Tel. 0473 626148/335 8076700*
Vipiteno	*Tel. 333 5910220*
Sarentino	*Tel. 347 8537793*
Appiano	*Tel. 348 4555802*
Valle Aurina	*Tel. 348 6513564*
Val Badia	*Tel. 348 7457309*
Laives	*Tel. 0471 950096*
Nuovi gruppi previsti	*Val Gardena e Malles*

Segreteria

Via Alois Kuperion 17
I - 39012 Merano

Tel.: +39 0473 270 433
Fax: +39 0473 270 394

www.fondazionecuore.org
info@fondazionecuore.org

Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein Onlus Associazione

per il tuo cuore

Fondazione per il Tuo cuore - Onlus

CHI SIAMO

La Fondazione *"per il Tuo cuore"* Onlus, costituita nel 1998 su iniziativa dell'Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri (ANMCO) e presieduta dal 2008 dal Prof. Attilio Maseri, è un ente di Ricerca che ha come finalità la lotta alle malattie cardiovascolari e l'apertura di nuovi orizzonti terapeutici personalizzati. Tra gli obiettivi istituzionali della Fondazione la Ricerca occupa il primo posto.

In Italia esiste una rete di oltre 700 Cardiologie e 5.000 Cardiologi, associati all'ANMCO, in grado di far confluire dagli Ambulatori e dai Reparti i loro dati nel Centro Studi della Fondazione che ha già una banca dati di circa 100.000 pazienti.

per il tuo cuore
Fondazione per il Tuo cuore - Onlus

A.N.M.C.O. - Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri

COSA FACCIAMO

La **Fondazione *"per il Tuo cuore"* Onlus** ha lanciato una nuova strategia di Ricerca che pone al centro dell'attenzione il malato con la sua individualità piuttosto che la malattia con la sua crescente standardizzazione. Studiare i casi che più si discostano dalla norma rappresenta una tappa fondamentale per lo sviluppo di nuovi target di terapia e prevenzione creati "su misura". Per questa ragione la nuova serie di Studi è stata definita **GISSI OUTLIERS**. La mission della Fondazione è, dunque, lo sviluppo di strategie innovative in grado di accelerare i progressi delle sue tre linee statutarie di intervento nell'ambito delle malattie cardiovascolari:

1) RICERCA
2) EDUCAZIONE SANITARIA
3) FORMAZIONE PROFESSIONALE

Per questi sviluppi la Fondazione si avvale del supporto dei Cardiologi iscritti all'ANMCO, delle 400 Cardiologie collegate in rete al suo **Centro Studi** che si occupa della raccolta, della gestione e dell'analisi dei dati clinici. Il Centro Studi fin dagli anni '80 si è guadagnato con gli Studi GISSI, realizzati in collaborazione con l'Istituto di Ricerca Farmacologica "Mario Negri", l'ammirazione della comunità scientifica internazionale.

per il tuo cuore
Fondazione per il Tuo cuore - Onlus

Via A. La Marmora, 36
50121 Firenze (Italy)

tel. +39 055 5101367
fax +39 055 5101360

email: segreteria@periltuocuore.it
www.periltuocuore.it

Donazione del 5 per mille delle imposte

Più cuore nella tua prossima dichiarazione dei redditi

Per aiutare la lotta alle malattie cardiovascolari basta un piccolo gesto!

Con la prossima dichiarazione dei redditi puoi destinare il cinque per mille delle imposte dirette per sostenere la ***Fondazione Cuore Alto Adige onlus*** *che si dedica alla sensibilizzazione ed informazione della popolazione sulle malattie cardiovascolari nonché all'offerta di un programma riabilitativo per i pazienti cardiopatici nei gruppi sportivi cardiologici in tutta la nostra provincia.*

Non ti costa nulla poiché è una quota di imposta a cui lo Stato rinuncia e che destina appunto alle organizzazioni non-profit per sostenere le loro attività.

Devi solo deciderlo TU, riempiendo l'apposito spazio del modello CUD, 730 o UNICO, inserendo il

codice fiscale della Fondazione Cuore Alto Adige onlus
91042800218

e la tua firma oppure comunicandolo al tuo commercialista o al CAF.

Grazie di cuore
per il tuo importante sostegno!

90x95 mm

90x95 mm