



UISP Comitato Bologna
via dell'Industria 20 - 40138 - Bologna
tel. 051-60.13.511 - www.spazidisport.it
Prof. **Fabio Casadio**

COSTRUIRE in Project S.r.l.
società di ingegneria - www.costruireinproject.it
via delle Monache, 2 - 41057 Spilamberto (MO) - tel.059-78.54.22
Ing. **Luciano Rizzi** (a.d.) - rizzi@costruireinproject.it

5TH ANNUAL MEETING
OF HEPA EUROPE
rete europea per la promozione
della salute e migliorare l'attività
fisica è un progetto dell'O.M.S.
11-12 NOVEMBER 2009
BOLOGNA - ITALY



CORRIERE DEL MOVIMENTO

.....per stare bene!

SPAZI di SPORT (UISP) con il "corriere del movimento ... per stare bene" inizia oggi la presentazione e la divulgazione di quanto è stato fatto.

Il progetto "corriere del movimento ... per stare bene" verrà inviato, tramite mail a tutte le sedi della UISP in Italia con cadenza possibilmente settimanale (al lunedì) e ogni numero conterrà un solo articolo.

Ing. Luciano Rizzi (Capo Progetto "tecnico" di SPAZI di SPORT)

N° 2 - lunedì 14 dicembre 2009



LA CASA CHE NON C'È per fare sudare i seduti (lega blu)

Volume 1 (LINEE GUIDA POLITICHE) - capitolo 1 **PREVENZIONE E CONTROLLO DELLE** **MALATTIE CRONICHE**

I CONTENUTI PRIMA DEI CONTENITORI
PROGETTANDO INIZIATIVE MOTORIE, FISICHE E SPORTIVE
QUALE SPORT PER IL FUTURO?

PREVENZIONE E CONTROLLO DELLE MALATTIE CRONICHE ¹

¹ Tratto dal sito internet EpiCentro

Il Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute (Cnesps) dell'Istituto superiore di sanità (Iss), nell'ambito del progetto per un osservatorio epidemiologico nazionale, ha messo a punto il sito EpiCentro.

EpiCentro è uno strumento di lavoro per gli operatori di sanità pubblica, prodotto per migliorare l'accesso all'informazione epidemiologica, nell'ambito del servizio sanitario, tramite l'uso della rete internet.

Alla sua realizzazione collaborano quindi i reparti del Cnesps e dell'Iss nel suo complesso, le Regioni, le Aziende sanitarie, gli istituti di ricerca, le associazioni di epidemiologia, i singoli operatori della sanità pubblica. Inoltre si avvale del contributo dell'agenzia di giornalismo scientifico.

Il Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie (Ccm) è un organismo di coordinamento tra il Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali e le Regioni per le attività di sorveglianza, prevenzione e risposta tempestiva alle emergenze.

È stato istituito con la Legge 138 del 26 maggio 2004 e successivi Decreti.



MALATTIE CRONICHE

Le malattie croniche costituiscono la principale causa di morte quasi in tutto il mondo. Si tratta di un ampio gruppo di malattie, che comprende le cardiopatie, l'ictus, il cancro, il diabete e le malattie respiratorie croniche.

In generale, sono malattie che hanno origine in età giovanile, ma che richiedono anche decenni prima di manifestarsi clinicamente. Dato il lungo decorso, richiedono un'assistenza a lungo termine, ma al contempo presentano diverse opportunità di prevenzione.

Alla base delle principali malattie croniche ci sono fattori di rischio comuni e modificabili, come:

- ▶ alimentazione poco sana
- ▶ consumo di tabacco
- ▶ abuso di alcol
- ▶ mancanza di attività fisica.

Queste cause possono generare quelli che vengono definiti fattori di rischio intermedi, ovvero l'ipertensione, la glicemia elevata, l'eccesso di colesterolo e l'obesità.

Ci sono poi fattori di rischio che non si possono modificare, come l'età o la predisposizione genetica.

Nel loro insieme questi fattori di rischio sono responsabili della maggior parte dei decessi per malattie croniche in tutto il mondo e in entrambi i sessi.

Le malattie croniche, però, sono legate anche a determinanti impliciti, spesso definiti come "cause delle cause", un riflesso delle principali forze che trainano le modifiche sociali, economiche e culturali: la globalizzazione, l'urbanizzazione, l'invecchiamento progressivo della popolazione, le politiche ambientali, la povertà.

Oltre ad avere un alto tasso di mortalità, le malattie croniche possono essere anche particolarmente invalidanti.

In questo scenario, la lotta alle malattie croniche rappresenta una priorità di salute pubblica, sia nei Paesi più ricchi che in quelli più poveri. Da qui la necessità di investire nella prevenzione e nel controllo di queste malattie, da una parte riducendo i fattori di rischio a livello individuale, dall'altra agendo in maniera interdisciplinare e integrata per rimuovere le cause delle cause.

STILI DI VITA

La prevenzione e la promozione di stili di vita sani è l'arma più valida per combattere le malattie croniche. Tutti possono ridurre in modo significativo il rischio di sviluppare queste malattie semplicemente adottando abitudini salutari, in particolare evitando il fumo, avere un'alimentazione corretta, limitare il consumo di alcol e svolgere attività fisica regolare.

Oggi la promozione di stili di vita corretti rientra tra gli obiettivi prioritari indicati dal ministero della Salute nel Piano sanitario nazionale. Questo impegno è condiviso con le Regioni.



PREVENIRE LE MALATTIE CRONICHE: UN INVESTIMENTO VITALE

L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) ha pubblicato nel 2005 un rapporto (Prevenire le malattie croniche: un investimento vitale) nel quale sostiene che un'azione globale sulla prevenzione delle malattie croniche potrebbe salvare la vita a 36 milioni di persone che rischiano altrimenti la morte entro il 2015.

Attualmente, le malattie croniche sono la causa principale di morte nel mondo: secondo il rapporto Oms, circa 17 milioni di persone muoiono prematuramente ogni anno proprio a causa di una epidemia globale di malattie croniche. Un numero che continua a crescere. Un'epidemia globale che deve essere fermata, secondo l'Oms, per evitare sofferenze inutili e morte prematura ai milioni di persone che soffrono di malattie cardiovascolari, infarto, cancro e diabete.

L'obiettivo globale

Nel suo rapporto, l'Oms si pone un nuovo obiettivo globale: ridurre il trend stimato di morte per malattia cronica del 2% ogni anno fino al 2015. Questa riduzione potrebbe evitare la morte di 36 milioni di persone nei prossimi dieci anni, metà delle quali altrimenti morirebbe prima di aver compiuto 70 anni.

Fattori di rischio prevenibili

Nella maggioranza dei casi, i fattori di rischio delle malattie croniche sono pochi, conosciuti e prevenibili. Tre dei più importanti sono una dieta poco sana, l'inattività fisica e il consumo di tabacco. Globalmente, questi fattori di rischio stanno aumentando. Le popolazioni infatti tendono a convertire la propria dieta sempre più verso una alimentazione ricca di grassi e di zuccheri, mentre al tempo stesso le situazioni abitative e lavorative inducono a ridurre notevolmente l'attività fisica. L'aumento di attività di marketing e di vendita di tabacco e sigarette nei Paesi a basso e medio reddito comporta una crescente esposizione ai rischi da fumo.

Oltre un miliardo di persone, nel mondo, sono oggi sovrappeso o obese, e l'Oms prevede che questo numero salirà a 1,5 miliardi entro il 2015, se non si prendono contromisure immediate.

LA STRATEGIA EUROPEA

Nella Regione europea dell'Oms, le malattie croniche provocano almeno l'86% dei morti e il 77% del carico di malattia.

L'Oms ha quindi messo a punto nel 2006 la "strategia europea" per la prevenzione e il controllo delle malattie croniche. Di questa strategia esiste anche la traduzione in italiano, "Guadagnare salute", a cura del ministero della Salute.

LA SITUAZIONE IN ITALIA

Nel 2006 il ministero della Salute ha pubblicato l'edizione italiana del rapporto Oms.

Il sistema sanitario italiano è più concentrato sulle malattie acute, che richiedono un intervento rapido e puntuale.

Per le patologie croniche serve invece un modello di assistenza diverso, che sposti le risorse sul territorio, per evitare non solo che le persone si ammalino, ma anche che chi è già malato vada incontro a ricadute, aggravamenti e disabilità.



Le istituzioni devono quindi impegnarsi, attraverso politiche e strategie mirate: l'obiettivo è ridurre l'impatto delle malattie croniche, portando qualità e aspettative di vita a livelli accettabili in Italia e in tutti gli altri Paesi europei.

L'incidenza sempre più alta delle patologie croniche e delle loro complicanze, in larga misura prevenibili, ha portato alla definizione di un Piano nazionale della prevenzione, anche sulla base del peso finanziario di queste patologie che gravano sul Servizio sanitario nazionale.

La Conferenza permanente per i rapporti tra Stato, Regioni e Province autonome, nella seduta del 23 marzo 2005, ha così approvato il Piano nazionale della prevenzione 2005-2007.

Gli interventi di prevenzione primaria e secondaria e gli interventi di educazione e promozione della salute vengono attuati in Italia con modalità diverse da Regione a Regione. È stato quindi necessario stabilire un coordinamento per conseguire obiettivi di salute uniformi in tutto il Paese.

Il coordinamento del Piano nazionale della prevenzione è affidato al Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie (Ccm), che ha il compito di organizzare insieme alle Regioni i piani di sorveglianza e la prevenzione attiva.

Approvato dal Consiglio dei ministri il 16 febbraio 2007, anche in Italia parte il programma "Guadagnare salute". Sulla base di una strategia comune europea, una serie di progetti e iniziative di prevenzione e comunicazione intendono promuovere l'adozione di stili di vita sani, capaci di contrastare il peso delle malattie croniche e far guadagnare così anni di vita in salute ai cittadini.



AL VIA IN ITALIA IL PROGRAMMA “GUADAGNARE SALUTE”

Promuovere stili di vita in grado di contrastare il peso delle malattie croniche e far guadagnare anni di vita in salute ai cittadini. Parte anche in Italia il programma europeo “Guadagnare salute”, approvato in Consiglio dei ministri il 16 febbraio 2007. Ben nove i ministeri coinvolti, con accordi trasversali che prevedono alleanze con aziende alimentari, mondo della scuola e del lavoro, tabaccai, produttori di bevande alcoliche e grandi catene di ristorazione. L'obiettivo è appunto rendere più facili e accessibili le scelte salutari, oltre a promuovere campagne di informazione che mirino a modificare quei comportamenti che favoriscono l'insorgere di malattie degenerative di grande impatto epidemiologico.

Il documento prevede quindi la programmazione di una serie di interventi di tutela della salute pubblica concertati fra istituzioni e governo, capaci di affrontare in maniera globale i fattori di rischio principali (fumo, alcol, scorretta alimentazione e inattività fisica), garantendo allo stesso tempo la sostenibilità del Sistema sanitario nazionale in termini economici e di efficacia.

Sono molti quei nemici della salute che si possono combattere con la prevenzione e per i quali esistono politiche e interventi efficaci per ridurre il peso di morti premature, malattie e disabilità. Per esempio, non fumando, mangiando in modo sano ed equilibrato, non abusando dell'alcol e ricordando che il movimento fisico rende più sano l'organismo.

Il governo nazionale e quelli locali non possono condizionare direttamente le scelte individuali, ma sono tenuti a rendere più facili le scelte salutari e meno facili le scelte nocive attraverso:

- ▶ maggiore e migliore informazione, per aumentare la consapevolezza
- ▶ azioni regolatorie, previste da strategie intersettoriali per modificare l'ambiente di vita
- ▶ allocazione di risorse specifiche per sostenere azioni esemplari mirate ad accelerare, a livello locale, l'inizio di un cambiamento nell'ambiente di vita.



PREVENZIONE E CONTROLLO DELLE MALATTIE CRONICHE: IL PIANO D'AZIONE OMS 2008-2013

È stato pubblicato il Piano d'Azione 2008-2013 per la strategia globale di prevenzione e controllo delle malattie non trasmissibili, approvato a maggio 2008 in occasione della sessantunesima Assemblea mondiale sulla salute. Il documento, sviluppato dall'Oms insieme ai singoli Stati membri, si basa sulla strategia globale per la prevenzione e il controllo delle malattie croniche definita nel marzo del 2000 e fissa per il periodo 2008-2013 gli obiettivi e le azioni da portare avanti.

Il Piano d'Azione prevede 6 obiettivi specifici:

- 1 elevare la priorità riconosciuta alle malattie croniche nei piani di sviluppo nazionali e globali, integrando le strategie di prevenzione nelle politiche di tutti i ministeri dei Governi
- 2 definire e potenziare politiche e piani nazionali per la prevenzione e il controllo delle malattie non trasmissibili
- 3 promuovere interventi per ridurre i principali fattori di rischio modificabili per le malattie croniche: tabacco, alimentazione scorretta, sedentarietà e abuso di alcol
 - 3.1. prevenire e controllare il consumo di tabacco
 - 3.2. implementare azioni su alimentazione corretta
 - 3.3. promuovere l'attività fisica
 - 3.4. contrastare il consumo di alcol
- 4 promuovere la ricerca per la prevenzione e il controllo delle malattie croniche
- 5 promuovere partnership per la prevenzione e il controllo delle malattie non trasmissibili
- 6 monitorare le malattie croniche e i loro determinanti e valutare i progressi a livello nazionale, locale e globale.





Obiettivo 3 - Piano d'Azione Oms 2008-2013



PROMUOVERE INTERVENTI PER RIDURRE I PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO MODIFICABILI

per le malattie croniche: tabacco, alimentazione scorretta, sedentarietà e abuso di alcol

3.3 Promuovere l'attività fisica

AZIONE DEGLI STATI

Definire e implementare linee guida nazionali sull'attività fisica in rapporto alla salute



Implementare programmi designati per le scuole, in linea con l'iniziativa Oms Health-promoting schools

Garantire che gli ambienti favoriscano la possibilità di praticare attività fisica in sicurezza e rendere disponibili spazi destinati all'attività ricreativa mediante le seguenti azioni:

- garantire che andare a piedi o in bicicletta e altre forme di attività fisica siano sicure e praticabili da tutti
- introdurre politiche di trasporto che promuovano e rendano sicure le modalità più attive per recarsi da casa a scuola o ai luoghi di lavoro, come andare a piedi o in bicicletta
- migliorare le strutture dedicate a sport, ricreazione e attività fisica nel tempo libero
- aumentare il numero di spazi salubri disponibili per il gioco e il movimento



AZIONE DEL SEGRETARIATO

Ricorrere alle strategie esistenti, come la Convenzione Oms sul controllo del tabacco, la Strategia globale su alimentazione, attività fisica e salute, la Strategia globale per la nutrizione per neonati e bambini, e altri importanti programmi oggetto di risoluzioni approvate dalla Health Assembly per fornire supporto tecnico ai Paesi nell'implementazione o il potenziamento di piani d'azione nazionali destinati a ridurre i fattori di rischio delle malattie croniche e i loro determinanti

Guidare lo sviluppo di programmi di intervento pilota o dimostrativi di comunità

Supportare lo sviluppo di network di programmi di comunità

Fornire supporto ai Paesi per implementare misure come il programma Mpower sul tabacco e attuare le altre misure previste dalla Convenzione sul controllo del tabacco in risposta a specifiche esigenze nazionali

Assicurare la coerenza e la sinergia con il lavoro del Segretariato Oms sulle malattie croniche e l'attuazione della Convenzione Oms sul controllo del tabacco

AZIONE DEI PARTNER INTERNAZIONALI



Offrire supporto e partecipare allo sviluppo e all'implementazione di indicazioni e strumenti tecnici per ridurre l'impatto dei principali fattori di rischio delle malattie croniche



DALL'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ UN NUOVO NETWORK PER COMBATTERE LE MALATTIE CRONICHE

Le malattie croniche causano ogni anno 38 milioni di morti e insieme agli incidenti sono responsabili del 70% dei decessi a livello globale, di cui l'80% avviene nei Paesi a basso e medio reddito.

L'Oms prevede che nei prossimi anni queste malattie aumenteranno a livello globale del 17% e in particolare in Africa, dove l'incremento potrebbe raggiungere il 27%.

Il 9 luglio 2009 l'Oms ha annunciato il lancio del Global Non-Communicable Disease Network (NCDnet), uno strumento che si propone di combattere le malattie croniche rafforzando le partnership globali e aiutando i governi nel pianificare e implementare le misure per ridurre l'impatto di queste malattie.

La prevenzione e il controllo

Gli obiettivi del network sono l'aumento dell'attenzione per la prevenzione e il controllo di queste malattie, l'incremento della disponibilità delle risorse e il favorire le azioni più efficaci a livello globale e nazionale».

NCDnet ha il sostegno della Banca mondiale.

Sfide per i policy maker

Le maggiori sfide consistono nell'affrontare la connessione tra le malattie croniche e la povertà, nel minimizzare le perdite sanitarie ed economiche tra la popolazione economicamente attiva, e nel prevedere la pressione cui saranno sottoposti i sistemi sanitari.

L'impatto delle malattie croniche sulla salute dei cittadini e sull'economia dei Paesi è enorme e per questo motivo andrebbero inseriti tra gli Obiettivi per il nuovo millennio.



ATTIVITÀ FISICA

L'evidenza scientifica parla chiaro: svolgere una regolare attività fisica di moderata intensità favorisce uno stile di vita sano, con notevoli benefici sulla salute generale della persona.

L'esercizio fisico, preferibilmente di tipo aerobico, non deve essere necessariamente intenso: sono sufficienti 30 minuti di movimento (cammino, nuoto, bicicletta, ecc) al giorno, per almeno cinque volte a settimana, per godere di molti benefici.

Gli aspetti positivi di una regolare attività fisica sono molteplici. Tra questi:

- ▶ la riduzione del rischio di morte prematura, la diminuzione del rischio di morte per infarto o per malattie cardiache
- ▶ la riduzione del rischio, fino al 50%, di sviluppo di malattie cardiache o tumori del colon
- ▶ la riduzione del rischio, fino al 50%, di sviluppo del diabete di tipo 2
- ▶ la prevenzione o la riduzione dell'ipertensione
- ▶ la prevenzione o la riduzione dell'osteoporosi, con diminuzione fino al 50% del rischio di frattura dell'anca nelle donne
- ▶ la riduzione del rischio di sviluppo dei dolori alla bassa schiena
- ▶ la riduzione dei sintomi di ansia, stress, depressione, solitudine
- ▶ la prevenzione dei comportamenti a rischio, specialmente tra i bambini e i giovani, derivati dall'uso di tabacco e di alcol, da diete non sane, da atteggiamenti violenti
- ▶ il calo del peso e la diminuzione del rischio di obesità, con benefici del 50% rispetto a chi ha uno stile di vita sedentario
- ▶ benefici per l'apparato muscolare e scheletrico.

La sedentarietà contribuisce invece, insieme ad altri fattori di rischio, allo sviluppo di diverse malattie croniche, in particolare quelle che gravano sull'apparato cardiovascolare. Non fare movimento, infatti, contribuisce al peggioramento del metabolismo del glucosio e concorre all'aumento della pressione sanguigna e del grasso corporeo. Tutti fattori che non solo accrescono il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e il diabete di tipo 2 ma, nel caso in cui già si soffre di queste patologie, ne enfatizzano gli effetti negativi.

PROGRAMMI DI PREVENZIONE E SANITÀ PUBBLICA

Lo sviluppo di strategie che portino a un aumento della diffusione dell'attività fisica, attraverso l'attivazione di interventi di dimostrata efficacia, è un obiettivo di sanità pubblica che può essere raggiunto solo attraverso politiche sanitarie mirate, condivisione di obiettivi e individuazione delle responsabilità.

Gli effetti positivi di una diffusa attività fisica a livello di comunità sono del resto evidenti sia a livello sociale che economico.

La collettività ne trae giovamento non solo in termini di riduzione dei costi della sanità pubblica, di aumento della produttività, di miglior efficienza nelle scuole, di una riduzione dell'assenteismo sul lavoro, ma registrerebbe anche un aumento della partecipazione ad attività ricreative e relazionali.



Promuovere l'attività fisica è dunque un'azione di sanità pubblica prioritaria, spesso inserita nei piani e nella programmazione sanitaria in tutto il mondo. Negli Stati Uniti, infatti, il programma Healthy People 2010 individua l'attività fisica come uno degli obiettivi di salute principali per il Paese. L'Unione europea nel Public Health Programme (2003-2008) propone progetti che supportano e promuovono l'attività fisica. In Italia, prima il Piano sanitario nazionale 2003-2005, che sottolinea l'importanza dell'attività fisica per la salute, poi anche il più recente Piano sanitario nazionale 2006-2008 affronta il tema della sedentarietà, in particolare dal punto di vista delle cause del diabete mellito.

In quest'ottica sono allora importanti tutte quelle iniziative volte da un lato a studiare e monitorare la situazione nazionale (come lo studio Passi), dall'altro a promuovere sul territorio attività di prevenzione e promozione dell'attività fisica.

Come indicato nella Relazione sullo stato di salute del Paese 2003-2004, tra le possibili linee di intervento in tema di promozione dell'attività fisica da sviluppare sia a livello centrale che a livello territoriale, alcune sono considerate più efficaci in un'ottica di salute pubblica:

- ▶ accrescere il tempo dedicato all'attività fisica dentro e fuori la scuola e incoraggiare bambini e adolescenti a svolgere almeno 30 minuti di attività fisica giornaliera, anche attraverso accordi che prevedano la facilitazione dell'accesso alle strutture ricreative e sportive (scolastiche, comunali o di altro genere)
- ▶ sviluppare attività educative per i bambini sull'attività fisica, come parti integranti di programmi di educazione alla salute
- ▶ spingere i datori di lavoro a facilitare la pratica di un'attività fisica regolare da parte dei dipendenti
- ▶ sostenere lo svolgimento di pratiche sportive individuali o di squadra da parte di cittadini attraverso, per esempio, l'organizzazione di manifestazioni o tornei
- ▶ promuovere lo sviluppo di ambienti urbani che spingano all'attività fisica, inclusa la disponibilità di piste ciclabili e percorsi pedonali su itinerari anche di interesse paesaggistico e storico-artistico, invitando all'utilizzo delle scale, per esempio con cartelli posti in punti strategici presso gli impianti automatici (ascensori, scale mobili, ecc).

IL DOPING

Un tema strettamente legato all'attività sportiva, il doping, rappresenta un grave problema di salute pubblica. La normativa vigente in Italia, che considera il doping un reato penale, prevede una serie di attività di prevenzione del fenomeno e della tutela della salute di tutti coloro che praticano attività sportive attraverso attività di ricerca, formazione e informazione. D'altro canto, proprio in base a quanto indicato dalla stessa legge, l'attività sportiva deve essere diretta alla promozione della salute individuale e collettiva e votata al rispetto dei principi etici e dei valori educativi.

L'attività fisica è un fattore di protezione della salute e non ha nulla a che vedere con l'uso di farmaci e sostanze farmacologicamente attive, naturali e sintetiche, vietate nello sport. La lotta all'uso di tali sostanze rappresenta un impegno globale contro un'emergenza sanitaria che impegna anche il nostro Paese per tutelare non solo l'etica sportiva, ma soprattutto la salute di chi pratica un'attività sportiva anche a livello amatoriale.



ATTIVITÀ FISICA PER TUTTI ?

Un regolare esercizio fisico che aiuti a prevenire le malattie croniche, a proteggere da condizioni disabilitanti, a eliminare i fattori di rischio, è utile a tutte le età.

Per i ragazzi, oltre agli effetti benefici generali sulla salute, l'attività fisica aiuta l'apprendimento, rappresenta una valvola di sfogo alla vivacità tipica della giovane età, stimola la socializzazione e abitua alla gestione dei diversi impegni quotidiani.

Per gli adulti, invece, non è sempre facile trovare tempo libero per fare attività fisica e le attività lavorative, che sono spesso sedentarie, non aiutano certo in questo senso. Gli effetti benefici sarebbero però numerosi, anche limitandosi a fare movimento con tempi e intensità moderati. Piccoli accorgimenti come fare le scale invece che prendere l'ascensore, o non usare la macchina e andare a piedi, possono già essere utili per incominciare.

Infine per gli anziani, l'evidenza dimostra che svolgere attività sportive aiuta a invecchiare bene. Aumentano le resistenze dell'organismo, rallenta l'involuzione dell'apparato muscolare, scheletrico e cardiovascolare e ne traggono giovamento anche le capacità psico-intellettuali.

A qualsiasi età, prima di intraprendere un'attività fisica costante, è comunque fondamentale il consiglio e il parere del medico sulla propria condizione personale: per una conferma dell'assenza di particolari controindicazioni, oltre che per un suggerimento sul tipo e sull'intensità dell'attività che si può intraprendere. In particolare, se durante lo svolgimento di una prestazione fisica si presentano disturbi, è consigliabile sospendere la prestazione stessa.

Tra i segnali di allarme più comuni: difficoltà di respirazione, dolore al torace, palpitazioni, nausea, svenimento, dolori muscolari accentuati, offuscamento della vista, vertigini e stanchezza eccessiva.

