



# Stili di vita e salute

workshop

*Dr.ssa SANDRA FRIZZERA*  
*Associazione Medici Sportivi FMSI Bolzano*

- Trento 20.06.2014

# 2011 ISTAT

## Patologie CRONICHE

❖ Il 45,6% (circa 25 milioni) della popolazione italiana sopra i 6 anni è affetto da almeno una patologia cronica

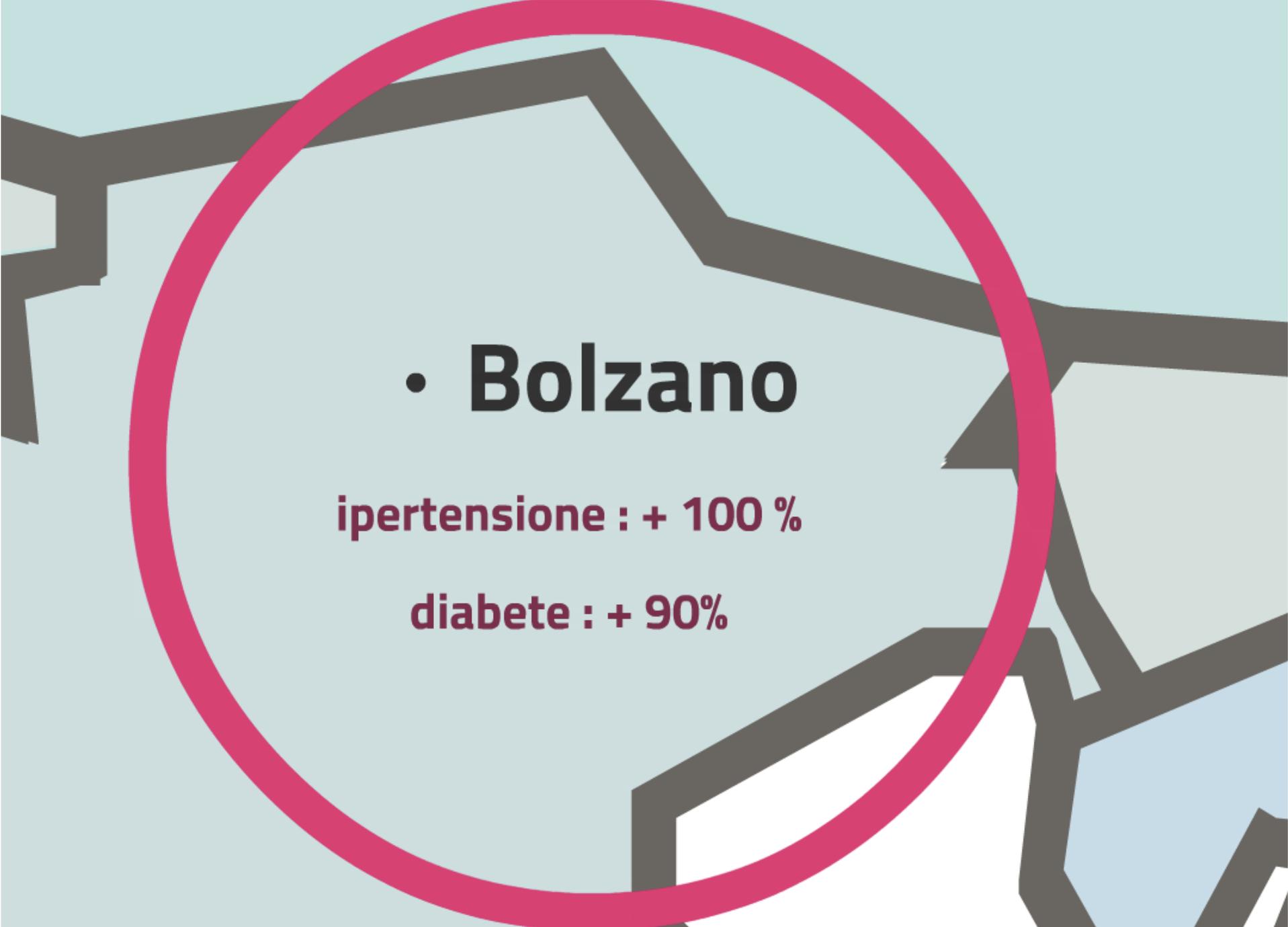
### MALATTIE CRONICHE:

cardiopatie, ictus, diabete, disturbi respiratori cronici, osteoporosi, artrosi,

# Provincia aut. Bolzano

## Relazione Sanitaria 2011

- 27,1% della popolazione soffre di almeno una malattia cronica
- La cura e l'assistenza delle malattie croniche assorbe i 3/4 dei costi della sanità provinciale

A stylized map of Italy is shown in the background, rendered in dark grey lines on a light teal background. A large, thick pink circle is superimposed over the map, centered on the northern region of Italy, specifically highlighting the area around Bolzano. The text is centered within this circle.

- **Bolzano**

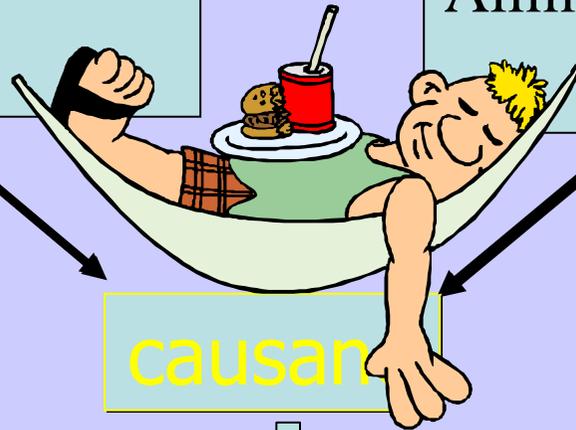
**ipertensione : + 100 %**

**diabete : + 90%**

# FATTORI DI RISCHIO delle malattie croniche

Mancanza di  
attività fisica

Alimentazione scorretta



causano

Ipertensione  
arteriosa

obesità

dislipidemie

iperglicemia

OMS – Ministero della salute – Assessorati Sanità  
Interventi di promozione  
della salute  
*intervenire sullo “stile di vita”*

- aumento dell'attività fisica
- educazione nutrizionale
- cessazione del fumo di sigaretta
- moderato consumo di alcol
- mantenimento di una vita culturale attiva

**PIANO NAZIONALE DELLA PREVENZIONE  
2010 - 2012**

***Proposta per l'introduzione  
dell'esercizio fisico come strumento  
di prevenzione e terapia all'interno  
del Sistema sanitario nazionale***







Più sport - meno medicine  
Rimettiti in moto



Medico di base  
Servizio Dietologico  
Altri

Fisioterapia  
Ortopedia

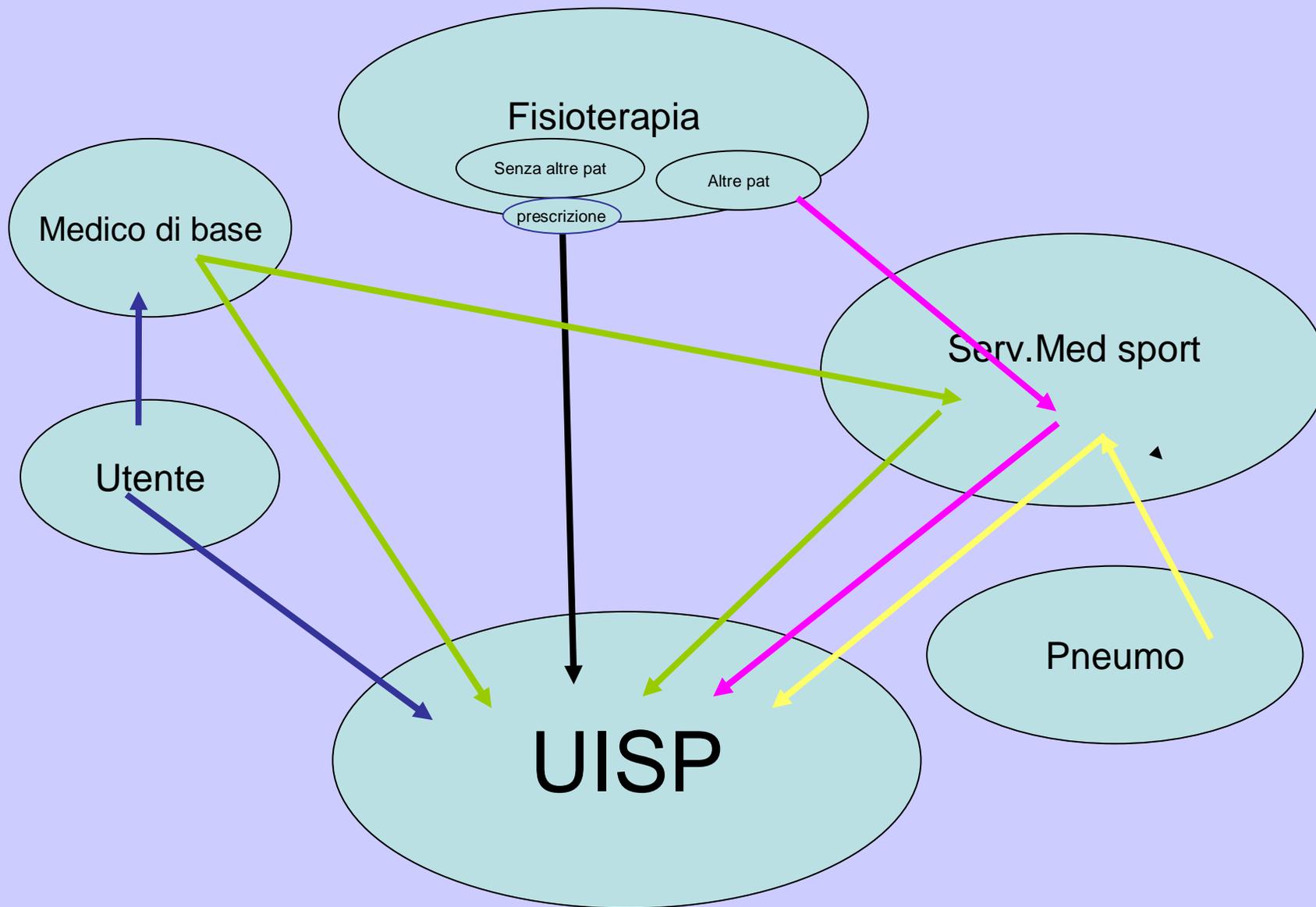
Serv. PNEUMO  
Pazienti OSAS  
(apnee ostruttive nel sonno)

UISP  
Attività Fisica Adattata

Dietista

Serv. Med sport  
•Visita medica  
•ECG a riposo e sotto sforzo al cicloergometro  
•Bioimpedenza  
•Prescrizione

**Criterio di reclutamento:**  
essere affetti da almeno una  
malattia cronica



# indagini

Visita medica misurazione di tutti i parametri  
misurazione della composizione corporea tramite BIA

- test massimale su cicloergometro
- prescrizione di attività fisica in base alla possibilità e capacità del paziente





**UISP**

**sportpertutti**

Comitato di Bolzano

**100**

**soggetti**

80



età media

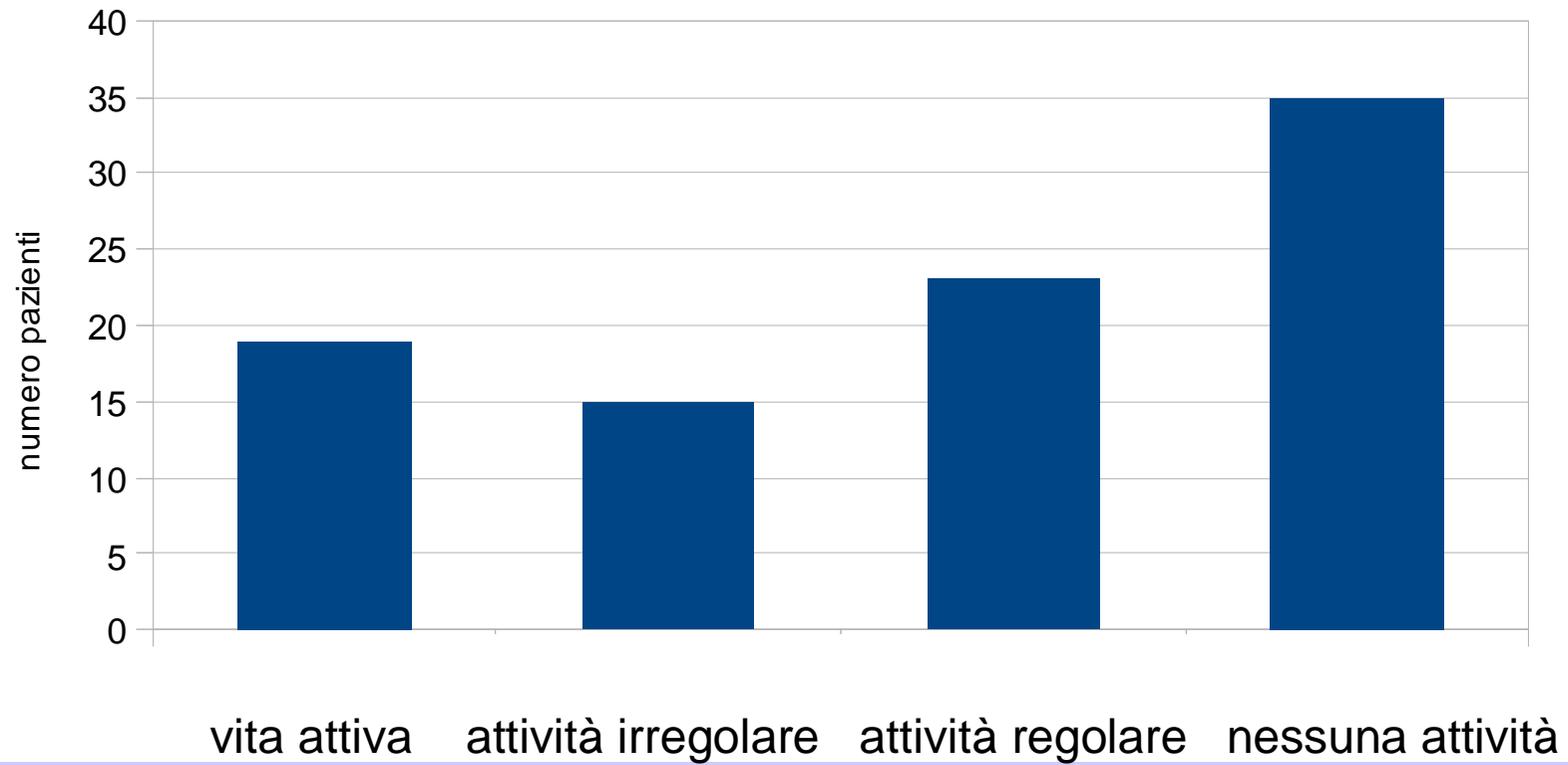
36



BMI 34,8  
kg/m<sup>2</sup>

Percentuale grasso corporeo 35%

### attività fisica prima del progetto



## Test di valutazione UISP

Anamnesi

Womac

Six Minutes walking time test

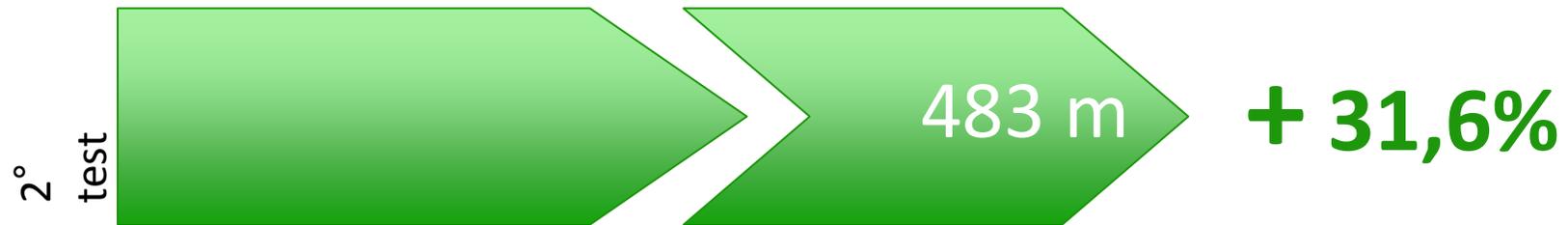
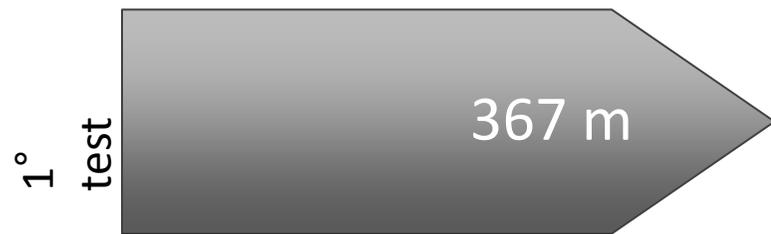
Test di Romberg modificato

Chair sit and reach test

30 sec. Chair stand test modificato

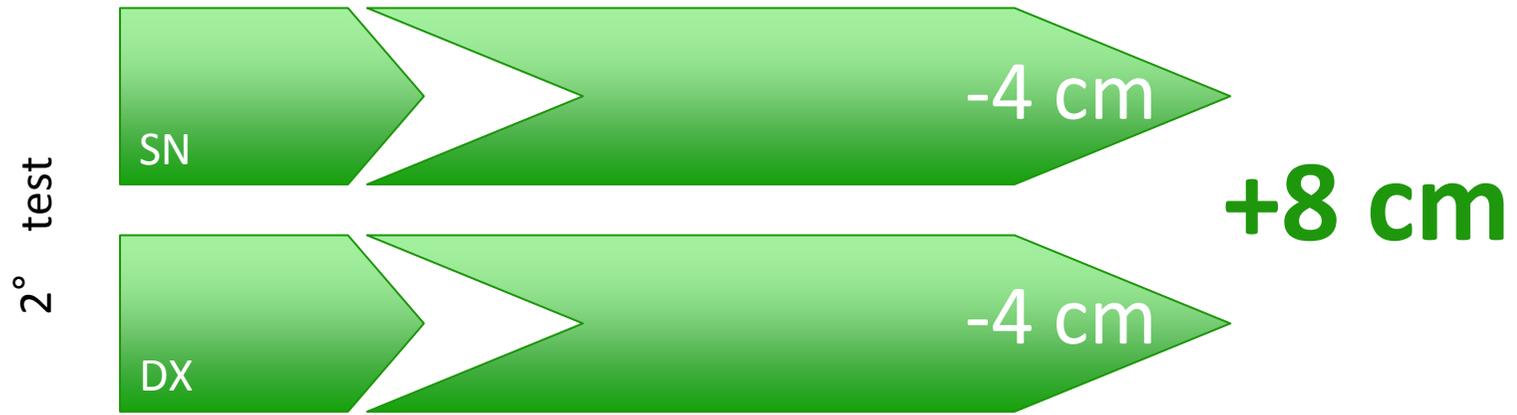
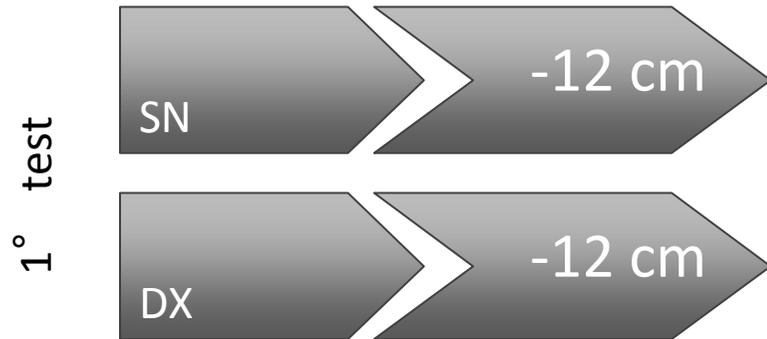


# Six Minutes Walking Time test



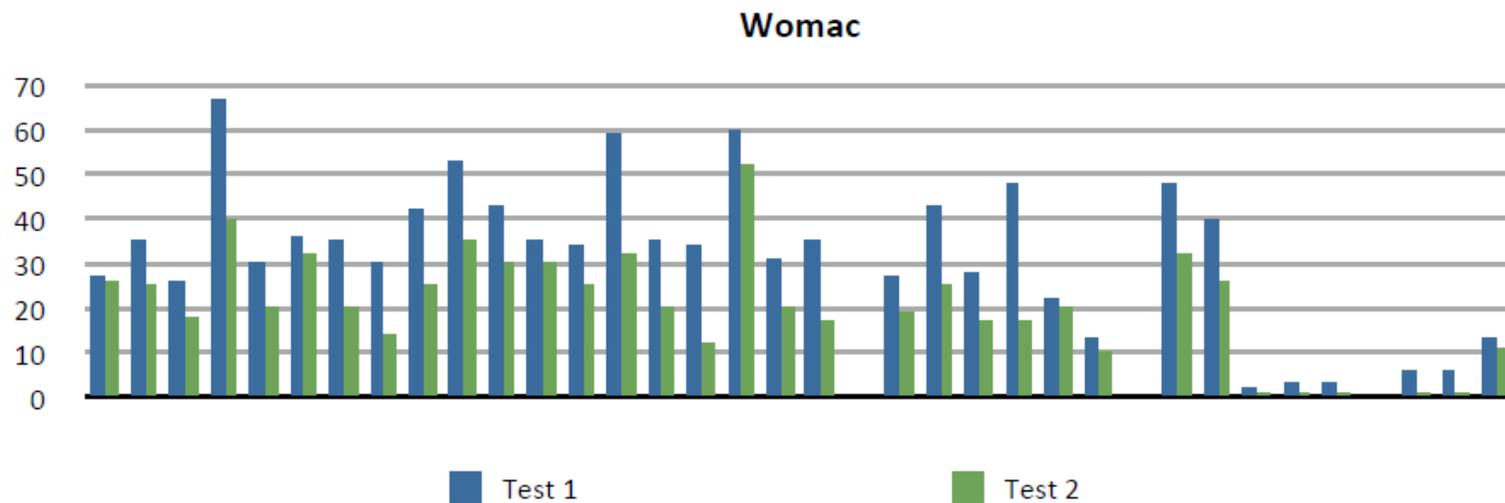


# Chair sit and reach test



# Womac valutazione dell'articolazione coxo femorale e del ginocchio

## Risultati





educazione

personalizzazione





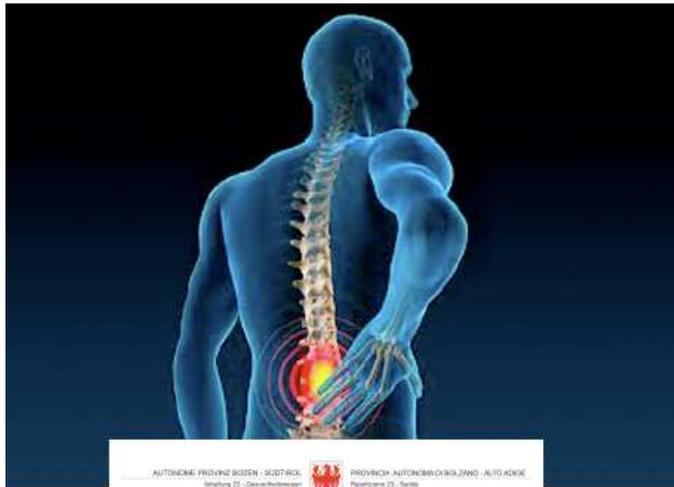
sicurezza

# OBIETTIVI FUTURI



**Rimettiti in moto**  
Attività fisica per pazienti reumatici e senior

**Zürück zur Bewegung**  
Körperliche Tätigkeit für Patienten mit rheumatischen Problemen



**Salute e movimento**  
Attività fisica per pazienti reumatici

**Bewegung bedeutet gesundheit**  
Körperliche Tätigkeit für Patienten mit rheumatischen Problemen



**A**ttività **F**isica **A**dattata  
**A**ktivität **f**ür **A**lle



Ha problemi articolari? Soffre di artrosi? Ha spesso mal di schiena?  
Ha voglia di muoversi ma non Le piace la palestra?

Abbiamo il programma personalizzato di esercizi che fa per Lei.  
Fissi subito un colloquio con i nostri Laureati in Scienze Motorie  
e si rimetta in moto con noi!

**Chiami allo 0471 30 00 57**

<http://www.uisp.it/bolzano> Email: [Bolzano@uisp.it](mailto:Bolzano@uisp.it)



# Obiettivo raggiunto: cambiamento dello stile di vita



Grazie dell'attenzione