

Più attività motoria e meno farmaci per cardiopatici e soggetti con fattori di rischio cardiovascolare

A un anno dall'avvio del progetto del servizio di Medicina dello Sport della USL Umbria1 e dell'ANAM Asd si analizzano dati, risultati e prospettive

Todi, 19 dicembre 2015 - Attività motoria protagonista della prevenzione in persone cardiopatiche o con fattori di rischio cardiovascolare: è questo il tema dell'incontro che si è svolto il 18 dicembre nell'Auditorium dell'ospedale della Media Valle del Tevere a Pantalla per fare il **punto sui dati, i risultati e le prospettive del progetto che l'Associazione ANAM ASD e il servizio di Medicina dello Sport Area Sud della USL Umbria 1, con la consulenza dell'equipe del servizio di Riabilitazione di Cardiologia, hanno avviato dal 15 settembre 2014 nella palestra dell'ospedale di Pantalla e nella sala polivalente nel "parco attivo" del Centro Grocco di Perugia.**

Nella Media Valle del Tevere l'attività ha raccolto un discreto numero di **partecipanti** durante il primo anno, **circa 50**, tanto che il progetto, **inizialmente sperimentale, sta proseguendo per il secondo anno consecutivo e probabilmente si svilupperà anche sul resto del territorio della USL Umbria 1, coinvolgendo anche il Distretto del Trasimeno e l'ospedale di Branca.** I dati raccolti, **infatti, dimostrano che la "prescrizione" di attività fisica come "farmaco" ("presa" regolarmente e giustamente "dosata") induce il miglioramento dei parametri cardiovascolari e della qualità della vita di coloro che partecipano all'attività.** I partecipanti, dopo aver effettuato la riabilitazione per una malattia cardiologica acuta, possono accedere al percorso motorio previa visita cardiologica oppure a seguito prescrizione medica se con fattori di rischio cardiovascolare quando l'obiettivo è quello di cambiare stili di vita.

Gli istruttori dell'associazione Anam Asd hanno elaborato un protocollo motorio rivolto a soggetti con patologie cardiovascolari ma l'attività, che contempla esercizi aerobici ed anaerobici, prevede anche esercizi specifici per altre patologie riferite dai pazienti. Sono stati effettuati test di ingresso di valutazione delle condizioni fisiche dei pazienti, test mensili di valutazione dei parametri fisici, test trimestrali con il medico dello sport (kinesiologici, fisici e di valutazione dei parametri cardiovascolari) e incontri con nutrizionisti e psicologi dell'azienda USL Umbria 1. I dati raccolti sono stati elaborati e hanno evidenziato molti miglioramenti indotti dall'attività motoria, ad esempio in termini di riduzione della pressione, della glicemia, e di miglioramento dell'efficienza dell'apparato cardiovascolare, nonché del tono muscolare.

Hanno partecipato all'incontro il direttore del servizio di Medicina dello Sport della Usl Umbria 1 Area Sud **Bruno Stafisso**, la coordinatrice dei corsi ANAM **Barbara Sebastiani**, gli istruttori di scienze motorie dell'ANAM **Marco Nulli** e **Giuseppe Mordivoglia**, il direttore del Distretto della Media Valle del Tevere **Stefano Lentini**; medici di medicina generale e specialisti della riabilitazione cardiologica. Tutti i presenti hanno concordato sulla validità del progetto visti i dati presentati e il gradimento espresso da tutti i partecipanti, auspicando che questo incontro possa essere la base di partenza di una prosecuzione allargata ad altre sedi territoriali.