GUIDA PER I PAZIENTI

L'ESERCIZIO FISICO PER MIGLIORARE LA SALUTE E OTTIMIZZARE IL TRATTAMENTO DEL SOVRAPPESO E DELL'OBESITÀ NEGLI ADULTI

Raccomandazioni del gruppo di lavoro sull'attività fisica dell'EASO

Esercizio fisico è qualsiasi movimento intenzionale, strutturato e ripetitivo effettuato allo scopo di migliorare la salute o l'efficienza fisica (fitness)

TRAINING AEROBICO AD INTENSITÀ MODERATA

Attività continua e prolungata come camminare, andare in bicicletta, correre, nuotare etc...

Il respiro diventa intenso, ma si riesce a conversare facilmente

ESERCIZIO DI FORZA AD INTENSITÀ MODERATO- VIGOROSA

Esercizi eseguiti con macchine per pesi, pesi liberi, bande elastiche o utilizzando come carico il peso corporeo

Si riescono ad eseguire tra le 10 e le 20 ripetizioni consecutive

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT)

Brevi intervalli di esercizio ad alta intensità alternati a brevi periodi di recupero

Negli intervalli di esercizio la frequenza cardiaca supera l'85% del suo valore massimale

PASSI IMPORTANTI PER INIZIARE

- Definire l'obiettivo principale del proprio esercizio fisico quotidiano. In particolare questo documento fornisce indicazioni basate sulle evidenze che riguardano 5 obiettivi principali:
  1. Diventare più forti e migliorare l'efficienza fisica
  2. Sentirsi meglio
  3. Proteggere il cuore e gli altri organi interni
  4. Favorire il controllo del peso corporeo
  5. Ottimizzare i benefici della chirurgia bariatrica
- Scegliere attività che si considerino sia utili che piacevoli
- Ricordare che i progressi sono individuali e si raggiungono passo dopo passo
- Chiedere consiglio al medico o ad uno specialista dell'esercizio prima di iniziare un nuovo tipo di esercizio fisico, soprattutto se si è stati inattivi per molto tempo.
- Cercare il supporto della famiglia, degli amici e degli altri pazienti.

GOAL 1. DIVENTARE PIÙ FORTI E MIGLIORARE L'EFFICIENZA FISICA

FORZA MUSCOLARE

Praticare esercizi di forza da soli o combinati con l'attività aerobica

EFFICIENZA CARDIORESPIRATORIA (FITNESS)

Iniziare qualsiasi tipo di esercizio a seconda delle proprie preferenze. È raccomandata qualsiasi combinazione di esercizio aerobico, di forza e/o HIIT (quest'ultimo solo dopo accurato screening cardiovascolare e con supervisione)

Una migliore efficienza fisica predice una maggiore longevità e diminuisce il rischio di malattie croniche. Migliorare la propria efficienza fisica migliora la capacità di eseguire le attività della vita quotidiana che richiedono forza o resistenza allo sforzo.

EASO ECPO European Coalition for People living with Obesity

EASO European Association for the Study of Obesity

GOAL 2. SENTIRSI MEGLIO

COMPORTAMENTO ALIMENTARE
L'esercizio non ha un impatto sostanziale sull'introito calorico, ma piuttosto promuove l'abitudine a mangiare sano

APPETITO E SAZIETÀ
L'esercizio può aumentare l'appetito a digiuno, ma migliora il senso di sazietà

QUALITÀ DELLA VITA
Iniziare un allenamento aerobico, di forza o una combinazione dei due

L'esercizio ha un impatto positivo sui comportamenti alimentari. Per esempio può diminuire il desiderio di mangiare cibi ad alto contenuto di grassi. L'esercizio regolare può migliorare il benessere fisico, la vitalità e la salute mentale.

GOAL 3. PROTEGGERE IL CUORE E GLI ALTRI ORGANI

RIDUZIONE DEL GRASSO VISCERALE ED INTRAEPATICO
Iniziare attività aerobica ad intensità moderata. Provare un allenamento HIIT solo dopo un accurato screening cardiovascolare e sotto supervisione

MIGLIORAMENTO DELL'INSULINO-SENSIBILITÀ
Iniziare qualsiasi tipo di esercizio a seconda delle proprie preferenze: aerobico, di forza o una combinazione di entrambi, o HIIT (solo dopo un accurato screening cardiovascolare e sotto supervisione)

ABBASSARE LA PRESSIONE ARTERIOSA
Praticare esercizio aerobico ad intensità moderata

Ridurre il grasso viscerale ed intraepatico riduce il rischio cardiovascolare. Migliorare l'insulino-sensibilità aiuta a prevenire il diabete di tipo 2. Questi benefici dell'esercizio si verificano anche in caso di modesta perdita di peso corporeo.

GOAL 4. FAVORIRE IL CONTROLLO DEL PESO CORPOREO

PERDITA DI PESO E RIDUZIONE DEL GRASSO CORPOREO
Praticare dalle 2 ore e mezza alle 3 ore a settimana di camminata o allenamento aerobico ad intensità almeno moderata. Provare un allenamento HIIT (solo dopo accurato screening cardiovascolare e sotto supervisione). Essere consapevoli che il calo ponderale atteso con il solo allenamento non supera mediamente i 2-3 Kg

MANTENIMENTO DEL PESO DOPO IL DIMAGRIMENTO
Aumentare il volume dell'esercizio aerobico (200-300 minuti/settimana)

PRESERVARE LA MASSA MAGRA DURANTE LA FASE DI DIMAGRIMENTO
Praticare esercizi di forza ad intensità da moderata a vigorosa

L'obiettivo dell'esercizio fisico dovrebbe essere la conservazione della massa magra ed il controllo del peso corporeo a lungo termine piuttosto che la perdita di peso a breve termine.

GOAL 5. OTTIMIZZARE I BENEFICI DELLA CHIRURGIA BARIATRICA

PERDITA DI PESO ULTERIORE E RIDUZIONE DELLA MASSA GRASSA
Praticare una combinazione di esercizio aerobico e di forza

MIGLIORAMENTO DELL'EFFICIENZA FISICA E CONSERVAZIONE DELLA MASSA MAGRA
Praticare una combinazione di esercizio aerobico e di forza

L'esercizio migliorerà sostanzialmente l'efficienza cardiopolmonare e muscolare. L'esercizio è una parte integrante della gestione dell'obesità dopo un intervento di chirurgia bariatrica.

Che si inizi o meno un programma di esercizio strutturato, la sostituzione di comportamenti sedentari con una tipologia qualsiasi di attività fisica comporta già molti benefici per la salute!

Membri del gruppo di lavoro sull'attività fisica dell'EASO:
Oppert JM, Bellicha A, van Baak MA, Battista F, Beaulieu K, Blundell JE, Carraça EV, Encantado J, Ermolao A, Pramono A, Farpour-Lambert N, Woodward E, Dicker D, Busetto L

EASO
European Association for the Study of Obesity

https://easo.org/important-new-recommendations-on-exercise-training-in-the-management-of-overweight-and-obesity-in-adults/

https://onlinelibrary.wiley.com/toc/1467789x/2021/22/S4 https://sio-obesita.org/