



ATTIVITÀ FISICA PER IL CARDIOPATICO

Le evidenze scientifiche dimostrano che l'attività fisica è in grado di indurre nel cardiopatico una serie di importanti miglioramenti. I più importanti sono: aumento della capacità funzionale (riduzione delle frequenza cardiaca e della pressione arteriosa a riposo e da sforzo), miglioramento dello stato di benessere (produzione di endorfine), riduzione dei sintomi della malattia, modificazioni dello stile di vita, riduzione di fattori di rischio di malattia cardiovascolare (colesterolo, diabete, ipertensione arteriosa, sovrappeso), limitazione della progressione della stessa malattia aterosclerotica.

COMPORAMENTI PER LA TUTELA DELLA SALUTE DI TUTTI

- Tieni sempre la mascherina, coprendo naso e bocca
- Igienizza spesso le mani, anche all'ingresso e all'uscita di stanze, ambulatori e uffici
- Rispetta il distanziamento fisico
Tieni uno spazio di almeno un metro tra te e le altre persone

L'ATTIVITÀ FISICA DEL CARDIOPATICO DEVE ESSERE "RICREATIVO-TERAPEUTICA" E NON AGONISTICA

Quando si parla di attività fisica nel cardiopatico occorre, tuttavia, tenere in considerazione alcuni parametri fondamentali:

- intensità
- frequenza
- durata.



È importante che siano il Cardiologo o il Medico dello Sport a prescrivere le dosi e le modalità ed è necessario che, in collaborazione con il MMG, vengano descritte le opportunità che la Regione Emilia Romagna offre al cittadino: palestre che promuovono la salute e l'attività fisica, che si avvalgono del lavoro di personale laureato e adeguatamente formato. Tale attività viene denominata EFA (esercizio fisico adattato).