

## Programma Emilia Romagna

# TRAPIANTO, ATTIVITÀ FISICA & SPORT

PROGRAMMA PROMOSSO DAL CENTRO RIFERIMENTO TRAPIANTI ER  
DEDICATO AI PAZIENTI TRAPIANTATI D'ORGANO E IN LISTA DI ATTESA

**L'ESERCIZIO FISICO TI RENDE PIÙ FORTE!  
COME?**



### **Umore:**

gli ormoni della felicità si attivano  
migliorando ansia e stress.



### **Cuore e vasi:**

riduce l'ipertensione (anche per chi fa  
dialisi!) e migliora la performance cardiaca



### **Metabolismo:**

migliora la glicemia e ti aiuta a  
mantenere il peso sotto controllo!



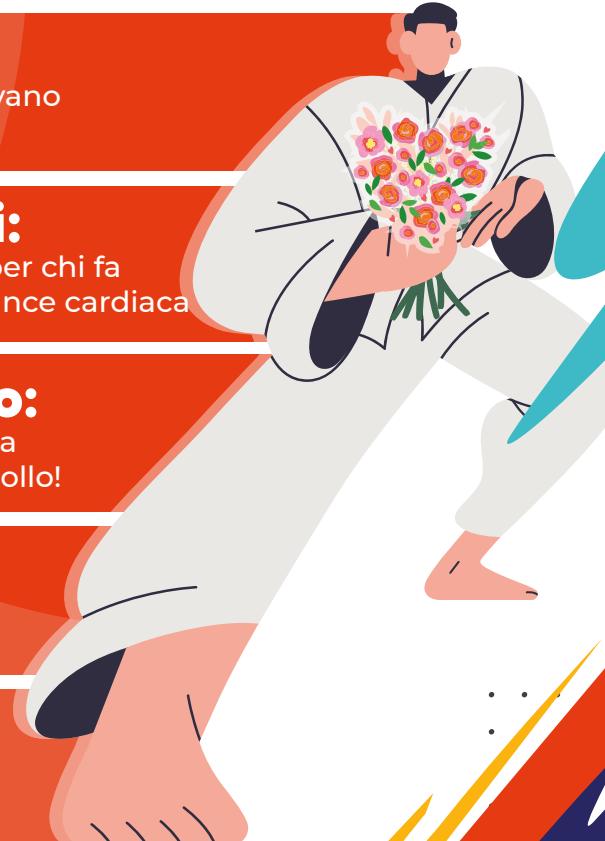
### **Polmoni:**

l'attività fisica aumenta  
la resistenza allo sforzo



### **Muscoli:**

combatte l'atrofia e aumenta  
la forza



# INIZIA DA QUI!



## IL PERCORSO:

Il Centro Trapianti e le Unità Operative che ti hanno in carico ( trapiantato o in lista) ti abiliterà, se sei clinicamente idoneo, a svolgere attività fisica e ti invierà presso il centro di Medicina dello Sport. Il medico ti prescriverà una attività fisica personalizzata che potrai praticare

**DOVE VUOI TU!**

## STRUMENTI:



INQUADRA IL QR  
CODE E SCOPRI LE  
**PALESTRE DELLA  
SALUTE, PALESTRE  
ALL'APERTO, GRUPPI  
DI CAMMINO**



INQUADRA IL QR  
CODE E SCOPRI I  
**VIDEO TUTORIAL**



# VUOI INFORMAZIONI PIÙ PRECISE? SCRIVICI!

**CENTRO RIFERIMENTO  
TRAPIANTI ER  
REFERENTI DEL PROGETTO**

Dott.ssa Valentina Totti  
[valentina.totti@aosp.bo.it](mailto:valentina.totti@aosp.bo.it)  
Dott. Giuseppe Tarantino  
[giuseppe.tarantino@aosp.bo.it](mailto:giuseppe.tarantino@aosp.bo.it)



POLICLINICO DI SANT'ORSOLA