

Principali determinanti la condizione di Obesità

- ◆ Bilancio energetico positivo
 - ◆ Ipocinesia, sedenterietà
 - ◆ Familiarità
 - ◆ Tipologia delle fibre muscolari
 - ◆ Insulinoresistenza
- 
- A stylized, dark teal silhouette of a mountain range is positioned in the bottom right corner of the slide, adding a decorative element to the background.

SEDENTARIETA'

- ◆ Meno di 3,5 h di attività fisica a settimana è sedentarietà
- ◆ Attività fisica è qualsiasi attività motoria indotta dalla contrazione muscolare volontaria e in grado di incrementare il dispendio energetico

Zone blu

- ◆ Sono aree demografiche o geografiche del mondo in cui le persone vivono più a lungo della media con una prevalenza di ultranovantenni e centenari statisticamente significativa
- ◆ Sono:
 - l'isola di Okinawa in Giappone
 - la regione dell'Ogliastra in Sardegna
 - l'isola di Icaria in Grecia
 - la comunità di avventisti in California
 - la penisola di Nicoya in Costa Rica

Epidemiologia dell'obesità

Dati provenienti dalla European Health interview survey (EUROSTAT) indicano che più della metà della popolazione europea presenta una condizione di obesità/sovrappeso

sedentarietà

Lo stile di vita sedentario è una delle dieci cause di morte e di inabilità nel mondo; l'inattività fisica aumenta la mortalità per tutte le cause, raddoppia il RCV, l'incidenza di obesità e diabete, aumenta il rischio di cancro alla mammella e al colon

(Rapporto DAWN - Diabetes Attitudes Wishes and Needs, 2008)

The Shopping Galleries The Offices

7. and 8. 22



La Sedentarietà

- ◆ **AF è il movimento indotto dalla contrazione muscolare ed in grado di aumentare la spesa energetica**
- ◆ **La sedentarietà non è una condizione di normalità**
- ◆ **Effetto della automazione tecnologica**
- ◆ **DATI OMS su sedentarietà**
 - **causa di 2 milioni di morti all'anno nel mondo**
 - **al quarto posto come causa di morte e inabilità**
 - **10 -16 % cancro del colon e della mammella**
 - **20 % causa di diabete**
 - **22 % causa di cardiopatia ischemica**

La Sedentarietà in ITALIA

da Lo Sport in Italia: numeri e contesto: CONI-ISTAT 2014

◆ Nord est: 27 %

◆ Nord ovest: 35,2 %

◆ Centro Italia: 41%

◆ Sud Italia: 56 %

Nord: 31,7%

La Sedentarietà

- ◆ Effetto della automazione tecnologica
- ◆ Attività fisica solo nel fine settimana
- ◆ Ipotonia e ipotrofia muscolare
- ◆ Psico-Astenia cronica e malattia ipocinetica
- ◆ Paramorfismi conseguenti a ipocinesia

Gradi di sedentarietà

- ◆ Si definisce Inattivo il soggetto che passa seduto ~ 50 h (21-112) la settimana.
- ◆ Sedentario il soggetto impegnato in attività che comportano un dispendio energetico < 2 MetS o fa AF $< 3,5$ h/settimana
 - stare seduto tranquillo guardando la TV = 1.0 Met
 - seduto parlando = 1.5 MetS
 - seduto lavorando alla scrivania = 1.8 MetS
- ◆ Lievemente Attivo il soggetto che cammina lentamente = 2.5 MetS
- ◆ Moderatamente Attivo il soggetto che cammina velocemente = 3.8 MetS

CARATTERISTICHE DEI CENTENARI DELLE ZONE BLU

- ◆ Muoversi naturalmente con attività fisica moderata ma costante
 - ◆ Consapevolezza di esser utili socialmente
 - ◆ Vivere senza Stress
 - ◆ Concludere i pasti prima del senso di sazietà
 - ◆ Frequente consumo di legumi e una media di cinque porzioni di carne al mese
 - ◆ Consumo moderato di vino
 - ◆ Comunità con fede religiosa
 - ◆ La famiglia al centro delle priorità sociali
 - ◆ Comportamenti positivi socialmente condivisi
- 

Zone blu

- ◆ Sono aree demografiche o geografiche del mondo in cui le persone vivono più a lungo della media con una prevalenza di ultranovantenni e centenari statisticamente significativa
- ◆ Sono:
 - l'isola di Okinawa in Giappone
 - la regione dell'Ogliastra in Sardegna
 - l'isola di Icaria in Grecia
 - la comunità di avventisti in California
 - la penisola di Nicoya in Costa Rica

Andamento della forza nel tempo in assenza di allenamento

- ◆ Dopo i 50 anni la forza declina ogni 10 anni del 15%
 - ◆ Dopo i 70 anni la forza declina del 30 %
 - ◆ Aumento della disabilità nell'anziano
- 
- A stylized, dark teal silhouette of a mountain range is positioned in the bottom right corner of the slide, adding a decorative element to the background.

SARCOPENIA

- ◆ RIDUZIONE DEL VOLUME MUSCOLARE E DELLA FORZA
- ◆ SI PUO' VALUTARE CON I' HANDGRIP
- ◆ La riduzione della forza di prensione correla con un maggior rischio di morte per cause CV, cancro, infezioni, stroke, depressione, scompenso cardiaco
- ◆ Take-home message: conta la forza e non la massa
- ◆ DECLINO FORZA: - 15% per decade dopo i 50 anni
- 30% dopo i 70 anni

CAUSE DELLA SARCOPENIA

- ◆ SEDENTARIETA'
 - ◆ INVECCHIAMENTO
 - ◆ DIABETE MELLITO IN FASE DI SCOMPENSO
 - ◆ DIGIUNO E VLCD
 - ◆ PATOLOGIA NEOPLASTICA AVANZATA
 - ◆ MALATTIE DEFEDANTI
- 
- A stylized, layered mountain range graphic in shades of teal and blue, located in the bottom right corner of the slide.

SARCOPENIA

- ◆ **Correla negativamente con il livello di AF svolta**
 - ◆ **Peggiora con il cattivo controllo glicemico nel diabete mellito**
 - ◆ **Può associarsi ad un peso corporeo elevato**
 - ◆ **Peggiora con i regimi alimentari molto restrittivi (VLCD)**
 - ◆ **Peggiora con l'aumentare dell'età (dopo i 40 anni)**
 - ◆ **Correla con il rischio di mortalità**
- 
- A stylized, dark teal silhouette of a mountain range is positioned in the bottom right corner of the slide, adding a decorative element to the background.

BENEFICI DELL' ESERCIZIO FISICO

- L' esercizio fisico ad intensità moderata è utile per attivare la lipolisi e l'ossidazione degli acidi grassi
- L'esercizio fisico aerobico di intensità moderata inoltre riduce le citochine proinfiammatorie
- Solo l'esercizio fisico continuativo e ad intensità elevata si associa a riduzione delle mortalità cardiovascolare per tutte le cause

THE ITALIAN DIABETES AND EXERCISE STUDY - 2010