

L'ESERCIZIO FISICO NELLE MALATTIE DEL METABOLISMO

LA SEDENTARIETÀ nella Sindrome metabolica


Paolo Montera

La Sedentarietà

- 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: 41%
 - Sud: 56 %
- 
- Nord: 31,7%**
- | Regione | Percentuale |
|----------------------|--------------|
| Nord est | 27 % |
| Nord ovest | 35,2 % |
| Centro | 41% |
| Sud | 56 % |
| Nord (totale) | 31,7% |

PROBLEMI

- **Scarsa informazione e sensibilizzazione del paziente**
- **Scarsa motivazione a svolgere un regolare esercizio fisico per periodi > 6 mesi**
- **Carenze strutturali**
- **Contesto sociale e lavorativo**
- **Età e comorbidità**

PROBLEMI

- **Raccomandazione meno seguita e mantenuta nel tempo dai pazienti**
- **Molti motivi di abbandono: mancanza di tempo (40%), disinteresse, stanchezza/pigrizia, motivi di salute, mancanza di impianti, distanza**
- **Generico consiglio e non prescrizione da parte dei medici**
- **Il generico consiglio è successivo a Dieta, Farmaci, Analisi**
- **Solo il 25% si attiene con regolarità a E.F. consigliato**
 - Primi tre mesi massimo rischio di abbandono
 - Dopo i primi tre mesi prevale l'apprezzamento dei benefici