

40 minuti di camminata e 20 di esercizi: il mix perfetto per proteggere il cuore

«L'attività fisica è la prevenzione ideale da infarto e ischemia nei pazienti che presentano fattori di rischio come ipertensione arteriosa, sovrappeso, diabete, colesterolo e trigliceridi alti», spiega Monica Tavanelli, cardiologa del Centro Santa Maria Nascente di Milano della Fondazione Don Gnocchi, dov'è nato il percorso di Cardio-Sport. Aggiunge il fisiatra Marco Ferrario: «Non servono necessariamente attrezzature costose o iscrizioni in palestra: si può andare in bicicletta, nuotare o ballare. L'importante è praticare una disciplina aerobica con costanza e regolarità»

di Elisa Buson

Si respira ancora lo spirito olimpico negli ambulatori della Fondazione Don Gnocchi presso il Centro Santa Maria Nascente di Milano. Sebbene i Giochi invernali di Milano-Cortina siano un lontano ricordo, qui si continua a lavorare per portare lo sport nella vita quotidiana di tutti, anche delle persone che convivono con piccoli o grandi problemi di salute. Perché il movimento, se praticato in modo adeguato e personalizzato, può diventare uno strumento prezioso di benessere, riabilitazione e inclusione.

«È questa la grande eredità delle Olimpiadi che vogliamo portare avanti», racconta Marco Ferrario, fisiatra e specialista di medicina dello sport, che durante i Giochi ha lavorato a bordo pista e nel Villaggio Olimpico per assistere atleti e visitatori. Pronuncia queste parole mentre ci accompagna tra tapis roulant e cyclette a conoscere il nuovo percorso di prevenzione Cardio-Sport, frutto della collaborazione tra la Medicina dello sport e la Cardiologia riabilitativa della Fondazione Don Gnocchi.

«Abbiamo iniziato a sviluppare il progetto più di un anno fa, con l'idea

di rivolgerci a pazienti che non hanno ancora avuto eventi cardiovascolari importanti, come infarto miocardico o ischemia cerebrale, ma che presentano fattori di rischio come ipertensione arteriosa, obesità o sovrappeso, dislipidemia, diabete e sedentarietà», spiega Monica Tavanelli, cardiologa della Fondazione Don Gnocchi.

In questi casi, l'attività fisica ha un enorme potenziale. «L'esercizio aerobico allena il muscolo cardiaco a lavorare in modo più efficiente, favorisce la dilatazione dei vasi sanguigni contribuendo a ridurre la pressione arte-



riosa, aumenta il consumo calorico facilitando la perdita di peso e il miglior utilizzo degli zuccheri da parte dell'organismo, con effetti positivi sul controllo della glicemia», continua la specialista. «**Se svolta in maniera regolare e continua, l'attività fisica può portare a un migliore controllo delle patologie croniche** e, in alcuni casi, può consentire una riduzione dei farmaci, ovviamente sempre sotto controllo medico».

Un'abitudine quotidiana

Quello che manca a molti pazienti,

però, è la spinta iniziale. «Per una persona sedentaria, l'attività fisica può risultare molto faticosa all'inizio», osserva Tavanelli. «Può accentuare dolori articolari già presenti o provocare sintomi come dispnea (fiato corto) e aumento della frequenza cardiaca, che vengono percepiti come segnali d'allarme suscitando preoccupazione e ansia. Così il rischio è quello di abbandonare l'esercizio proprio quando l'organismo sta iniziando ad adattarsi positivamente allo sforzo».

Ed è qui che entra in gioco il percorso Cardio-Sport. «Il nostro compito

Passi di salute

La camminata veloce è la migliore attività per prevenire le malattie cardiovascolari, perché allena il cuore a lavorare in modo più efficiente e contribuisce a ridurre la pressione. La foto sopra, di Zachary Handley, fa parte della campagna per la nuova collezione Current Form 4.0 dei marchi di sportswear On e Post Archive Faction (Paf).

☉ è accompagnare il paziente in questa fase delicata: lo facciamo valutando in modo approfondito il suo stato di salute, elaborando un programma di esercizio sicuro e calibrato sulle sue capacità, per poi monitorarne i progressi nel tempo», continua Tavanelli. «Sapere di essere seguiti da un'équipe multidisciplinare aiuta a superare paure e resistenze e permette di trasformare il movimento in una sana abitudine quotidiana».

Prima di iniziare

Il paziente accede in ambulatorio previo inquadramento clinico diagnostico che contempla:

- esami del sangue, inclusi quadro lipidico e glicemico;
- ecocardiogramma color doppler;
- test da sforzo e test da sforzo cardiopolmonare.

La visita prevede la valutazione da parte di un'équipe multidisciplinare composta da:

- cardiologo;
- medico dello sport;
- psicologo;
- dietologo;
- fisioterapista.

L'obiettivo è offrire una presa in carico globale e integrata della persona, che prevede anche un counselling nutrizionale, incontri di educazione alimentare di gruppo, supporto psicologico per la gestione dello stress e supporto motivazionale per evitare l'abbandono del percorso.

Programma su misura

L'attività fisica rimane uno dei pilastri fondamentali. «Per pianificare un programma di esercizio fisico su misura, realistico e sostenibile nel tempo, bisogna conoscere la persona, non solo il paziente», spiega Ferrario. «Occorre valutare il suo livello di attività fisica, le abitudini quotidiane, il lavoro che svolge, quanto tempo trascorre seduto e quale rapporto ha con il movimento. Bisogna capire se ha già praticato sport, quali attività predilige e quali, invece, potrebbero rappresentare un ostacolo. Si devono tenere in considerazione anche eventuali limitazioni fisiche, dolori articolari o altre condizioni che potrebbero influenzare la capacità motoria».

Una palestra con i medici

☉ È possibile accedere alla Fondazione Don Gnocchi in convenzione con il Sistema sanitario nazionale, mentre l'accesso all'ambulatorio Cardio-Sport, presso il Centro Irccs Santa Maria Nascente di Milano, è consentito solo in regime di attività privata. Come fosse una palestra con medici specialistici che seguono i pazienti. Per informazioni e prenotazioni, si può contattare la segreteria chiamando il numero di telefono 02.40308825, oppure inviando un'email all'indirizzo riabcardio.milano@dongnocchi.it.



Il team specialistico

Il team dell'ambulatorio Cardio-Sport del Centro Santa Maria Nascente (Fondazione Don Gnocchi).

Tutte queste informazioni permettono di definire un programma di allenamento personalizzato che dura circa due mesi e mezzo. **Ogni settimana sono previste tre sessioni di esercizio fisico:** due si svolgono in ambulatorio, sotto la supervisione dei fisioterapisti all'interno di un contesto riabilitativo ospedaliero con presenza di medici e infermieri, mentre la terza viene svolta in autonomia dal paziente a domicilio, seguendo le indicazioni del fisioterapista e del medico.

Gruppi di sei persone

«Le sedute svolte nel nostro centro contemplano piccoli gruppi (di massimo sei persone) con programma per-

sonalizzato», spiega la cardiologa. «Ogni incontro inizia con la misurazione della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca, parametri che vengono controllati anche durante e al termine dell'attività fisica. La seduta dura un'ora e prevede:

- circa 40 minuti di allenamento aerobico su cyclette o tapis roulant,
- seguiti da 20 minuti di esercizi a corpo libero o con attrezzi (pesi, elastici e macchinari), per migliorare la forza muscolare, la flessibilità e l'equilibrio.

«Il valore aggiunto rispetto a una normale palestra è la presenza costante di medici e infermieri», precisa Ferrario. «I pazienti si sentono sicuri, protetti e possono allenarsi senza ansie o preoccupazioni».

E per quanto riguarda l'esercizio da fare a casa? «Lavoriamo insieme al paziente per costruire un percorso che tenga conto delle sue abitudini e preferenze», assicura il medico dello sport. «Non servono necessariamente attrezzature costose o iscrizioni in palestra: si può camminare, andare in bicicletta, nuotare e persino ballare. L'importante è praticare un'attività aerobica con regolarità, tenendo sempre sotto controllo la pressione e la frequenza cardiaca secondo le indicazioni dei medici».

La soddisfazione dei pazienti

Al termine del percorso i risultati si possono toccare con mano e, con un po' di costanza e disciplina, possono anche migliorare nel tempo.

Lo dimostrano le esperienze dei pazienti che hanno partecipato alla prima sperimentazione fatta lo scorso inverno al centro milanese di Santa Maria Nascente. C'è chi è riuscito a superare un blocco psicologico, come la giovane professionista che ha ripreso le passeggiate in montagna dopo averle interrotte per timore che lo sforzo potesse «mettere a rischio il cuore». E c'è anche chi ha avuto risultati fisici molto evidenti, come un paziente diabetico e sovrappeso che «è riuscito a perdere venti chili in sette mesi e ha visto il miglioramento dei valori glicemici, cosa che permesso la riduzione del dosaggio dei farmaci», racconta Tavanelli. ●