



ANGINA?
NO PROBLEM



**Un cerotto
per amico...
del TUO cuore.**

**Campagna
educazionale**

a cura di



Bayer HealthCare

L'ATTIVITÀ FISICA NEL PAZIENTE CARDIOPATICO



Lontano dalla poltrona !



La sedentarietà è uno dei fattori di maggior rischio di cardiopatia ischemica

Fai attività fisica:

- ✓ migliori l'assetto lipidico, perchè:
 - riduci il colesterolo "cattivo" (LDL)
 - aumenti il colesterolo "buono" (HDL)
- ✓ riduci la pressione arteriosa
- ✓ riduci l'intolleranza glucidica, particolarmente importante per chi soffre di diabete
- ✓ riduci i sintomi della malattia (angina o dispnea)
- ✓ migliori lo stato di benessere e la capacità funzionale, quindi la qualità della vita
- ✓ riduci i rischi di eventi cardio-vascolari



Cosa fare ogni giorno

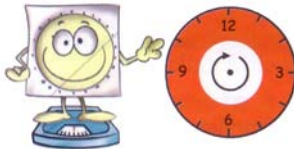
1. fai specifica attività fisica

✓ il tuo peso è nella norma ?



fai almeno 30 minuti di attività fisica moderata-intensa tutti i giorni o almeno 5 giorni la settimana

✓ sei sovrappeso ?

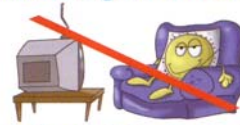


devi raddoppiare il tuo impegno: sono raccomandati infatti almeno 60 minuti di attività fisica, che puoi suddividere nella giornata

2. controlla il tuo stile di vita

Anche i piccoli atteggiamenti quotidiani ti possono aiutare:

✓ riduci le attività statiche, come guardare a lungo la tv o stare al computer



✓ aumenta le attività dinamiche, come fare le scale anziché prendere l'ascensore, giardinaggio, ecc.



Ma quale attività fisica scegliere ?

sono tante le attività fisiche che puoi fare, è bene scegliere un esercizio fisico aerobico

✓ camminare svelto



✓ correre



✓ fare sci di fondo



✓ andare in bicicletta



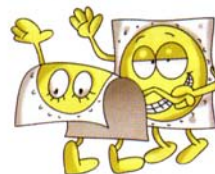
✓ fare ginnastica



✓ nuotare



✓ ballare



di seguito illustriamo 2 tabelle riepilogative in cui potrai trovare le indicazioni utili al tuo caso



A ciascuno il suo... (1)

indicazioni generali per cardiopatici in funzione dell'età e del peso

Caratteristiche	training	esercizio	frequenza settimanale	durata (min.)
età < 65 anni, non sovrappeso	aerobico ad elevata intensità	cammino, ciclismo	3-4	30-45, continui o intervallati
età < 65 anni, sovrappeso	aerobico ad elevato consumo calorico	cammino	5-6	45-60
età > 65 anni, senza deficit motori	aerobico di resistenza e rafforzamento	cammino, ciclismo	3-4	30 (anche intermittenti)
età > 65 anni, con deficit motori	aerobico di rafforzamento muscolare	esercizi con sovraccarico (attrezzi o carico naturale)	2-3	10-20 (10 ripetizioni di 5-7 esercizi selezionati)

A ciascuno il suo... (2)

indicazioni generali per cardiopatici in funzione del livello di rischio

Basso rischio

- ✓ normale aumento della pressione e della frequenza cardiaca durante lo sforzo
- ✓ assenza di angina o segni ECG di ischemia, a riposo o da sforzo
- ✓ assenza di aritmie ventricolari complesse, a riposo o da sforzo
- ✓ funzione contrattile normale del muscolo cardiaco
- ✓ assenza di scompenso cardiaco
- ✓ assenza di sintomatologia depressiva



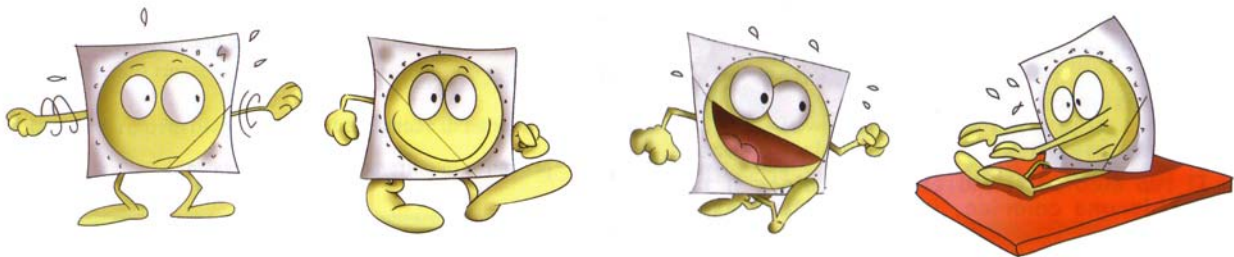
Alto rischio

- ✓ anomalo comportamento della pressione e della frequenza cardiaca durante sforzo
- ✓ angina o segni di ECG di ischemia, a riposo o da sforzo
- ✓ presenza di aritmie ventricolari complesse, a riposo o da sforzo
- ✓ funzione contrattile depressa del muscolo cardiaco (< 40%)
- ✓ storia di arresto cardiaco
- ✓ presenza di scompenso cardiaco
- ✓ presenza di sintomatologia depressiva

N.B. Si consiglia comunque di rivolgersi ad un Centro di Riabilitazione per elaborare uno specifico programma di training fisico, almeno per le prime settimane

È sempre importante, anche, ricordare che:

1. un esercizio di moderata intensità, se svolto regolarmente, può dare notevoli benefici
2. l'intensità dell'esercizio fisico deve essere graduale, adattato continuamente alla tua risposta allo sforzo, che varia in relazione al grado di allenamento e alla maggiore confidenza con le modalità di esecuzione dell'esercizio stesso. La gradualità è particolarmente importante nei soggetti più compromessi (ad es. anziani, soggetti con numerose patologie o dopo prolungato allattamento)
3. è consigliabile e opportuno che l'attività fisica sia preceduta da una fase di riscaldamento e seguita da una fase di stretching muscolare.



Non dimenticare le altre buone norme

■ Segui una corretta dieta alimentare

La dieta equilibrata deve contemplare i principi alimentari più importanti, nelle giuste proporzioni:

- 15-30% di grassi totali
- 60% di carboidrati
- 15% di proteine



Il tuo medico ti aiuterà a calcolare il tuo fabbisogno calorico, in base al tuo peso e all'attività fisica che svolgi

■ Non fumare !



Il fumo rende più facile la formazione di coaguli (o trombi) nelle coronarie, toglie ossigeno al cuore e riduce il colesterolo HDL che ti protegge dall'aterosclerosi