



LA PAROLA ALLE FISIOTERAPISTE

I BENEFICI DELL' ATTIVITA' FISICA

L'attività fisica quotidiana svolge un ruolo importante. Ci si chiede spesso per quanti minuti al giorno va praticata, con quale livello di intensità e in quali modalità? La risposta è che non esiste una modalità univoca per ogni persona, in quanto essa è fortemente influenzata da fattori individuali quali l'età, il grado di malattia, gli stili di vita, l'abitudine a praticare esercizio fisico, le abitudini alimentari...e molti altri. E' però possibile attenersi ad alcune indicazioni generali e adattarle alla propria condizione personale, in base alle necessità che la vita quotidiana ci presenta, le quali possono cambiare in continuazione. Sicuramente fare esercizio fisico porta benefici ed effetti positivi sul:

Sistema cardiovascolare

L'esercizio fisico praticato in maniera costante riduce il rischio di eventi cardiovascolari nella popolazione generale. Si stima che vi sia **una riduzione importante della mortalità** nelle persone che praticano regolarmente attività fisica.



Sistema muscolare

Nell'AR, la diminuzione della massa muscolare magra comporta un innalzamento dei livelli di fatica, con il rischio di essere indotti a praticare sempre meno movimento. La risposta a questo evento è proprio la pratica costante di attività fisica, che risulterà sempre meno faticosa con il proseguire del tempo, perché essa, una volta superato l'adattamento dei primi giorni, ha il potere di **rigenerare il tessuto muscolare** che altrimenti si andrebbe deteriorando.

Sistema articolare

L'esercizio fisico agisce anche sul sistema tendineo-legamentoso, sia **diminuendo la sensazione di rigidità e dolore articolare**, sia abituandolo a sopportare carichi di lavoro più elevati e garantendo una maggiore libertà di movimento.

Sistema scheletrico

Il miglioramento della forza muscolare porta ad un **incremento della densità minerale ossea**, attraverso un meccanismo piuttosto semplice: il carico dovuto alle sollecitazioni date dai muscoli richiama all'interno delle ossa il calcio, minerale responsabile della tipica resistenza meccanica del tessuto osseo.

Tono dell'umore

L'attività fisica aumenta la percezione di "autoefficacia", ovvero la sicurezza nelle proprie capacità di gestire gli eventi quotidiani, siano essi l'attività lavorativa, o i normali gesti relativi alla cura personale e del proprio ambiente di vita. In questo modo si riduce il senso di insicurezza dovuto alla necessità costante di aiuti esterni.

Attività funzionali

La riduzione del livello di fatica fa sì che si possano compiere attività sempre più difficili **senza che insorga precocemente uno stato di stanchezza e debolezza**, le quali tenderebbero a far interrompere le attività che si è deciso di svolgere.