

Stili di vita sani come prevenzione



Laura Bernacchi
CHINESIOLOGA

AFA-EFA-EFS

- AFA, attività di gruppo per persone con ridotta mobilità e condizioni croniche stabilizzate
- EFA, individualizzato e personalizzato per persone con patologie croniche esercizio-sensibili (cardiopatie, diabete, dislipidemia..)
- EFS, individualizzato per persone con patologie croniche stabilizzate che necessitano di un piano personalizzato e mirato alle loro esigenze

26 patologie per cui muoversi è fondamentale

- Cardiovascolari, ipertensione
- Diabete tipo2, sindrome metabolica
- Patologie osteoarticolari, osteoporosi, artrosi artrite
- Patologie neurologiche, sclerosi multipla, parkinson

Quanti di noi oggi hanno fatto
almeno 20 minuti di
camminata? O altra attività?

Il nostro cervello si è evoluto per camminare 12
chilometri al giorno, circa 15.000 passi ma oggi
ne facciamo a malapena tre o quattro mila...



PREVENZIONE PRIMARIA

- 1 grandi patologie metaboliche
- 2 patologie cardiovascolari
- 3 patologie oncologiche
- 4 disturbi neurologici mentali
- 5 apparato muscoloscheletrico





NOSTRO NEMICO INVISIBILE

- La sedentarietà!!!
- Non è pigrizia e la vita di oggi



PATOLOGIE METABOLICHE



- L'impatto del movimento è pari a quello dei farmaci ma senza controindicazioni.
- Nel diabete riduce fino al 50/60% il rischio di sviluppare la malattia nei soggetti predisposti

PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

- Rende elastiche le pareti dei vasi sanguigni aiutando ad abbassare la pressione
- L'allenamento aerobico è l'ideale contro la formazione di placche aterosclerotiche nei vasi sanguigni
- Aiuta a controllare il grasso viscerale, la dislipidemia e l'infiammazione

PATOLOGIE ONCOLOGICHE



Riduce la possibilità di contrarre alcuni tumori del 10/30% regolando gli ormoni e abbassando l'infiammazione:

- Colon
- Mammella(post menopausa)
- Endometrio
- Prostata

DISTURBI NEUROLOGICI O MENTALI

- Per la demenza e l'Alzheimer l'attività cardiovascolare è utile per l'azione stimolante della neurogenesi, nell'ippocampo preserva la riserva cognitiva
- Stimola in modo naturale le endorfine, serotonina e BDNF (proteina che nutre il cervello). Se praticato in modo costante l'attività motoria previene l'esordio della depressione o dei disturbi di ansia

APPARATO MUSCOLOSCHELETRICO



- Con il movimento in modo meccanico i muscoli stimolano il lavoro di osteoblasti e osteoclasti andando a rigenerare e rinforzare la densità ossea prevenendo la condizione di osteoporosi e fragilità ossea
- Rinforzando i muscoli del «core» aiutiamo a sostenere la colonna vertebrale migliorando il mal di schiena
- Il movimento rende più viscoso il liquido sinoviale riducendo le problematiche articolari
- Tonifica i muscoli combattendo la sarcopenia

Come sconfiggere l'antagonista?



ABBIAMO UN SALVATORE? SI, I NOSTRI SUPEREROI

- 🟢 Più energia nella vita di tutti i giorni.
 - 🧠 Miglior focus mentale e minor stress.
 - ❤️ Cuore protetto e muscoli forti.
-
- E' IL MOVIMENTO!!!



Review internazionale

- Exercise as medicine- evidence for prescribing exercise as therapy:
- Malattie psichiatriche e disturbi mentali
- Malattie cardiovascolari
- Malattie metaboliche
- Malattie respiratorie
- Malattie neuromuscolari e neurologiche
- Disturbi muscoloscheletrici
- Patologie oncologiche

L'esercizio per la prevenzione

- Primaria –anticipa previene
 - Secondaria – controlla stabilizza
 - Terziaria – gestisce le complicanze
-
- 26 patologie per cui il movimento è indispensabile



MALATTIE PSICHIATRICHE E DISTURBI MENTALI

- 1depressione
- 2stati d'ansia
- 3stress cronico
- 4schizofrenia

MALATTIE CARDIOVASCOLARI

- 5 ipertensione arteriosa
- 6 cardiopatia ischemica
- 7 insufficienza cardiaca o scompenso
- 8 claudicatio intermitens arteriopatia obliterante periferica



MALATTIE METABOLICHE

- 9 diabete mellito tipo 1
- 10 diabete mellito tipo 2
- 11 sindrome metabolica
- 12 pre-diabete/ insulino-resistenza
- 13 Obesità sovrappeso
- 14 iperlipidemia ipercolestolemia o ipertrigliceridemia

MALATTIE RESPIRATORIE



- 15 Broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO)
- 16 Asma bronchiale
- 17 fibrosi cistica

MALATTIE NEUROMUSCOLARI E NEUOLOGICHE

- 18 Malattia di Parkinson
- 19 Sclerosi Multipla
- 20 Esiti di Ictus cerebrale
- 21 Demenza e declino cognitivo

DISTURBI MUSCOLOSCHELETRICI



- 22 Artrosi e Osteoartrite
- 23 Osteoporosi
- 24 Mal di schiena cronico specifico, lombalgia cervicalgia
- 25 Fibromialgia

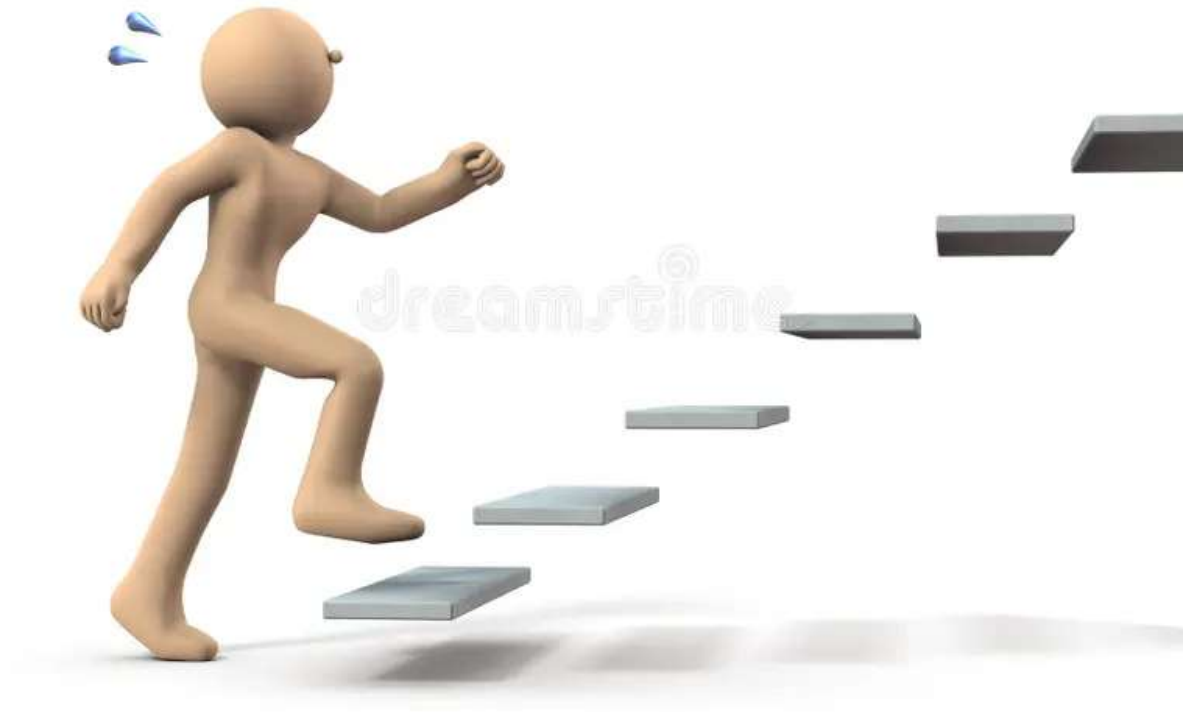
PATOLOGIE ONCOLOGICHE



- 26 Tumori e sopravvivenza al cancro al seno, colon e prostata

UNA PICCOLA SFIDA OGNI GIORNO

- Non chiedetevi di cambiare vita oggi.
- **Chiedetevi solo di fare una piccola scelta attiva diversa entro le prossime 24 ore!**



LESS IS MORE BUT MORE IS MORE

- LESS IS MORE

Poco movimento va bene perché è più sostenibile

- BUT MORE IS MORE

Il nostro corpo è fatto per essere in movimento, quindi la costanza diventa fondamentale.

VI RINGRAZIO PER L'ASCOLTO

• **LAURA BERNACCHI**



3481319945



Laura_Bernacchi_Chinesiologa



Laura Bernacchi Chinesiologa –
Personal Trainer



Laura Bernacchi

