



APPUNTAMENTO DA NON PERDERE:

26 MAGGIO ORE 19.00 FOLGARIA APT (VIA ROMA 67):

Il socio Michael Rech racconta l'esperienza dell'"APT di Folgaria, Lavarone e Luserna, motore di sviluppo dell'Altopiano".

Seguirà alle 20.30 cena all'Alpe a Costa di Folgaria

LA BIOLOGA NUTRIZIONISTA MANUELA ALIOTTA ALL'ISTITUTO DON MILANI CONCLUDE IL PRIMO CICLO DEI GIOVEDÌ DELLA MEDICINA DEL ROTARY CLUB ROVERETO VALLAGARINA.



Lo scopo della presentazione della nostra socia biologa nutrizionista Manuela Aliotta era spiegare il ruolo della pratica dell'attività fisica e del corretto stile di vita nella prevenzione di diabete, obesità, patologie infiammatorie intestinali, patologie neurodegenerative e cardiovascolari.

La relatrice ha voluto porre l'accento sul fatto che fare attività fisica non serve solo a bruciare più calorie nel momento in cui la si pratica, ma a seconda del tipo gesto atletico, si può andare a lavorare su metabolismi importanti per la nostra salute: incrementando la massa muscolare, ad esempio, aumentando il metabolismo basale e con ciò influenzando positivamente il metabolismo di zuccheri e grassi.

Il muscolo trofico esercita in questo modo un'azione positiva sul metabolismo osseo, riducendo il rischio di osteoporosi. L'attività aerobica può contribuire a ridurre la pressione corporea e così il rischio di ictus e infarti.

Infine fare sport migliora il tono dell'umore.

Una conferenza (relazione allegata) molto partecipata che ha confermato la bontà del service promosso dal Rotary Club Rovereto Vallagarina ed ospitato presso l'auditorium dell'Istituto don Milani, grazie alla disponibilità della presidente Daniela Simoncelli, a cui va il ringraziamento di tutto il sodalizio.



PROSSIMI APPUNTAMENTI DA NON MANCARE:



26 MAGGIO ORE 19.00 FOLGARIA APT (VIA ROMA 67):

Il socio Michael Rech racconta l'esperienza dell'"APT di Folgaria, Lavarone e Luserna, motore di sviluppo dell'Altopiano". Seguirà alle 20.30 cena all'Alpe a Costa di Folgaria

9 GIUGNO/20.00 INTERMEETING CON RIVA DEL GARDA E VALSUGANA

Casa del Vino di Isera: premiazione borse di studio master class Orchestra Giovanile Trentina con il Presidente Marchese Carlo Guerrieri Gonzaga.



16 GIUGNO MORI:

Il socio si racconta: Sergio Prezzi

23 GIUGNO GARDA BIKE HOTEL A TORBOLE: 20.00:

Serata organizzata dalla socia Maria Assunta Bonora sulla terrazza del Garda Bike Hotel.

Al termine, passaggio di testimone Joerg Schwalm-Antonello Briosi.

CONSIGLIO DIRETTIVO 2015-2016



Jörg Schwalm Presidente
Antonello Briosi Presidente Incoming e Vicepresidente
Eliana Morandi, Presidente eletto
Rocco Cerone Past President
Marco Trentini Segretario
Mauro Grisenti Tesoriere
Alberto Leoni Prefetto
Enrico Ballardini Presidente Commissione Amministrazione del Club
Antonello Briosi Presidente Relazioni pubbliche, nazionali ed internazionali
Marco Ferrario Presidente Commissione Effettivo/Ammissione
Simonetta Festa Presidente Commissione Giovani e Progetti
Eliana Morandi Presidente Commissione Fondazione Rotary



Giuliano Cecovini
Governatore
Distretto 2060

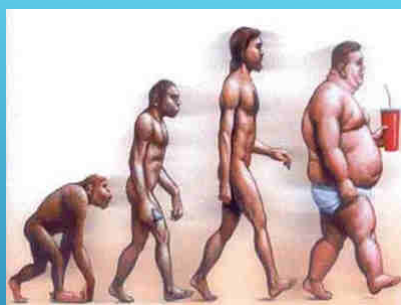


K.R. Ravindran
Rotary International
President 2015-16

MA PERCHÉ DOBBIAMO FARE ATTIVITÀ FISICA?????

Correlazioni movimento- salute e scelta dell'attività fisica più adatta al nostro benessere.

- ▶ Oms e tutte le organizzazioni che si occupano di salute non fanno che dirci che dobbiamo fare più attività fisica.
- ▶ Ma a cosa serve, nello specifico l'attività fisica?
- ▶ Perché fa bene?
- ▶ E quale attività fisica è consigliata e a chi????



1) L'ATTIVITÀ FISICA PER RIPORTARCI A COME ERAVAMO

- ▶ Avevamo una massa muscolare superiore
- ▶ La paleontologia ha dimostrato che fino all'avvento dell'agricoltura non c'erano segni di artrosi, di carie , osteoporosi sui reperti trovati.
- ▶ L'alimentazione era a base di carni magre (pesce o carne) frutta e verdura .
- ▶ L'attività fisica era notevole: spostamenti continui per trovare il cibo, migrazioni a causa dei cambiamenti climatici. Lotta con le fiere, lavoro manuale.
- ▶ Le temperature erano rigide e molta energia veniva consumata per mantenere la temperatura corporea

NELLA PREISTORIA...

- ▶ I lavori manuali erano la maggioranza
- ▶ I lavori di casa erano manuali
- ▶ Ci si spostava a piedi o in bici
- ▶ In casa non c'era il riscaldamento (molte calorie erano utilizzate per mantenere la temperatura corporea)
- ▶ Si giocava all'aria aperta e si facevano giochi fisici
- ▶ Si mangiava meno, magari mancava qualcosa ma la ricerca ha dimostrato che la longevità è legata alla restrizione calorica.

70-80 ANNI...FA

- ▶ La maggior parte dei lavori non sono manuali
- ▶ Quelli manuali spesso utilizzano macchine che riducono l'impegno fisico
- ▶ I lavori domestici sono molto alleggeriti dalle macchine
- ▶ Ci si sposta sempre in auto
- ▶ Riscaldamento in casa, in auto e sul posto di lavoro
- ▶ I giochi all'aria aperta e fisici sono stati sostituiti da giochi elettronici o dalla televisione
- ▶ Si mangiano enormi porzioni di cibi spazzatura

OGGI...

- ▶ Siamo il paese con i bambini più obesi d'Europa
- ▶ Siamo il paese d'Europa con il maggior numero di bambini con diabete di tipo 2 (senile)

E QUESTO COSA HA DETERMINATO?

- ▶ I dati provenienti dal progetto HS-CSD LPD - SiSSI, che in modo simile ai dati del progetto Cuore hanno la caratteristica di riportare le informazioni registrate direttamente dal medico, suggeriscono che i tassi di obesità tra gli italiani sono più alti di quelli presentati nelle indagini Istat e Passi. Le evidenze che emergono da questi dati mostrano che nel periodo 2005-2010 circa **il 43%** degli adulti italiani nella fascia di età tra i 35 e i 74 anni era in sovrappeso, mentre circa **il 26%** risultava obeso. Queste statistiche sono perfettamente in linea con i dati del progetto Cuore, rendendo anche plausibile l'idea che le prevalenze delle persone con eccesso ponderale in Italia sono più alte rispetto alle statistiche frequentemente citate (dati Istat).

- ▶ Complessivamente, nel 2012 l'eccesso ponderale riguarda il 32,3% dei bambini della terza elementare e le percentuali più elevate si riscontrano nelle regioni del sud

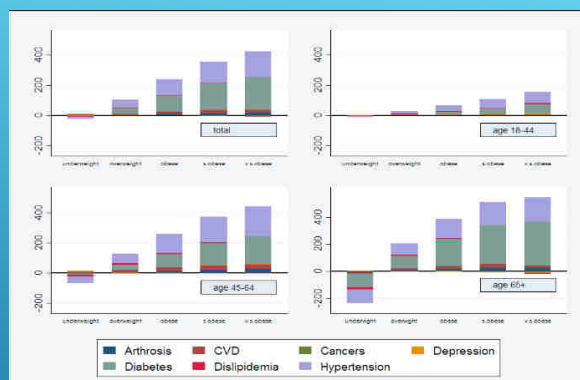
- ▶ È necessario tenere conto del fatto che circa il 50% degli adolescenti obesi (con indici di massa corporea pari o superiore al 95° percentile) tende a diventare un adulto obeso. Inoltre, i fattori di rischio per le malattie degli adulti che sono associati con l'obesità nei bambini e negli adolescenti, persistono in età adulta o aumentano in termini di prevalenza all'aumentare del peso.

- ▶ Lo studio "Body Weight, Eating Patterns, and Physical Activity: The Role of Education" condotto dal CEIS Tor Vergata analizza il ruolo dell'istruzione nella determinazione del Indice di Massa Corporea (BMI) e negli stili di vita salutari, che includono dieta equilibrata e attività fisica.
- ▶ Dall'analisi emerge che più alto è il grado d'istruzione, più si riduce l'indice di massa corporea, diminuisce il consumo calorico e aumenta il dispendio.

- ▶ Relativamente all'Italia, uno studio da poco condotto presso il CEIS che ha visto coinvolti medici di medicina generale, nutrizionisti e economisti, mostra che la spesa sanitaria degli individui sovrappeso (al netto di quella ospedaliera) - in linea con le stime di altri studi condotti in altri Paesi, è circa il 4% più alta rispetto a individui normopeso, mentre per gli "obesi", i "gravemente obesi" e i "molto gravemente obesi" la spesa aumenta, rispettivamente, del 18%, 40% e il 51% rispetto ai normopeso. Inoltre, lo studio ha permesso di misurare quali sono le patologie legate all'obesità e in che modo queste incidono sul costo totale. I risultati mostrano che gran parte dell'aumento dei costi può essere attribuito all'insorgere di tre malattie croniche molto diffuse: ipertensione, diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari.

- ▶ In Italia solo l'obesità impatta sulla spesa sanitaria per circa 2,5 miliardi di euro l'anno
- ▶ in assenza di una chiara azione dei policy maker, il fenomeno dell'obesità in Italia è quindi destinato a crescere, rischiando di mettere a dura prova la sostenibilità finanziaria del sistema sanitario

- ▶ Regolamentazione degli spot pubblicitari, tasse sulle bollicine ed etichette sulle confezioni sono solo alcune delle misure di policy, ampiamente discusse e adottate in vari Paesi, con diversi gradi di successo. Accanto a queste però è fondamentale promuovere la domanda e l'offerta di stili di vita salutari attraverso il miglioramento delle linee guida di sana alimentazione, il sostegno ai gruppi svantaggiati, **la promozione di attività fisica**. Ma soprattutto è necessario investire in istruzione e in formazione, i fattori più importanti per una scelta consapevole.
- ▶ **Research fellow presso CEIS Tor Vergata*



- ▶ Aumento della spesa calorica
- ▶ Incremento del metabolismo basale
- ▶ Aumento della coordinazione motoria
- ▶ Miglioramento del metabolismo osteoarticolare
- ▶ Miglioramento del metabolismo degli zuccheri e dei lipidi
- ▶ Miglioramento dei livelli pressori
- ▶ Miglioramento del tono dell'umore
- ▶ Riduzione della stipsi
- ▶ Miglioramento delle secrezioni ormonali
- ▶ Miglioramento dei parametri ematochimici

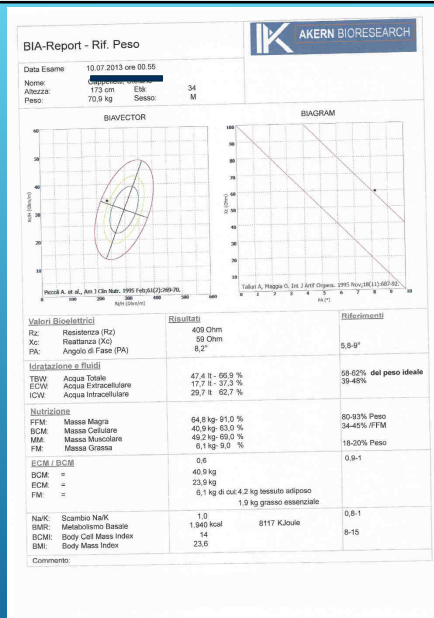
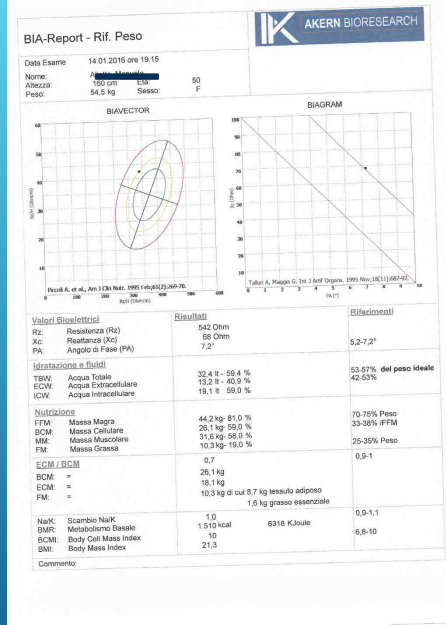
RUOLO DELL'ATTIVITÀ FISICA NELLA PREVENZIONE

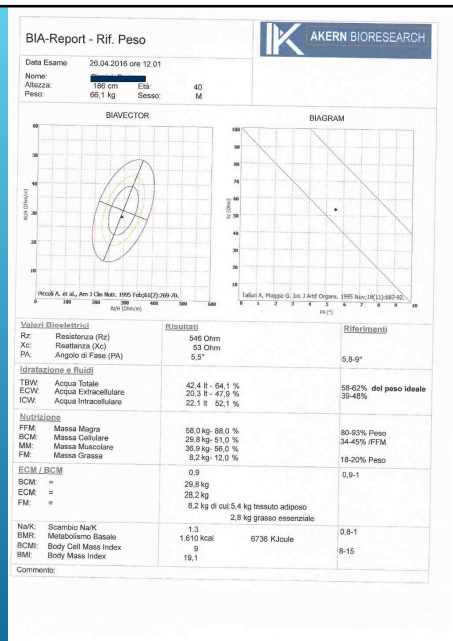
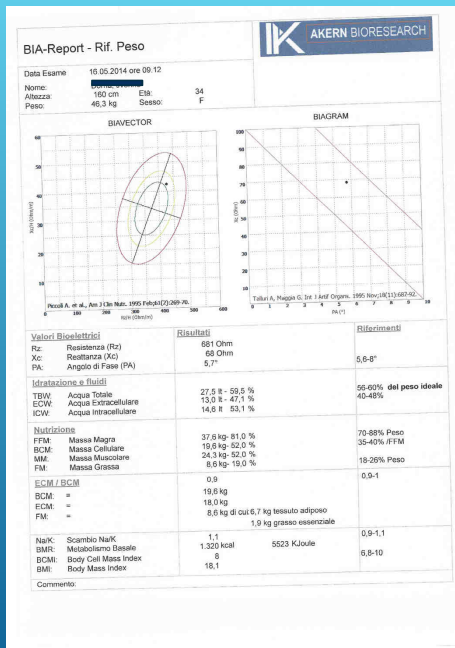
- ▶ L'attività fisica aumenta la spesa calorica. L'attività fisica di tipo aerobico utilizza come substrati energetici una miscela ricca di grassi .
- ▶ Le attività di tipo aerobico sono quelle protratte per più di 20' ed eseguite ad un ritmo cardiaco pari a circa il 70% del bpm max. Es corsa , bici, sci di fondo...
- ▶ 1 ora di corsa eseguita da un soggetto di 70 kg può produrre un dispendio energetico di circa 700 kcal
- ▶ Purtroppo il corpo si adatta in fretta alle attività ripetitive, ed impara a bruciare meno ad ogni seduta. Ci sono individui che si adattano più rapidamente all'attività fisica ed altri meno. Ci sono test genetici che danno indicazioni su questa predisposizione.

AUMENTO DELLA SPESA CALORICA

- ▶ L'attività fisica di tipo aerobico può ridurre la massa muscolare specie se condotta per lungo tempo e in condizione di malnutrizione.

AUMENTO DELLA SPESA CALORICA





- ▶ Le attività di tipo anaerobico ed in particolare di muscolazione (lavori isotonici) aumentano il metabolismo basale cioè le calorie che il soggetto consuma a riposo per mantenere le sue funzioni vitali.
- ▶ Le attività anaerobiche prevedono gesti atletici che durano qualche secondo e che sono molto intense. (Palestra pesi, lanci, 100 mt...)
- ▶ Utilizzano come substrati energetici creatina fosfato e zuccheri (glicogeno muscolare)

INCREMENTO DEL METABOLISMO BASALE

- ▶ Incrementare il metabolismo basale è fondamentale per mantenere una composizione corporea ideale.
- ▶ Mantenere una composizione corporea ideale è importante per non sviluppare patologie legate all'infiammazione e al metabolismo: ipertensione, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, Alzheimer, sclerosi multipla, tumori e artrite reumatoide.
- ▶ E' DI Vitale importanza mantenere la massa muscolare tonica per evitare di abbassare il metabolismo, ingrassare ed ammalarsi!!!!!!!
- ▶ CON L'AVANZARE DELL'ETA' SI PERDE MASSA MUSCOLARE, SI INGRASSA E CI SI AMMALA. **Non e' normale!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

INCREMENTO DEL METABOLISMO BASALE

- ▶ Con l'età si perde massa muscolare e si perde la coordinazione motoria
- ▶ Meno muscolo significa anche meno coordinazione intramuscolare ed intermuscolare: il mio cervello non riesce più a far svolgere un lavoro ad una articolazione perché i muscoli ad esso correlati sono ipotonici. Il soggetto senza coordinazione motoria rischia di cadere e fratturarsi.
- ▶ L'immobilità tende a far perdere ancora più massa muscolare ed il soggetto una volta ristabilito dall'infortunio spesso va incontro ad altri incidenti.
- ▶ Per opporsi in modo efficace alla perdita di massa muscolare il metodo migliore è fare pesi

AUMENTO DELLA COORDINAZIONE MOTORIA

▶ I pesi vanno consigliati a tutti soprattutto ai senior!!!!!!!!!!!!

- ▶ I pesi sono molto utili per aumentare il metabolismo osseo: la trazione esercitata dal muscolo, sollecitato attraverso una resistenza esterna, sull'osso determina un aumento del turn-over (ricambio cellulare) osseo con evidente miglioramento della consistenza e struttura dell'osso e riduzione del rischio di osteoporosi
- ▶ **TUTTE LE DONNE DOVREBBERO PRATICARE ATTIVITA' DI PESI!!!!!!!!!!!!!!**

MIGLIORAMENTO DEL METABOLISMO OSTEOARTICOLARE

- ▶ L'attività aerobica aumenta il consumo dei substrati energetici (grassi e carboidrati). I carboidrati assunti entro un'ora dalla fine dell'attività fisica vanno a ricostituire le riserve di glicogeno muscolari ed epatiche ed hanno minore probabilità di essere convertiti in grassi o incrementare la glicemia in soggetti con livelli glicemici alterati.
- ▶ La massa muscolare tonica controlla la glicemia perché è avida di zuccheri.
- ▶ Le linee guida internazionali relative alla gestione del paziente diabetico prescrivono obbligatoriamente attività fisica per controllare il metabolismo glicidico.

MIGLIORAMENTO DEL METABOLISMO DEGLI ZUCCHERI E DEI LIPIDI

- ▶ L'attività fisica di tipo aerobico aumenta la capillarizzazione
- ▶ Più vasi significa minore pressione entro gli stessi
- ▶ Il controllo pressorio è alla base della prevenzione degli eventi cardiovascolari (infarti ed ictus)

MIGLIORAMENTO DEI LIVELLI PRESSORI

- ▶ L'attività fisica sia aerobica che anaerobica aumenta la secrezione di endorfine.
- ▶ Le endorfine sono sostanze di tipo ormonale che interagiscono con gli stessi recettori degli oppiacei
- ▶ Determinano analgesia, riduzione dell'ansia miglioramento del tono dell'umore.

MIGLIORAMENTO DEL TONO DELL'UMORE

- ▶ L'attività di tipo aerobico come la corsa aumenta la peristalsi intestinale, cioè le contrazioni dell'intestino che provocano l'evacuazione .
- ▶ Ciò è dovuto al movimento protratto e ripetuto dei visceri durante il gesto atletico.

RIDUZIONE DELLA STIPSI

- ▶ La riduzione della massa grassa ottenuta attraverso l'attività fisica può migliorare l'equilibrio degli ormoni sessuali.
- ▶ Gli estrogeni sono metabolizzati a livello degli adipociti ed una riduzione della massa grassa può incidere positivamente su problematiche di tipo ormonale (infertilità, ciclo irregolare...)
- ▶ L'attività fisica regolare, controllando la glicemia, può agire positivamente anche sulle problematiche legate all'insulino resistenza: sindrome metabolica , diabete, sindrome dell'ovaio policistico, obesità...)
- ▶ L'attività fisica controlla l'insulina anche perché riduce il grasso viscerale che determina insulino resistenza.

MIGLIORAMENTO DELLE SECREZIONI ORMONALI

- ▶ Glicemia: l'attività fisica implica un maggiore utilizzo degli zuccheri
- ▶ Trigliceridi: l'attività fisica implica un maggiore utilizzo dei grassi
- ▶ Colesterolo: l'attività fisica implica un maggiore utilizzo del colesterolo per la formazione di nuove membrane cellulari. Controllando la glicemia riduce la formazione di nuovo colesterolo a partire dagli zuccheri
- ▶ insulina: l'attività fisica riduce l'insulino resistenza: rende le cellule più capaci di utilizzare il glucosio ematico. (miglioramento del metabolismo degli zuccheri)

MIGLIORAMENTO DEI PARAMETRI EMATOCHIMICI

- ▶ Dobbiamo fare attività fisica per stare bene
- ▶ Perché invecchiare male non è obbligatorio
- ▶ Perché è divertente
- ▶ Perché è meglio prendere meno farmaci
- ▶ E se vogliamo...perché se spendiamo meno in spesa sanitaria ci saranno più risorse per il futuro dei nostri figli!!!!

CONCLUSIONE.....