

SALUTE

FARE A MENO DEI FARMACI

Lo sport che GUARISCE

Curare i big killer con l'attività fisica. Per dire addio alle medicine e battere diabete, infarto, obesità. E depressione. Molti studi ed esperienze dimostrano che è possibile. E fa risparmiare

DI ANTONINO MICHIEZI

Il 9 novembre, nel verde della campagna umbra alle porte di Perugia, una nuova struttura sanitaria ha avviato la sua attività. Ha una peculiarità: per la prima volta in maniera così strutturale in Italia, i big killer vengono curati non con i farmaci (o non soltanto), ma con l'attività fisica. La struttura si chiama Curiamo (Centro universitario di ricerca interdipartimentale sulle attività motorie) e porta impresso nel nome un messaggio forte: il fatto che le attività motorie possano curare.

Ed è questa la novità: che lo sport possa prevenire, o ritardare, l'insorgenza della maggior parte dei malanni in cui ci imbattiamo è noto. Ma che possa anche curare, rendendo più efficaci i medicinali e, in taluni casi, sostituendoli del tutto, è un fatto che le autorità sanitarie stanno oggi prendendo molto sul serio. Hanno cominciato gli emiliani circa un anno fa, quando l'Università di Ferrara, d'intesa con l'Azienda sanitaria locale e con i medici di famiglia, ha inaugurato un programma denominato proprio "L'attività fisica come farmaco": "L'Espresso" lo aveva annunciato in at-



Il ginnasta Yuri Van Gelder. In alto: Federica Pellegrini.

A destra, in basso: cellule del pancreas

tesa dei risultati che ora arrivano insieme a diverse altre iniziative. A Ferrara il programma ha coinvolto 1.500 pazienti, molti diabetici, ai quali, spiega Francesco Conconi, direttore del Centro studi biomedici applicati allo sport dell'Università di Ferrara e responsabile del progetto: «L'attività fisica è stata prescritta dal proprio medico come una prestazione sanitaria». Risultato, racconta ancora Conconi: «I pa-

zienti hanno un miglior controllo glicemico e un miglioramento di peso corporeo, circonferenza addominale, pressione arteriosa, colesterolemia. Con miglioramenti proporzionali al lavoro svolto. Non solo: anche la spesa sanitaria si è ridotta».

Nella città estense si è inoltre appena concluso, dopo 12 anni, un secondo progetto rivolto principalmente a persone che hanno avuto un infarto. «In questi anni», continua Conconi, «ab-



biamo arruolato più di 1.800 persone con pregresso infarto miocardico e abbiamo prescritto attività motoria adeguata alle loro capacità. I risultati sono impressionanti in termini di riduzione dell'ospedalizzazione e della mortalità». Come questo sia possibile lo ha indagato un recente studio pubblicato sull'«European Journal of Medical Research» dai ricercatori dell'Heinrich-Heine-University di Düsseldorf che dimostra come l'attività fisica sia in grado, oltre che di favorire la nascita di nuovi vasi intorno al muscolo cardiaco, anche di mettere in moto le cellule staminali contenute nel midollo osseo. E così produrre un miglioramento dell'attività del cuore.

Oltre al fascino delle scoperte più recenti, sono però le acquisizioni che la medicina ha fatto da tempo a spiegare i benefici dell'attività fisica sull'apparato cardiovascolare: a lungo andare essa è infatti in grado di aumentare l'efficienza delle arterie coronarie, di ridurre la frequenza del cuore e della pressione nelle arterie periferiche. «È vero che i benefici che abbiamo notato si verificano in tutti i pazienti», avverte però Conconi: «Ma diventano vistosi soltanto in chi

riesce a camminare a una velocità di 5 km orari o oltre. Un obiettivo che non è difficile da raggiungere». È questo infatti il primo segreto affinché l'attività fisica sia efficace: fare uno sforzo sufficiente a indurre cambiamenti strutturali nell'apparato cardiovascolare e nel metabolismo.

«L'altro è la regolarità», aggiunge Sandro Petrolati, direttore del Day Hospital del Dipartimento di Cardioscienze del San Camillo-Forlanini di Roma: «Due volte a settimana sono troppo poche: non inducono nessun cambiamento. Tre va già meglio, ma è superfluo dire che l'attività fisica dovrebbe essere quotidiana».

È poi opportuno non concentrarla in un breve periodo. «Ha poco senso massacrarsi di sport nel weekend perché si ha più tempo a disposizione e fare vita sedentaria durante la settimana», stigmatizza Petrolati. Così come insensato è alternare periodi di atti-

vità fisica a periodi di inattività.

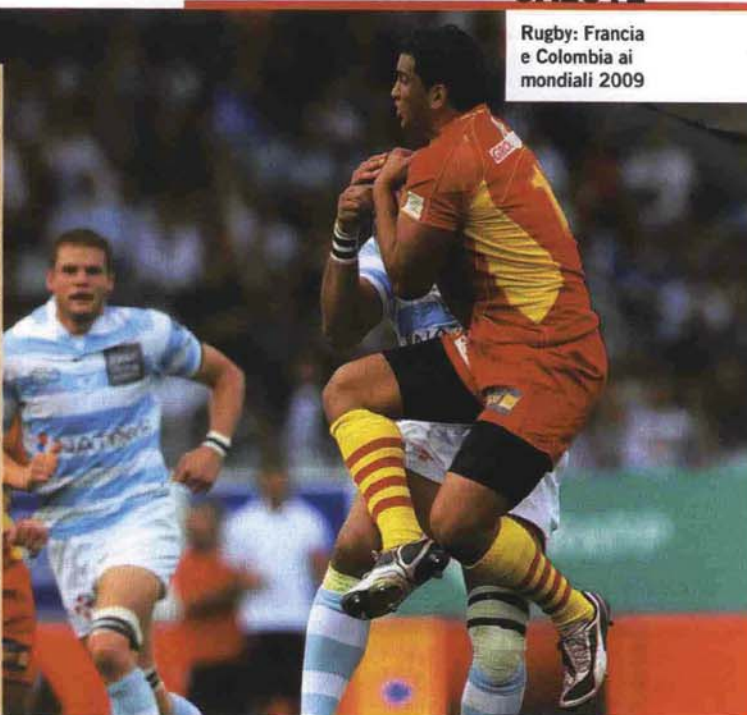
Serve allora una strategia per convincere i malati a muoversi. Al Curiamò di Perugia, un team di specialisti (che comprende diabetologi, nutrizionisti, medici dello sport e laureati in scienze motorie, psicologi, psicopedagogisti e addirittura un operatore turistico eco-ambientale) guida i pazienti attraverso un percorso che parte dalla motivazione a cambiare stile di vita fino a condurli all'integrazione del movimento nelle normali attività quotidiane. «Ci sono due momenti essenziali per indurre un cambiamento», commenta Pierpaolo De Feo, professore associato di endocrinologia all'Università di Perugia e direttore della struttura: «Il primo è capire i ▶

**Camminare
abbassa
pressione
e colesterolo.
E riduce del
20 per cento
il rischio infarto**



SALUTE

Rugby: Francia e Colombia ai mondiali 2009



A volte basta un cane

di Paola Emilia Cicerone

L'esercizio fisico? In due si fa meglio. E meglio ancora se a farci compagnia è un cane. La proposta arriva dalla Kansas State University, dove è stato studiato un programma di attività per cani e padroni. «Oggi i cani sono a rischio obesità proprio come noi, e come noi hanno bisogno di fare esercizio aerobico continuato: sono animali pigri, e lasciarli liberi in giardino non basta se non hanno qualcuno con cui giocare», spiega Susan Nelson, docente di clinica veterinaria presso l'università americana: «L'ideale sono due sessioni di esercizio al giorno, di durata variabile tra i 15 e i 60 minuti a seconda delle dimensioni del cane». Gli animali di razza più grande possono accompagnare il padrone mentre fa jogging o seguirlo quando va in bicicletta, e molti animali, soprattutto quelli da riporto come i labrador o i cani da pastore, si divertono molto acchiappando al volo un frisbee - «attenzione a non lanciarlo troppo in alto per evitare lesioni alle articolazioni», avverte Nelson - oppure inseguendo un bastone o una palla. Mentre i cani piccoli sono compagni ideali per tranquille passeggiate, anche se le razze più vivaci come i jack russell hanno bisogno di consumare molte energie saltando o correndo dietro a una pallina. «L'importante - sia per il cane che per il padrone - è cominciare l'allenamento gradualmente, evitare di fare attività quando fa troppo caldo e coprirsi se è freddo, avere sempre acqua a disposizione per reintegrare i liquidi persi con l'esercizio».

Bisogna inoltre controllare le zampe del cane per evitare che un terreno troppo duro lo ferisca, e farlo riposare prima di nutrirlo per evitare disturbi. I vantaggi non sono solo fisici: «L'esercizio rafforza il legame tra cane e padrone, e ha su entrambi un effetto rilassante: spesso i cani combinano guai in casa proprio perché non hanno l'opportunità di sfogare altrove la loro energia».

del peso di 3 chili, della glicemia del 20 per cento, di colesterolo e trigliceridi del 30. Con una riduzione del rischio di infarto nei

mano che il livello di attività aumenta, essa cominci gradualmente a scendere. Camminare 4 chilometri al giorno si traduce quindi in una riduzione dei costi per farmaci di 550 euro, per altre spese sanitarie di 700 euro, dei costi sociali indiretti di 110 euro. Per un totale di circa 2 mila euro per ogni persona diabetica. Dal momento che sono circa tre milioni in Italia, basta poco per tirare le somme.

E non sono soltanto diabetici e chi soffre di malattie cardiovascolari a trarre benefici terapeutici dal movimento. Agli anziani lo sport migliora la capacità cognitiva, promuovendo la cresci- ▶

motivi per cui la patologia è insorta e che cambiare stile di vita comporta dei benefici. L'altro è diventare consapevoli che si è in grado di farlo. Per convincere il paziente di questo, occorre concordare un programma che, passo dopo passo, lo porti a raggiungere livelli di attività fisica efficaci». E a volte funziona: il team di Perugia, dopo un'opportuna preparazione, è riuscito a far percorrere a una cinquantina di persone diabetiche ed ex obese la maratona di Milano. E a primavera si replica con una traversata dell'Italia a piedi, dall'Adriatico al Tirreno. Quasi quattrocento chilometri in 15 giorni.

Alla base di questa attività sul campo c'è un'intensa attività di ricerca dell'università umbra, soprattutto in campo diabetologico. Tra i diversi studi, uno pubblicato su "Diabetes Care", ha evidenziato come i soggetti sedentari con diabete di tipo 2, se iniziano a camminare regolarmente 4-5 km al giorno hanno nel giro di due anni una riduzione media della pressione arteriosa, della circonferenza vita di 4-5 centimetri e

dieci anni successivi del 20 per cento. Non solo: la ricerca ha messo in luce come l'attività fisica faccia bene anche ai sistemi sanitari che soffrono a causa degli elevati costi della cronicità. Correlando diversi livelli di attività fisica eseguita da pazienti arruolati, è emerso come la spesa sanitaria tenda a crescere nella popolazione inattiva, ma, man-

CON UN PO' DI MOVIMENTO

Camminare è l'attività principe: non richiede doti da atleta né accessori particolari, è perfettamente integrabile nelle attività quotidiane, si può fare ovunque. Le iniziative si moltiplicano.

La città che cammina Non c'è angolo del Paese dove non ci si imbatte in una "città che cammina". Ovunque il modello ormai consolidato è il medesimo: piccoli gruppi, guidati da una persona appositamente formata, si riuniscono a cadenza regolare per passeggiare in città o nelle zone limitrofe.

Mens sana Per contrastare le patologie tipiche della terza età ecco "I percorsi del cuore e della memoria", un brand di diverse città (Ancona, Bologna, Modena, Massa, tanto per citarne alcune) che abbina esercizi fisici e consigli per una sana alimentazione a un "percorso della memoria" con esercizi mirati di allenamento della memoria.

Piccoli a piedi In un numero crescente di città italiane a Nord come a Sud, c'è Pedibus: un serpentine di bambini guidati da uno o due adulti (molto spesso anziani) che va a scuola a piedi. Imparando, divertendosi, che le gambe sono un efficace mezzo di trasporto.

SALUTE

Serena Williams. Sotto: struttura della serotonina



Contro il male oscuro

di Andrea Fagiolini*

Pensate agli animali dei vecchi giardini zoologici, passati dalla libertà alla condanna di una vita in una gabbia di pochi metri. Poi pensate a quante volte ci mettiamo in una condizione altrettanto innaturale. Anche il nostro fisico è infatti programmato per muoversi ma troppo spesso ci auto-condanniamo a vivere nell'immobilità. Le nostre gabbie sono le lunghe ore passate dietro ad una scrivania o davanti ad un televisore, le auto prese per fare percorsi che potremmo fare a piedi, gli ascensori, le scale mobili e tutti gli utensili studiati per farci muovere meno possibile. La buona notizia però è che bastano poche decine di minuti di attività fisica al giorno per migliorare significativamente la nostra salute, anche mentale: mantenere giovane il cervello, ridurre il rischio di sviluppare demenza, migliorare il funzionamento psicologico, lo stato di benessere, l'autostima, il sonno, la resistenza allo stress, la memoria, l'attenzione e la concentrazione. Recenti studi hanno inoltre dimostrato che può migliorare la depressione, con un'efficacia paragonabile in alcuni casi a quella dei farmaci e della psicoterapia. Purtroppo i pazienti con forme più severe hanno spesso bisogno di una psicoterapia

e/o di un intervento farmacologico ma è raro che l'esercizio (unito ai trattamenti di cui sopra) non sia di aiuto anche in questi casi più gravi. Quando ero direttore medico del Centro per i Disturbi dell'Umore dell'University of Pittsburgh Medical Center ho condotto uno studio che ha dimostrato l'efficacia di un programma basato prevalentemente su un moderato esercizio fisico, un'alimentazione sana e bilanciata e l'attribuzione di adeguata importanza al sonno. Oggi, con il sostegno della Regione Toscana, dell'Azienda Universitaria di Siena e delle Usl di Siena, Arezzo e Grosseto stiamo iniziando programmi clinici e di ricerca in materia, che speriamo si diffondano anche livello nazionale: l'obiettivo è valutare scientificamente la questione e sviluppare strutture pubbliche che traducano i risultati nella pratica clinica.

* Direttore dell'Unità Operativa Complessa di Psichiatria dell'Università di Siena

LE DIECI REGOLE

1. Chiedete al vostro medico se un programma di esercizio è indicato e sicuro per voi. Se pensate di essere depressi, parlatene con lui o con uno specialista.
2. Date priorità all'attività fisica (ad esempio una passeggiata al giorno) anche quando avete altri impegni e poche energie: parcheggiate più lontano del solito; preferite le scale agli ascensori o scale mobili (o scendete un piano prima); non mandate e-mail e non telefonate ai colleghi nell'ufficio accanto: alzatevi e andate di persona.
3. Non state seduti per più di 30 minuti consecutivi. Concedetevi almeno un'interruzione di un paio di minuti.
4. Comprate una cyclette o un tapis roulant e guardate la tv mentre vi allenate.
5. Stabilite delle regole semplici ma inderogabili e mantenete una routine.
6. Comprate un conta passi, scrivete ogni giorno quanti passi fate e cercate di migliorare i risultati raggiunti. Per cominciare bastano 10 minuti o 2 mila passi al giorno, che possono poi essere aumentati: 5 mila passi sono già un buon risultato.



7. Trovate un compagno con cui fare attività fisica.
8. Evitate l'esercizio se sviluppate una nuova malattia (ad esempio l'influenza), avete difficoltà di equilibrio o malattie che consiglino il riposo. E non fate esercizio in ambienti o periodi della giornata troppo caldi o freddi.
9. Se sudate molto, ricordatevi di bere acqua e che in questi casi alcuni farmaci (ad esempio il Litio) possono richiedere un aggiustamento nella dose giornaliera.
10. Dopo l'esercizio, fate un bagno. Vi aiuterà a sentirvi ancora meglio, a rilassarvi e ad alleviare piccoli dolori.

ta di nuovi neuroni e connessioni cerebrali. Inoltre, camminare è utile per migliorare il benessere di persone affette da ansia o depressione (vedi box qui sopra) e per quelle che soffrono di malattie respiratorie. Né mancano ricerche

che suggeriscono che possa rendere più agevole il recupero da alcuni tumori. Una messe di dati, insomma, che non lascia adito a dubbi sull'utilità terapeutica dell'attività fisica. E il viceministro al Welfare Ferruccio Fazio ha recentemente

te annunciato che sono allo studio progetti per inserire l'attività fisica nei Lea, le prestazioni sanitarie che spettano gratuitamente a tutti i cittadini. Con un occhio anche al possibile risparmio sulla spesa farmaceutica.

Tuttavia, quando si tenta di passare dalle parole ai fatti le cose cambiano. Secondo il "Rapporto Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia 2008", redatto dall'Istituto superiore di sanità, soltanto un terzo dei cittadini italiani si è sentito consigliato attività fisica dai medici a cui si è rivolto durante l'anno. Eppure non sarebbe difficile convincere i dottori. A Trento, nel 2006, è bastato che l'azienda provinciale per i servizi sanitari distribuisse kit informativi per incrementare del 35 per cento il numero dei medici di famiglia che prescrivevano un po' di moto agli assistiti. ■

Foto: L. Mason - Corbis, Sipi - Contrasto