



RUOLO DELL'ATTIVITA' FISICA NEL PAZIENTE OBESO

Bibliografia:

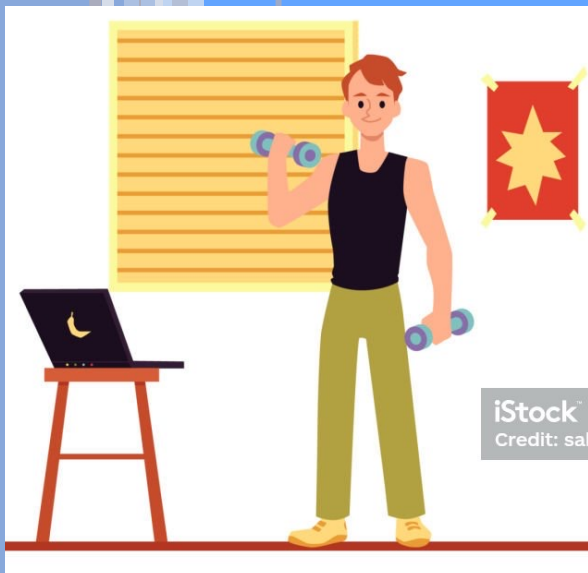
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32093339/>
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_5693_1_file.pdf

Noemi Pascale 1906022
Corso di dietistica
Sapienza

ATTIVITA' FISICA: ogni movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che comporti un dispendio energetico superiore al basale.



ESERCIZIO FISICO: sottocategoria dell'attività fisica caratterizzata dal fatto di essere pianificata, strutturata, ripetitiva e volta a migliorare o a mantenere uno o più aspetti della forma fisica



L'esercizio fisico può essere distinto in:

Esercizio anaerobico:

- sforzo massimale
- breve durata
- utilizza carboidrati
- alto impegno cardiovascolare



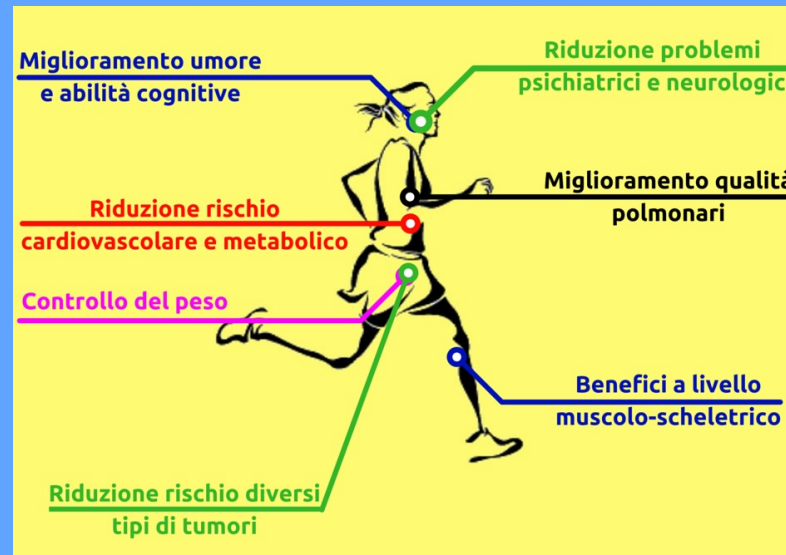
Esercizio aerobico:

- esercizio submassimale
- lunga durata
- utilizza grassi
- basso impegno cardiovascolare



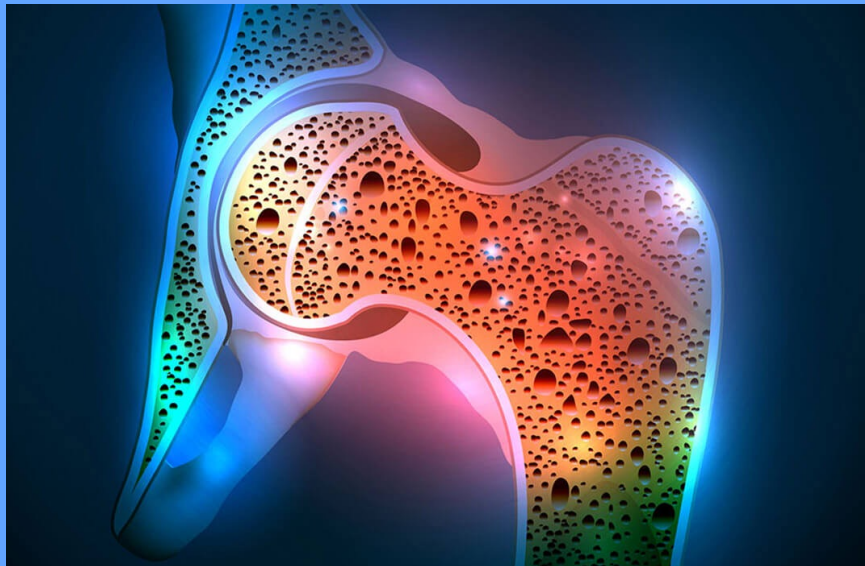
VANTAGGI DELL'ESERCIZIO AEROBICO

- Migliora il quadro di comorbidità associate all'obesità
- elevato dispendio energetico
- coinvolgimento di più gruppi muscolari contemporaneamente.
- riduce i rischi correlati ad uno sforzo eccessivo.



VANTAGGI DELL'ESERCIZIO ANAEROBICO

- aumenta la forza
- aumenta la densità ossea e la massa muscolare (obesi sarcopenici)
- previene il circolo vizioso: ↓ forza



QUALE TIPOLOGIA È PIÙ EFFICACE NEL SOGGETTO OBESO?



La risposta è entrambe!



programma integrato, ben pianificato e condiviso, in modo da percepirlo così come piacevole, adatto e non faticoso.



Livello ottimale

-150 min. di esercizio aerobico (distribuiti su 3-5 giorni settimanali)

-90 min. di esercizio anaerobica (distribuiti su 2-3 giorni settimanali, non consecutivi)



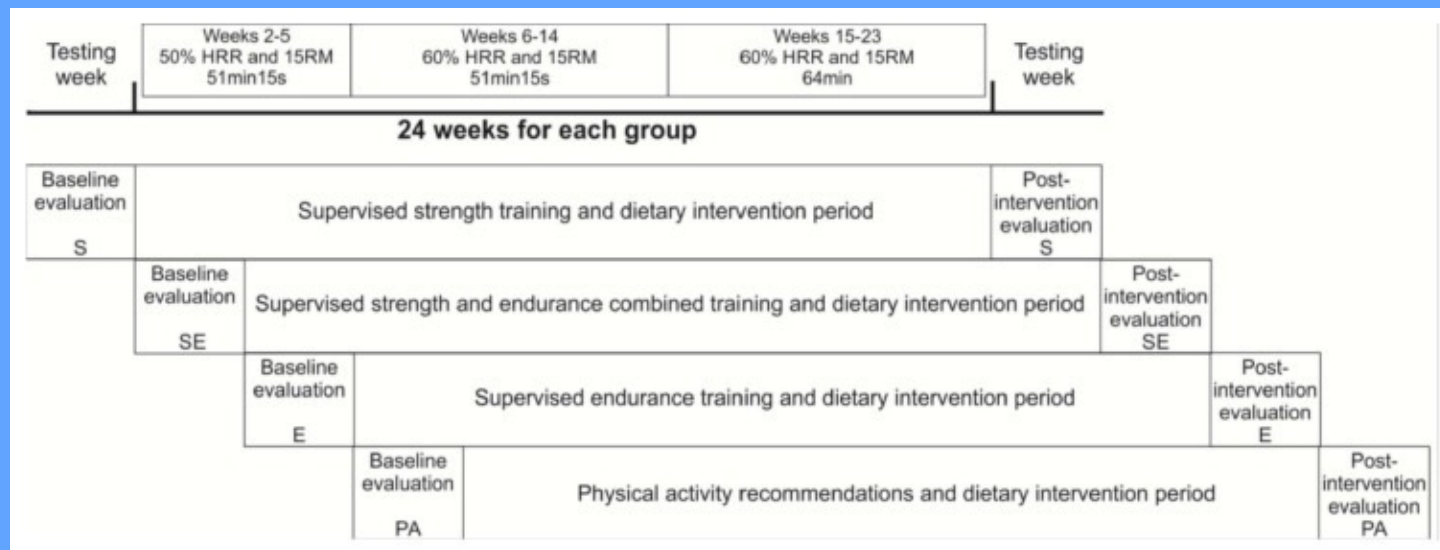
The Effects of the Type of Exercise and Physical Activity on Eating Behavior and Body Composition in Overweight and Obese Subjects

162 persone in sovrappeso/obese

18-50 anni

24 settimane

4 gruppi



Scopo dello studio: evidenziare come la combinazione di attività fisica regolare e prescrizione dietetica dia maggiori risultati, in termini di motivazione e composizione corporea, indipendentemente dal tipo di esercizio svolto.



Questionari di frequenza → abitudini alimentari
DEXA → composizione corporea
Accelerometri → regolare attività fisica

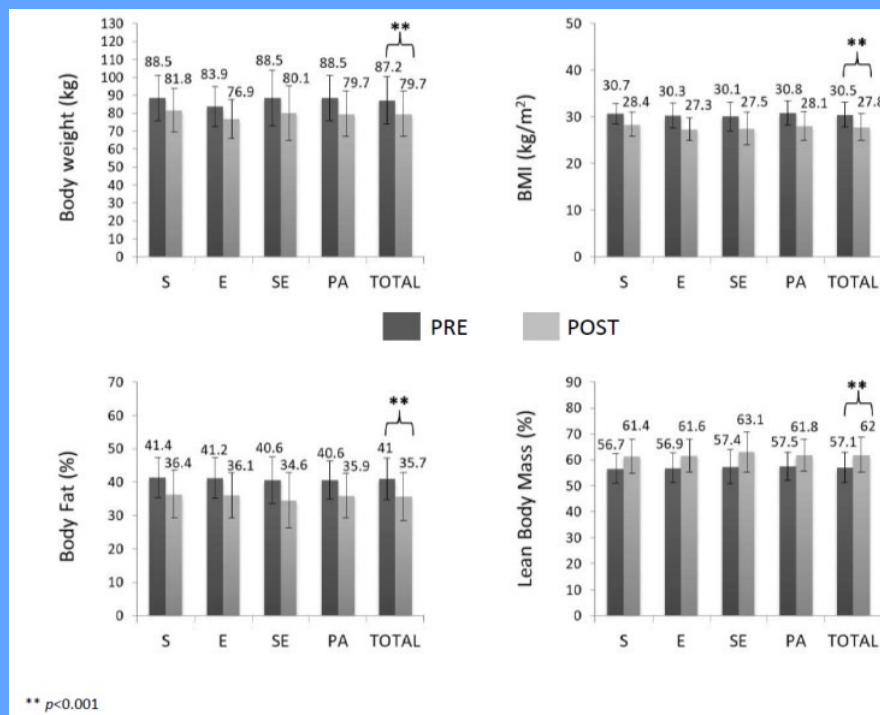
-All'inizio
-Dopo 24 settimane

Risultati:

- riduzione peso corporeo
- riduzione massa grassa
- riduzione BMI
- aumento massa magra
- aumento motivazione
- riduzione intake calorico



No differenze tra gruppi



MODIFICAZIONI ENDOCRINE CORRELATE ALL'OBESITÀ E BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO

GH: ormone importante per:

- accrescimento staturale del bambino.
- il trofismo muscolare e osseo nell'adulto

il soggetto obeso produce meno GH di un individuo normopeso.



L'esercizio fisico è un potente stimolo per la secrezione di GH.

La risposta è:

- massima in corso di esercizi anaerobici.
- significativa, meno elevata, negli esercizi di bassa intensità.



ENDORFINE: potente attività analgesica ed eccitante

Nel soggetto obeso:

- livelli plasmatici basali rientrano nella norma
- Scomparsa del ritmo circadiano
- scarsa risposta agli stimoli secretori.



L'attività fisica:

- stimola la secrezione di endorfine → senso di benessere e appagamento post seduta di allenamento.

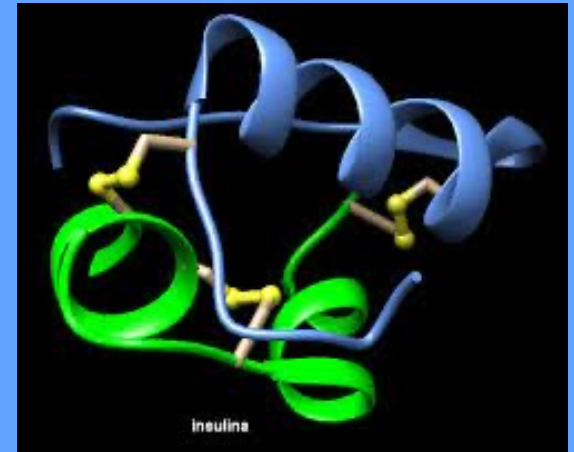


INSULINA:

Nel soggetto obeso:

-insulino-resistenza → iperglicemia
disfunzione cellule β

→ diabete mellito



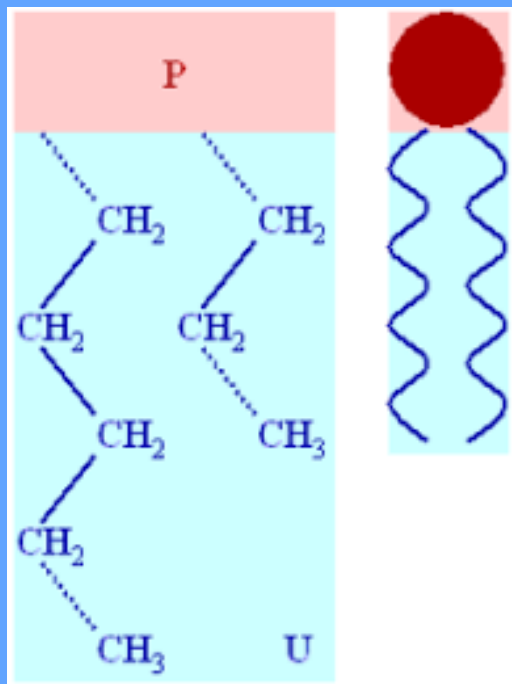
La regolare pratica di attività aerobiche:

- migliora l'utilizzazione cellulare di glucosio
- migliora la sensibilità insulinica



ALTRI BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO

- migliora l'assetto lipidico ematico
- migliora la funzionalità cardiocircolatoria



- riduce del rischio di sviluppare alcune forme tumorali (cancro al colon)
- migliora complessivamente l'umore (lo sport riduce la comparsa di depressione ed ansia associata al peso eccessivo).



CONCLUSIONI

Nel soggetto obeso la perdita di peso e il miglioramento del quadro di comorbidità sono facilitati da un programma strutturato, pianificato e condiviso che preveda:

-Piano alimentare (dieta equilibrata e ipocalorica)

-Aumento dell'attività fisica quotidiana

-Esercizio fisico : aerobico

anaerobico con aumento graduale dei carichi

GRAZIE DELL'ATTENZIONE!

