

L'INFERMIERE PROMUOVE LA CULTURA DELLA SALUTE IL RUOLO DELL'ATTIVITÀ FISICA



Si può definire **malattia** l'alterazione dello stato fisiologico fisico e mentale della persona, che può influenzare e/o ridurre le normali attività quotidiane fino anche a sopprimerle completamente. Tuttavia, grazie alle nuove conoscenze scientifiche, a volte la malattia non è più qualcosa di ineluttabile, perché si può intervenire attivamente sullo stile di vita in modo da prevenire o comunque mitigare la maggior parte dei fattori responsabili del suo instaurarsi. L'**Infermiere** si inserisce in questo contesto promuovendo la cultura della salute e favorendo stili di vita sani, attraverso l'educazione sanitaria agli assistiti sani e malati, in quanto una delle sue principali funzioni è la prevenzione delle malattie (art. 1 Profilo Professionale). A tal fine l'Infermiere resta costantemente aggiornato attraverso lo

studio e la formazione continua in medicina, a cui è tenuto per legge (art.10 C.D.). La principale causa di morbosità (numero di persone malate sul numero totale della popolazione), invalidità e mortalità in Italia e nel mondo è rappresentata dalle **malattie cardiovascolari**, un gruppo di patologie che coinvolgono cuore e cervello anche con eventi acuti come infarto del miocardio, ictus ischemico ed emorragico. Oggi però sappiamo che esse sono ampiamente prevenibili tramite il controllo dei vari fattori di rischio che le innescano: obesità, ipertensione arteriosa, diabete, dislipidemia; e tramite uno stile di vita più sano: una dieta ottimale, abbandono del tabagismo e dell'eccesso di alcol, ma soprattutto una corretta **attività fisica**. È risaputo infatti che quest'ultima, praticata in modo adeguato e regolare, è considerata una vera e propria **terapia** da molti medici, al punto da essere solo consigliata ma anche prescritta durante le visite, in quanto le evidenze hanno messo in luce che i pazienti che aumentano il loro livello di attività fisica riescono a ridurre il **burden** (carico) dei fattori di rischio cardiovascolare. Le Linee Guida internazionali raccomandano di praticare attività aerobica per almeno 150 minuti/settimana; alcuni studi hanno evidenziato che l'allenamento di resistenza anaerobico (sforzo intenso in breve lasso di tempo, come sollevamento pesi, esercizi di forza tipo squat o circuiti Tabata) praticato almeno 1 ora/settimana comporta una riduzione dell'incidenza di eventi avversi cardiovascolari (CV). Tuttavia diversi studi suggeriscono che è l'associazione di entrambe ad offrire i migliori risultati sulla forma fisica e i migliori benefici sulla salute. Infatti un'attività fisica fatta di **allenamento combinato** riesce ad indurre un ottimale controllo glicemico e un maggior calo ponderale, una riduzione della pressione arteriosa sia diurna che notturna, della circonferenza addome (noto fattore di rischio CV), dei trigliceridi, del colesterolo dannoso LDL, del calcio coronarico, del rischio di insufficienza cardiaca (IC), di fibrillazione atriale (FA) e di sindrome metabolica; conferisce altresì una minore rigidità arteriosa e del ventricolo sinistro cioè la camera cardiaca più attiva, una funzione endoteliale più favorevole e

una ridotta infiammazione sistemica. Anche lo **Stretching** è un'attività fisica che merita attenzione perché secondo recenti studi riportati nella prestigiosa rivista scientifica Scandinavian Journal of Medicine and Science, non solo migliora la **flessibilità** (elasticità) del corpo, ma aumenta la **longevità** e promuove il benessere della persona. Infatti migliora la postura e l'equilibrio, aumenta il controllo motorio e la capacità di svolgere movimenti complessi attraverso la riduzione della tensione muscolo-tendinea, favorisce la coordinazione e la propriocezione, aiuta pertanto a prevenire gli infortuni (lesioni e cadute). La flessibilità riflette dunque il buono stato di salute generale della persona.

L'associazione tra attività fisica e il rischio di coronaropatia sembra essere dose-dipendente, con la massima riduzione all'inizio della curva dose-risposta. A tale scopo, molti studi evidenziano l'importanza di regimi di allenamento fisico personalizzato e specifico, in base alle esigenze e alle problematiche della persona, da parte di personale adeguatamente formato, in modo da massimizzare i risultati. In ambito di **prevenzione secondaria** l'attività fisica ha dimostrato la sua utilità nel prevenire le recidive e la morte in pazienti affetti da malattia CV, nello specifico la riabilitazione cardiaca è associata ad una riduzione della mortalità per qualsiasi causa. L'esercizio fisico anche moderato ha comportato un minor rischio di ospedalizzazione per IC, una riduzione della recidiva o della gravità della FA e quindi un generale miglioramento della qualità di vita. Gli effetti salutari dell'attività fisica sono pleiotropici: **a)** in primis potenzia la muscolatura e migliora la mobilità articolare, stimola l'irrorazione verso i muscoli apportando più ossigeno e nutrienti e rimuovendo gli scarti metabolici; **b)** stimola il rilascio di **endorfine** con diminuzione di ansia, depressione e stress; **c)** aumenta i livelli di **serotonina** e **dopamina** con benefici sulla qualità del sonno, sulla memoria e su molti altri processi cognitivi, grazie anche all'aumento di **BDNF**, un fattore di crescita che nutre le cellule cerebrali; **d)** stimola la reattività del **sistema immunitario** migliorando l'immunocompetenza attraverso l'aumento del numero di linfociti T e B, anticorpi ed immunoglobuline, così da ottimizzare la capacità di rispondere ad infezioni e neoplasie; **e)** contribuisce a ridurre lo stress ossidativo e l'infiammazione; **f)** è un potente stimolo alla formazione di **tessuto osseo**, rallenta il processo degenerativo e migliora la densità ossea, la tonicità muscolare, l'elasticità di tendini e legamenti.

In conclusione, l'**Infermiere** partecipa all'identificazione dei bisogni di salute della persona (art. 1 comma 3 Profilo Professionale) e dunque si adopera per aumentarne la consapevolezza circa i benefici dell'attività fisica sulla salute, tramite l'educazione sanitaria, in virtù dell'evidenza che praticarla aiuta a vivere ed invecchiare bene, perché permette una maggiore ossigenazione di tutti gli organi ed i tessuti, aumenta la resistenza dell'organismo agli insulti interni ed esterni, rallenta l'involuzione dell'apparato muscolo-scheletrico, migliora l'umore e le capacità psico-intellettuali, aiuta a mantenere un adeguato stato ponderale.

Dott.ssa Antonella Poscente

Consigliere OPI Rieti

31 Marzo 2025

Bibliografia

“I benefici dell’attività fisica per la salute” Magazine, il portale di chi crede nella ricerca.
Fondazione Umberto Veronesi 05.09.2023

“Fuster & Hurst’s the heart Malattie cardiovascolari Stile di vita & Nutrizione” (estratto 15^a edizione) Momento Medico Srl 2025