SALUTE: definizione

Nel 1948, la World Health Assembly ha definito la salute come

“a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

Nel1986 la World Health Organization ha aggiunto che la salute è

“a resource for everyday life, not the objective of living. Health is a positive concept emphasizing social and personal resources, as well as physical capacities.”

…..***la salute*** non è determinata solo dall'assenza di malattia o di comportamenti a rischio, ma ***dipende, anche, da variabili soggettive quali l'autostima, la visione che l'individuo ha di sé, la soddisfazione per la propria vita, le relazioni sociali, soprattutto con i coetanei…….***

Cos’è lo stile di vita?

Il modo individuale di affrontare gli eventi della vita.

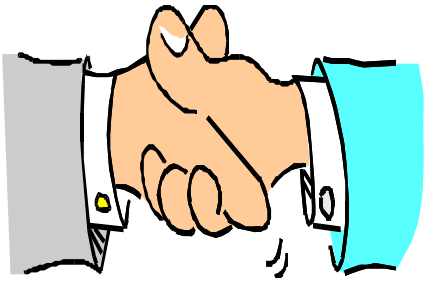
Comprende più elementi:

- Intellettuali
- Sociali ed ambientali
- Spirituali
- Emozionali
- Fisici

Stili di vita

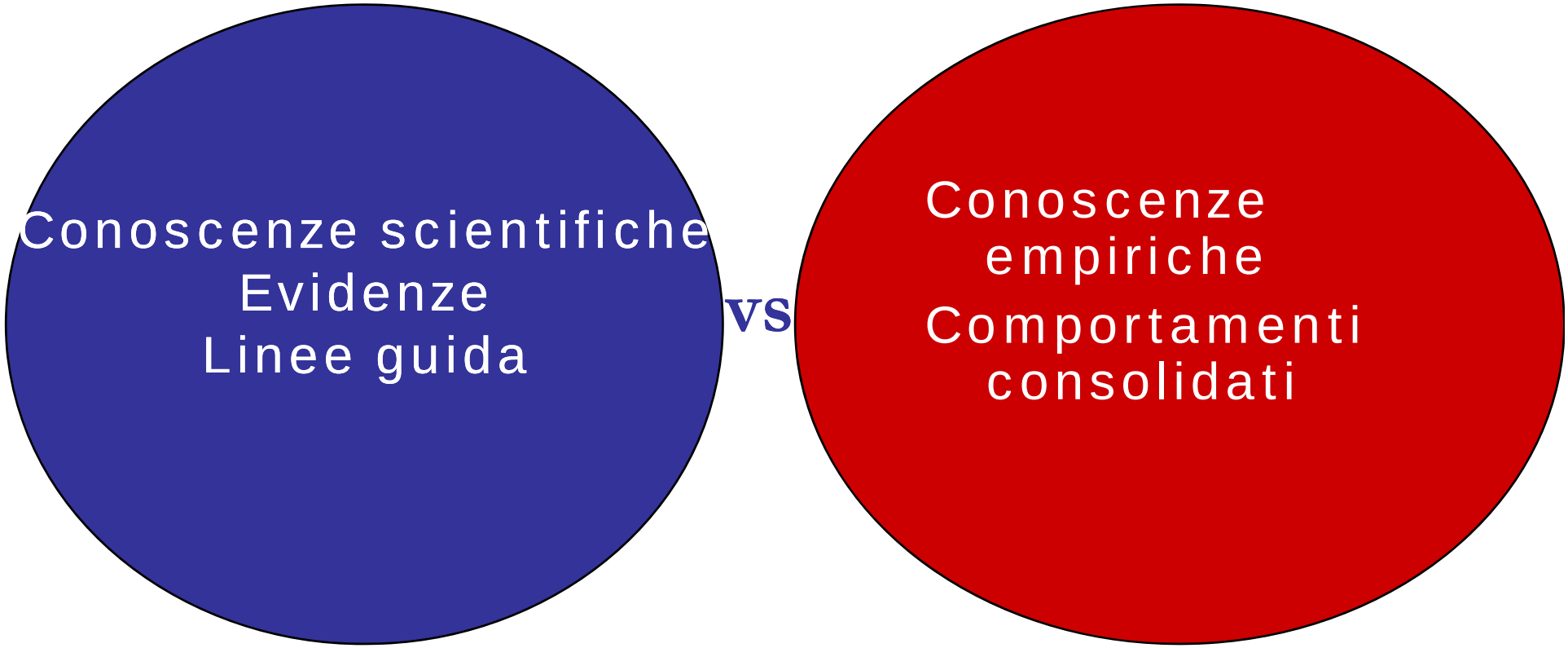
…insieme di scelte autonome della persona, orientate a mantenere il benessere fisico e psichico

Per favorire tali scelte è fondamentale l'educazione alla salute



Sapere scientifico basato su l'evidenza

Realtà soggettiva



Lo stile di vita normalmente è il mezzo per raggiungere una elevata qualità di vita.

- Curiosità e vivacità intellettuali
- Significative relazioni con gli altri
- Sensibilità e partecipazione ai problemi sociali
- Raggiungimento di obiettivi personali



1.Stile di vita 2.”forma”, 3.qualità di vita ottimale

1. Lo stile di vita è il mezzo attraverso cui è possibile raggiungere i propri obiettivi di salute fisica e mentale
2. La “forma” è una condizione dinamica a più dimensioni con alla base un concetto positivo di salute
3. La qualità di vita ottimale comprende gli obiettivi raggiungibili da ogni individuo

Forma fisica



- La condizione fisica è un continuum che comprende vari stadi che vanno dal pieno benessere, allo stato di apparente salute, allo stato patologico noto, alla morte.

Fattori condizionanti il benessere

- Genetici
- Ambientali
- Dinamici
- Educativi
- Individuali



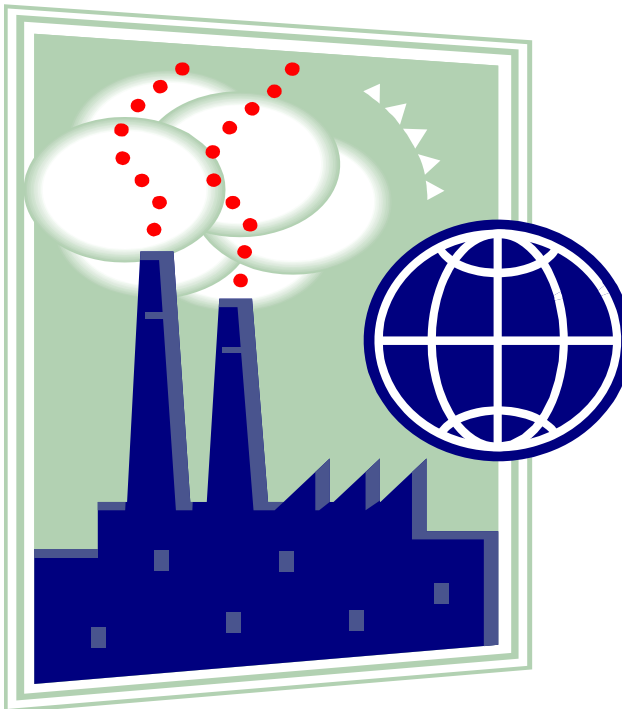
Fattori genetici



- Ognuno può raggiungere il proprio obiettivo di benessere entro i limiti imposti dal proprio potenziale genetico
- E’ difficile determinare esattamente per quanta parte incida sulla salute e sulle prestazioni di una persona

Fattori ambientali

- Alcuni aspetti del nostro ambiente possono essere controllati
- Tuttavia il nostro benessere e le nostre scelte di vita sono spesso pesantemente condizionate da fattori ambientali





Fattori dinamici



- Una qualità di vita ottimale non può essere raggiunta in senso pieno
- Richiede che la persona si impegni , cresca, si sviluppi per raggiungere il più alto livello possibile
- Questo massimo livello è la forma

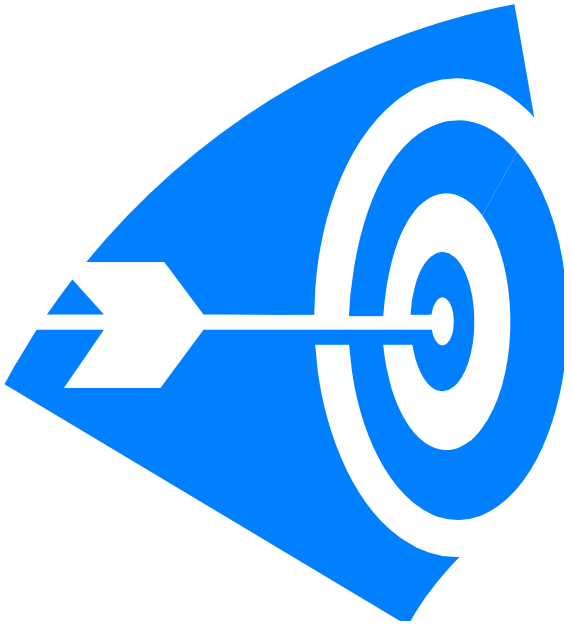
Educazione al benessere

- Familiare
- Istruzione pubblica
- Istituzioni
- Lavoro
- Associazioni



Obiettivi individuali

- Attività lavorativa
- Attività nel tempo libero
- Attività fisica
- Abitudini
- Posizioni e posture



Fattori di rischio



- Un ostacolo al raggiungimento del benessere psicofisico sono i fattori di rischio in particolar modo quelli legati ai disturbi cardiovascolari



Fattori Rischio

- Non modificabili
  - Età
  - Sesso
  - Storia Familiare
  - Storia personale

- **Modificabili**
  - Fumo
  - ⇧ LDL
  - ⇩ HDL
  - ⇧ Trigliceridi
  - ⇧ PA
  - Diabete
  - Obesità: viscerale
  - Fattori Dietetici
  - Stile di vita sedentario
  - Eccesso alcol

> 30% delle morti per malattia coronarica sono dovute a dieta non sana

36% all' inattività

Fattori di rischio secondari modificabili

- Inattività fisica
- Obesità
- Trigliceridi alti
- Alterata risposta allo stress



CHE COS'E' IL PESO IDEALE??





si basa su altezza,età,sesso

Mantenere il peso ideale diminuisce il rischio di:

- Malattie cardiache
- Diabete
- Ictus
- Ipertensione
- Ipercolesterolemia



+ peso, + rischio

Developed by MDRF and WHO India under the GOI-WHO Collaborative Programme 04-05

CHE COS'E'
IL BODY MASS INDEX ???



BMI = peso corporeo (kg) / altezza ($m^{2)}$

BMI < 18 Kg/m^2 = sottopeso
BMI 18-23 Kg/m^2 = peso ideale
BMI 23-25 Kg/m^2 = sovrappeso
BMI >25 Kg/m^2 = obeso





>BMI = >RISCHIO

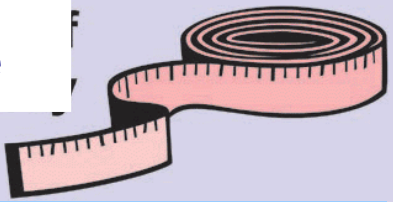
- **Diabete**
- **Ipertensione**
- **Cardiopatia**
- **Ictus**



Developed by MDRF and WHO India under the GOI-WHO Collaborative Programme 04-05

A CHE COSA' SERVE LA CIRCONFERENZA VITA?

è una misura del grasso addominale



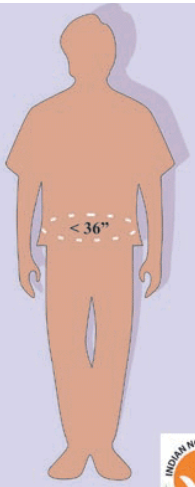
LA MISURA DELLA CIRCONFERENZA VITA CORRISPONDE AL RISCHIO DI



- diabete
- ipertensione
- cardiopatia
- ictus
- dislipidemia

circoferenza vita

	normale
Maschi	< 90cm
Femmine	< 80cm



Developed by MDRF and WHO India under the GOI-WHO Collaborative Programme 04-05

ESERCIZIO


Quanto?
Almeno 5 volte
a settimana
Quanto intenso?
Inizia piano ed aumenta
OGNI SETTIMANA
Quanto a lungo?
Almeno 30’
Aumenta gradualmente
fino a 45’-60’
Bevi molti liquidi
Developed by MDRF and WHO India under the GOI-WHO Collaborative Programme 04-05



“Voglio che lei beva più birra,mangi più cibi grassi e faccia meno esercizio fisico”

Ruolo dell’esercizio fisico

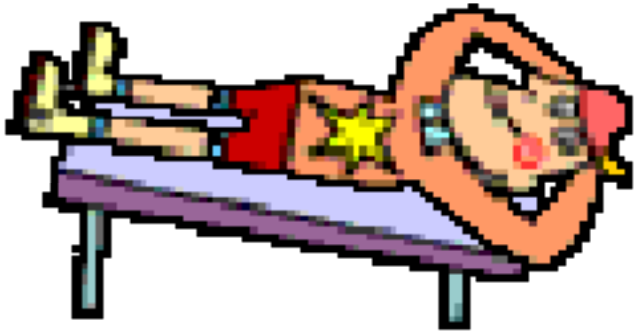


- Può contrastare o controllare:

- Il diabete
- L’ipercolesterolemia
- L’ipertensione arteriosa
- Il sovrappeso

Quesiti principali su esercizio fisico

- Tipo di attività fisica da svolgere
- Intensità esercizio
- Durata
- Frequenza



Tipo di attività

- Il miglioramento della condizione fisica dipende dall'intensità fisiologica richiesta dall'esercizio
- Sono preferibili attività che impegnino grandi gruppi muscolari
- Attività cicliche ad impegno prolungato, definite di endurance
- Sono da evitare attività che richiedono movimenti rapidi o velocità sostenute prolungate, soprattutto se l'età è già avanzata
- E' bene fare un'attività gradita affinché possa essere portata avanti nel tempo

Tipo di attività



- Marcia ad andatura sostenuta
- Jogging
- Corsa
- Ciclismo
- Nuoto
- Percorsi salute

Intensità

- L’esercizio deve essere in gradi di stimolare l’apparato cardiocircolatorio, i polmoni ed i muscoli nei limiti imposti dalle capacità individuali
- Il modo più semplice per misurare l’intensità è la misurazione della frequenza cardiaca
- Un livello di esercizio efficace e sicuro è un lavoro pari al 75% della riserva di frequenza cardiaca



Intensità



- **Conoscere con buona approssimazione la FC massimale personale**
- **Misurare la FC a riposo**
- **Calcolare il 75% della differenza della FC massimale e quella a riposo**
- **Misurare la FC immediatamente dopo sforzo per valutarne l'intensità**

Durata

- Effetti benefici si possono evidenziare con sedute che vanno da 30 a 60 minuti
- Ovviamente i principianti devono affrontare l’impegno con gradualità
- Inizialmente è bene alternare esercizi ad intensità allenante ad esercizi con livelli più moderati



Frequenza

- Una regolare adesione all’esercizio è elemento fondamentale per la sua efficacia
- L’ideale sono 3-4 seduta settimanali
- Con 4 sedute di 30’ sono stati ottenuti ottimi risultati in soggetti di varie età



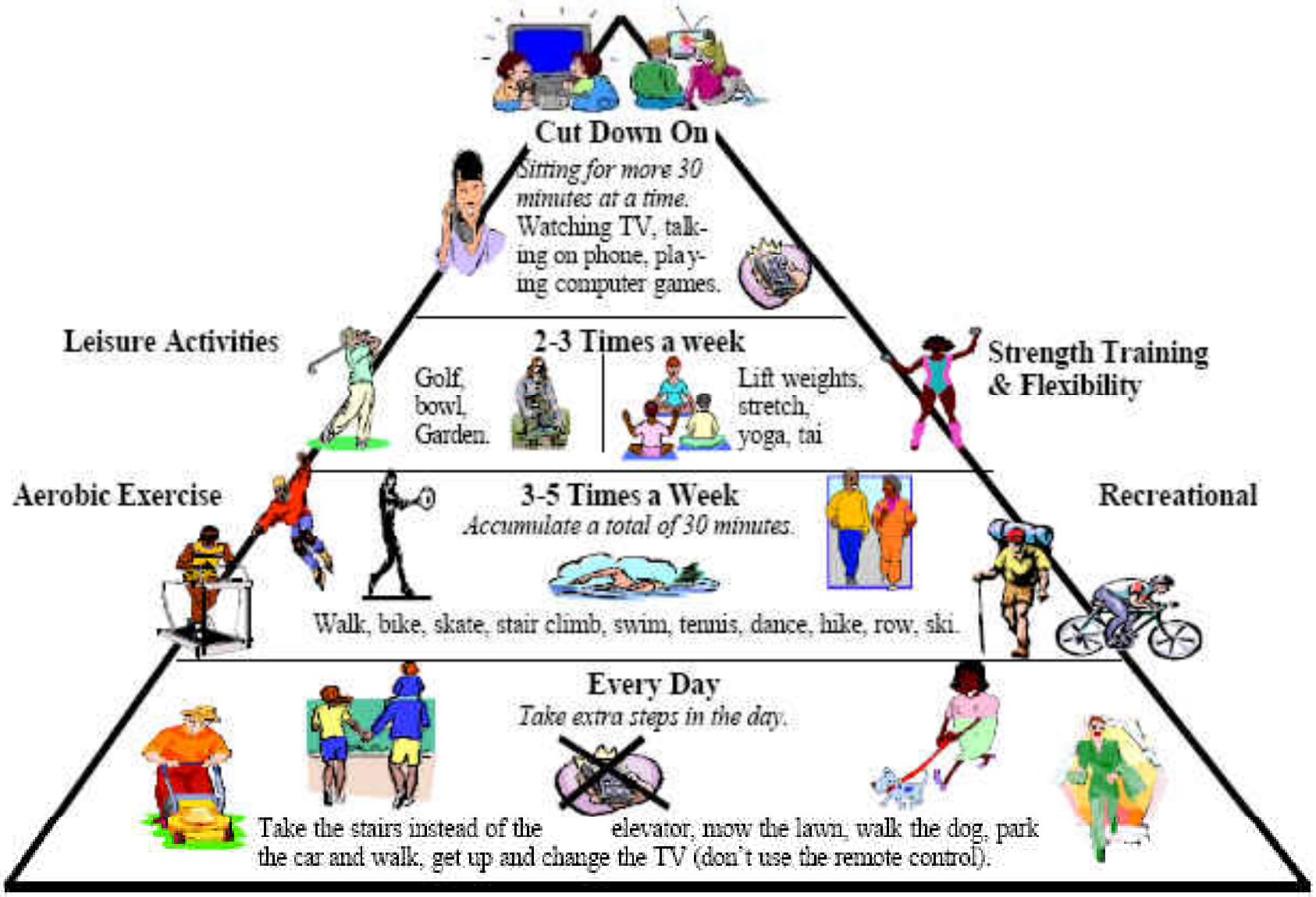


Seduta di allenamento



- Riscaldamento
- Periodo principale di condizionamento: esercizio allenante
- Defaticamento

PHYSICAL ACTIVITY PYRAMID



Every Day for Life!

Be Active, Your Way,



Age is no barrier

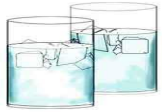
La Piramide Alimentare nella Dieta Mediterranea

Bevande:

Acqua - 6 bicchieri al giorno

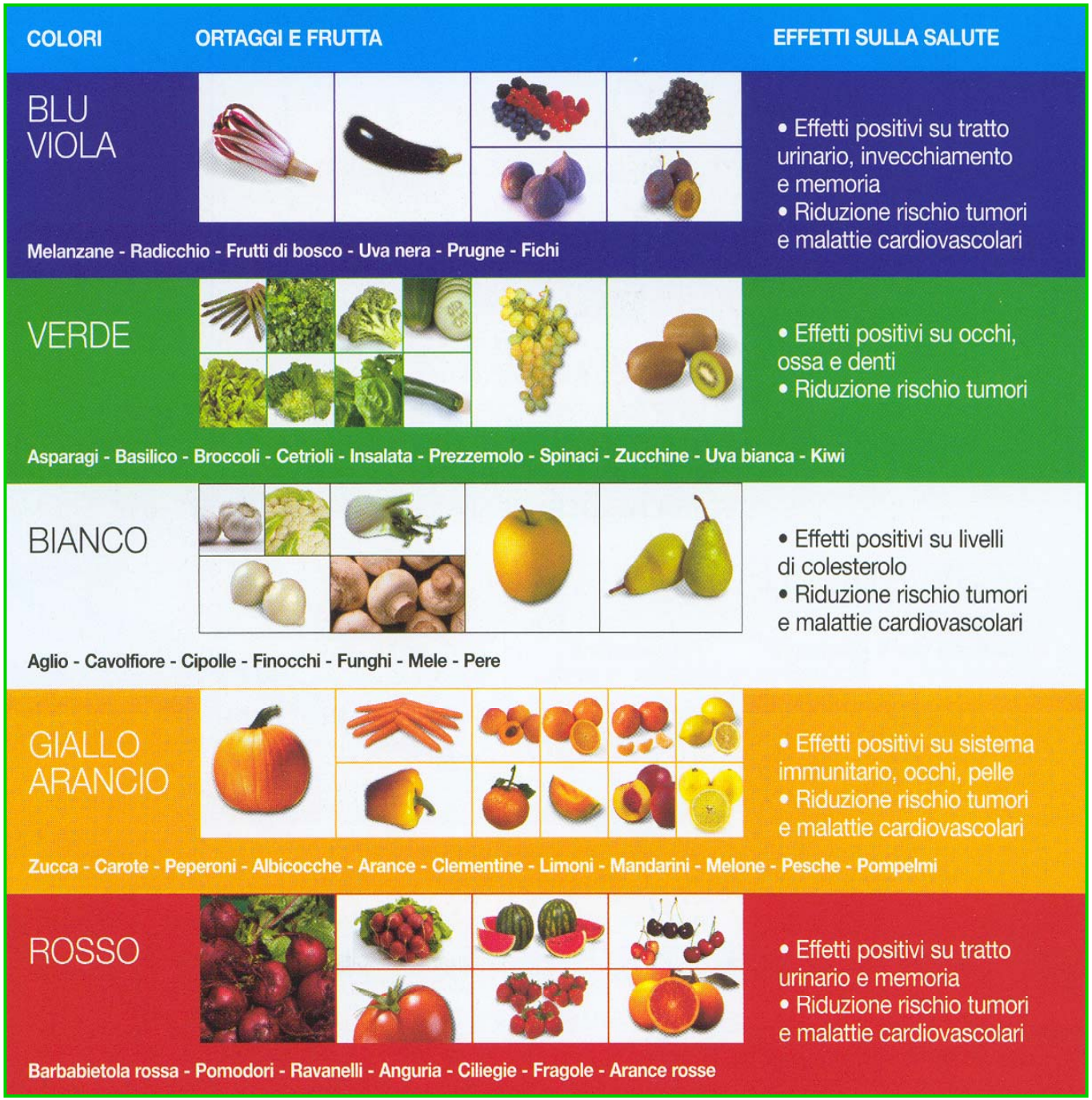
Vino - 1 bicchiere scarso a pasto





Modificato da:

© 2000 Oldways Preservation & Exchange Trust



Antocianine, Vit C, K, Mg Carotenoidi, Fibra

Clorofilla, Vit.C Carotenoidi, Mg, Ac. Folico,

Quercetina, Fibra, K, Vit. C, Isotiocianati, Flavonoidi, Allisolfuro, Se

Beta-carotene, Flavonoidi, Vit. C, Antocianine

Licopene, Vit C Antocianine,



- L’importante è cercare di mantenere un corretto stile di vita per affrontare la vita con stile.

