

Attività fisica dopo un infarto

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Relazione tra infarto e attività fisica

Se hai avuto un **infarto miocardico**, o un altro problema di cuore, potresti avere paura di riprendere l'attività fisica e, forse, pensi che sia meglio rinunciare al movimento. In realtà, **l'attività fisica fa molto bene al tuo cuore e può ridurre il rischio di avere un altro evento**. I **benefici dell'attività fisica** sono noti già dalla metà dagli anni 50, quando un gruppo di studiosi inglesi dimostrò che le categorie di lavoratori che facevano più attività fisica (ad esempio i postini addetti al recapito della corrispondenza a domicilio) avevano un **minor rischio di infarto miocardico e di morte post infarto miocardico** rispetto a coloro che svolgevano un lavoro sedentario (ad esempio i postini addetti allo sportello). Continua a leggere per sapere quando e come puoi ricominciare il tuo allenamento.

Perché l'attività fisica fa bene alla salute?

I benefici dell'attività fisica sono dovuti a diversi fattori.

In particolare, l'attività fisica:

- ha **azioni dirette favorevoli sul sistema cardiovascolare** e riduce la **pressione arteriosa elevata**;
- **migliora il metabolismo, favorisce la perdita di peso, riduce l'intolleranza agli zuccheri, i livelli elevati di colesterolo nel sangue e previene il diabete mellito di tipo 2**;
- **modifica la composizione corporea**, riducendo il grasso e ridistribuendolo in maniera favorevole, con una conseguente **diminuzione del rischio di eventi ischemici cerebrovascolari**. Clicca **qui** per **calcolare gratis il tuo Indice di Massa Corporea (BMI) e conoscere la tua percentuale di massa magra e massa grassa**.
- **migliora il profilo ormonale, il tono neuromuscolare e l'umore**, essendo **la depressione** uno dei fattori di rischio per eventi cerebrovascolari ischemici.

La connessione tra attività fisica, rischio di malattie e morte è talmente forte che la *World Health Organization* (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha lanciato, nel 2013, il **piano globale per l'attività fisica** chiamato "*More active people for a healthier world*" (cioè "persone più attive per un mondo più sano"), che ha lo **scopo di ridurre del 15% il numero di persone inattive entro il 2030**.

Puoi fare attività fisica se hai avuto un problema di cuore?

Dopo aver avuto un problema di cuore, è normale **avere paura di fare sforzi e di praticare attività fisica o sport**. Tuttavia, non devi lasciare che il timore di avere un altro evento cardiaco prenda il sopravvento!

- Ricorda che **mantenere un buon livello di attività fisica è importante per il tuo cuore** e la tua salute in generale, anche e soprattutto dopo un evento cardiaco.
- Nel 2018 è stato dimostrato da uno studio condotto su oltre 22.000 pazienti che coloro che diventano più attivi fisicamente dopo un problema cardiaco hanno un rischio **fino al 59% minore di morte a quattro anni**.

Quindi sì, **puoi e devi riprendere l'attività fisica** dopo aver avuto un problema di cuore.

Attività fisica post-infarto: guida pratica

Anche se puoi riprendere a muoverti, devi comunque fare attenzione a **non esagerare e a non compiere movimenti troppo intensi**.

- Il posto migliore per riprendere a fare attività fisica dopo un infarto miocardico è la **riabilitazione cardiaca**. I programmi prevedono una **prescrizione personalizzata dell'esercizio fisico**. Sarà quindi il cardiologo a indirizzarti verso il miglior programma di riabilitazione cardiaca e, in ogni caso, puoi sempre chiedere consiglio al tuo medico.

Cosa devi fare? **Prenditi il tempo necessario, senza fretta e non porti obiettivi irrealistici**.

Tieni a mente che ogni persona si riprende con tempi e modalità diverse. La tempistica di recupero dipende dal grado di attività fisica che svolgevi prima dell'evento cardiaco e dall'entità del danno che ha subito il tuo cuore.

Puoi riprendere l'attività fisica **in modo lento e graduale**, ad esempio:

1. **Ricomincia in casa**. Inizia da piccoli lavoretti domestici (sostituire una lampadina, stringere un tubo dell'acqua, ecc.), poi spostati ad attività all'aperto come il giardinaggio.
2. **Inizia a camminare**. Fai una passeggiata fuori casa, cammina lentamente e aumenta pian piano il ritmo della camminata. Tieni un passo sostenuto per tre minuti, fino a quando non senti che l'attività **da lieve sta diventando moderata**. Averne un po' di fiato è normale, ma **se senti mancare troppo il fiato** (tanto da non riuscire a parlare o a canticchiare), **riduci il ritmo della camminata** o, se sei in difficoltà, fermati. Finito l'allenamento, smetti gradualmente di camminare, impiega almeno **tre minuti** per ridurre la velocità del tuo passo e ritorna a un ritmo normale. Per i primi tempi cerca di non allontanarti troppo da casa, in modo che non ti risulti troppo faticoso rientrare.
3. **Fissa un obiettivo realistico**. Puoi camminare ad una velocità moderata per circa **dieci minuti al giorno**. Ogni giorno, aumenta di uno o due minuti la tua passeggiata. L'obiettivo è raggiungere **trenta minuti al giorno di camminata a moderata intensità** (passo sostenuto) per almeno **tre giorni a settimana**.
4. **Stai in compagnia**. Le prime volte che esci a camminare, porta qualcuno con te: tua moglie o tuo marito, i tuoi figli o i tuoi nipoti, oppure organizzati con un gruppetto di amici. Fare attività fisica insieme può ridarti **il buon umore**.
5. **Sii costante**. La costanza è fondamentale nell'allenamento! Non è importante solo quanta attività fisica fai, ma anche **con che frequenza la fai. Allenati almeno tre volte a settimana**.
6. **Considera gli effetti collaterali dei tuoi farmaci**. Dopo un problema cardiaco, moltissimi fattori possono influire sulla tua capacità di riprendere adeguatamente l'esercizio, compresi **i medicinali che prendi**. Non avere fretta!

Mantieni un'intensità moderata

L'attività fisica più efficace post infarto dovrebbe avere **un'intensità moderata**, ma come capisci che stai praticando un'attività di moderata intensità?

Esistono due metodi:

1. **Controlla la tua frequenza cardiaca**. Il numero di battiti al minuto pari al 64%-76% del picco della frequenza cardiaca per la tua età equivale a un'intensità moderata. Il picco della frequenza cardiaca per età si calcola sottraendo la tua età al numero 220 e moltiplicando per 0,7 (es. se hai 70 anni, la tua frequenza cardiaca sarà di 105). Questo metodo è valido solo **se non stai assumendo farmaci come i betabloccanti**, che mantengono bassa la frequenza cardiaca.

2. **Fai il talk test.** Mentre cammini, aumenta piano piano la tua velocità (o il carico) fino a quando parlare o canticchiare diventa troppo difficile. Riduci la velocità fino a quando non riuscirai di nuovo a parlare mentre fai attività fisica, questa sarà la tua intensità moderata.

Sport consigliati per i cardiopatici

Gli sport migliori per chi ha avuto o ha un problema di cuore rientrano nella sfera **dell'attività fisica aerobica**. Esempi:

- **camminare o tapis roulant**
- **corsa o jogging**
- **ciclismo o cyclette**
- **nuoto**
- **sci di fondo**

L'attività aerobica deve essere alternata **a quella anaerobica, o di resistenza**, da eseguire **almeno due volte a settimana** per migliorare la massa e la forza muscolare (es. sollevamento pesi, corsa veloce, atletica pesante). Per ogni gruppo muscolare sono consigliate **dalle otto alle dodici ripetizioni di esercizi**, con un **recupero di circa due minuti tra una serie e l'altra**, utilizzando un **peso tale** che la ripetizione finale possa essere eseguita correttamente, ma un'ulteriore ripetizione sia impossibile.

- Ricorda di **confrontarti sempre con il tuo medico prima di intraprendere l'attività fisica**: sarà lui a consigliarti quale e quanta attività fisica potrai fare sulla base della tipologia di problema cardiaco che hai avuto e del tuo stato di salute attuale.
- Consigliata la supervisione di un esperto in Scienze Motorie mentre esegui gli esercizi, in modo che possa guidarti verso la corretta esecuzione.

Come migliorare la tua massa muscolare

Per avere muscoli forti e tonici, oltre ad allenarti con costanza, devi anche seguire **un'equilibrata alimentazione** e, soprattutto, assumere le giuste quantità di **proteine**, in particolare **di aminoacidi ramificati**. Questi ultimi hanno una funzione molto importante: **accelerano la riparazione delle microlesioni muscolari prodotte dall'esercizio** (comunemente ma erroneamente detto "**acido lattico**"), **stimolano l'aumento della massa muscolare, rallentano l'invecchiamento dei muscoli e riducono l'appannamento mentale da affaticamento**. Un alimento che contiene buone quantità di aminoacidi ramificati è **Grana Padano DOP**. Questo formaggio è **naturalmente privo dello zucchero del latte**, pertanto può essere consumato in tranquillità – nelle giuste quantità e frequenze – **dagli intolleranti al lattosio**, inoltre, tra i formaggi comunemente consumati, **apporta la maggiore quantità di calcio**, minerale indispensabile per la salute delle ossa. Grana Padano DOP contiene **tante proteine ad alto valore biologico** (inclusi i 9 aminoacidi essenziali e i già citati ramificati, quali **valina, isoleucina e leucina**), ma anche **vitamina B2 e B12, vitamina A e minerali antiossidanti** come **zinco e selenio**.

- Puoi utilizzare un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato anche tutti i giorni **per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure al posto del sale**.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Silvia Castelletti

Cardiologo presso l'Istituto Auxologico Italiano IRCCS Milano, Ambulatorio per lo studio e la ricerca delle Aritmie di Origine Cardiaca e Unità di Risonanza Magnetica Cardiaca

Leggi anche

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.