



ATTIVITÀ FISICA E CHIRURGIA BARIATRICA

Di Monica Nannipieri

Promuovere l'attività fisica e ridurre la sedentarietà sono azioni di sanità pubblica oramai prioritarie per garantire salute e benessere a tutte le età, prevenire le malattie non trasmissibili e migliorare la qualità della vita delle persone in diverse condizioni patologiche; Il Piano Nazionale della Prevenzione (PNP) 2020-2025, prevede la promozione di corretti stili di vita nella popolazione e nei soggetti a rischio e identifica la riduzione dell'inattività fisica e della sedentarietà come Linee strategiche di intervento che tutte le Regioni devono realizzare nei loro Piani Regionali di Prevenzione (PRP).

Le nuove Raccomandazioni ribadiscono alcuni messaggi chiave già affermati in precedenza quali:

- fare un po' di attività fisica è meglio di niente;
- aumentare la quantità di attività fisica permette di ottenere ulteriori benefici per la salute;
- qualsiasi tipo di movimento conta.

Viene quindi evidenziata l'importanza dell'attività fisica adattata (AFA) e dell'esercizio fisico strutturato, da eseguire sotto la supervisione di un professionista dotato di specifiche competenze, anche in luoghi e in strutture di natura non sanitaria, come le "palestre della salute".

I dati riportati nel progetto ministeriale "i Passi", permettono la classificazione della popolazione per attività fisica facendo riferimento sia all'attività fisica svolta in ambito lavorativo sia quella svolta nel tempo libero nei trenta giorni precedenti l'intervista, in funzione di frequenza durata e intensità. Così si definiscono:

- persone "fisicamente attive" coloro che svolgono un lavoro pesante che richiede un notevole sforzo fisico (es. manovale, muratore, agricoltore) e/o abbiano svolto nei 30 giorni precedenti l'intervista almeno 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana e/o un'attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni settimanali

- persone “parzialmente attive” coloro che non svolgono un lavoro pesante dal punto di vista fisico, ma fanno attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli sopra citati (almeno 30 minuti per almeno 5 giorni a settimana di attività moderata e/o almeno 20 minuti per almeno 3 giorni a settimana di attività intensa)
- per persone “sedentarie” coloro che non svolgono un lavoro pesante e che, nel tempo libero, non svolgono alcuna attività fisica moderata né intensa.

La società americana di medicina dello sport raccomanda che gli individui affetti da obesità partecipino ad almeno 150 minuti/settimana di attività fisica di tipo aerobico di intensità moderata per ottenere modeste riduzioni del peso corporeo e ridurre i fattori di rischio associati alle malattie croniche. Tuttavia, una maggiore perdita di peso e una migliore prevenzione del reincremento ponderale sembrano essere ottenute con dosi di attività fisica di intensità moderata che si avvicinano a 250-300 min/settimana (circa 2000 kcal/settimana).

Nella gestione dell'obesità, la chirurgia bariatrica è attualmente considerata una terapia efficiente per ottenere una perdita di peso a lungo termine, un miglioramento dell'omeostasi glicemica e della qualità della vita. Tuttavia circa il 20-30% dei pazienti sottoposti a chirurgia dell'obesità vanno incontro a reincremento ponderale od insufficiente calo ponderale, cioè a fallimento del trattamento negli anni successivi. Praticare regolarmente esercizio fisico non solo contribuisce alla perdita di peso, ma migliora anche la salute cardiometabolica, il controllo sistemico della pressione sanguigna, il controllo glicemico e lipidico, la capacità respiratoria, la qualità del sonno e aumenta il benessere mentale. Quindi, nel contesto della chirurgia bariatrica, dove i cambiamenti fisiologici e gli adattamenti metabolici sono significativi, l'attività fisica ha un potenziale effetto sinergico sui risultati postoperatori.

Motivi per avviare una consulenza sull'attività fisica prima della chirurgia bariatrica

- Una maggiore capacità aerobica al momento dell'intervento chirurgico può aiutare a ridurre le complicanze chirurgiche e facilitare la guarigione e il recupero postoperatorio.
- La consulenza preoperatoria sull'attività fisica può aiutare i pazienti a raggiungere la mentalità secondo cui la chirurgia bariatrica è uno strumento per apportare cambiamenti comportamentali positivi.
- Molti pazienti nel preoperatorio sono ricettivi all'incoraggiamento e ai consigli su attività fisica.
- Le barriere preoperatorie alla attività fisica persistono dopo l'intervento chirurgico se non vengono affrontate.
- La consulenza preoperatoria su come e quale attività fisica eseguire può portare ad aumenti sostanziali della stessa prima e dopo l'intervento.
- Gli atteggiamenti preoperatori verso l'attività fisica (ad esempio, percepire maggiori benefici dell'esercizio, avere più fiducia nell'esercizio) e dei comportamenti (ad esempio, aumentare l'attività fisica prima dell'intervento e il livello di attività fisica al momento dell'intervento) prevedono un'attività fisica postoperatoria più elevata.

In conclusione, le società scientifiche internazionali di Chirurgia metabolica e bariatrica hanno stilato delle raccomandazioni in merito alla attività fisica in individui post-chirurgia bariatrica. Viene quindi raccomandato ai pazienti post-intervento di adottare uno stile di vita che promuova la salute, che includa un minimo di 30 minuti di esercizio quotidiano, di tipo aerobico e di resistenza, da intraprendere dopo 2-3 mesi dall'intervento chirurgico, sulla base della prescrizione all'esercizio fisico da parte del medico dello sport e con la supervisione almeno iniziale di professionisti di scienze motorie.



FONDAZIONE SICOB

per la diffusione ed il progresso della chirurgia bariatrica e metabolica

Via Cuma n.2, 00183 – Roma

Dai il tuo 5x1.000 a

Fondazione SICOB-ETS

via Risorgimento 4 - Cermenate (Como)

Codice Fiscale: 97947390585

Diventa socio e partecipa all'attività della Fondazione SICOB-ETS

Conto Corrente Alliance

IBAN IT58 I 03589016000 1057 0943 196

Iscriviti adesso https://www.fondazionesicob.it/paga_quota.html

