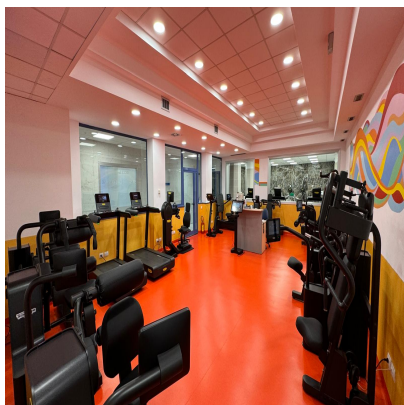


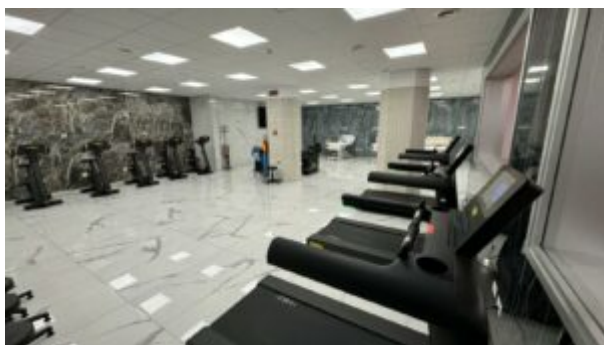


Roma, al San Raffaele per la cura delle malattie cardiovascolari

Descrizione

Le malattie cardiovascolari sono le patologie più comuni al mondo e la loro prevalenza è in continua crescita. Tra i principali fattori di rischio vi è l'inattività fisica che, secondo le recenti stime dell'OMS, è il quarto più importante fattore di rischio di mortalità al mondo. Dalla necessità di incrementare la partecipazione all'attività fisica e somministrare l'esercizio in un ambiente sicuro e controllato, nasce l'In The MOVE, l'Ambulatorio di Prescrizione dell'Esercizio Fisico dell'IRCCS San Raffaele. Il servizio, seguito dal Dott. Alessandro Gismondi, specialista in Medicina dello Sport dell'Istituto romano, si rivolge a tutti i soggetti che soffrono di una patologia cronica, come ipertensione, diabete, artrosi, osteoporosi, obesità, o a tutti coloro che vogliano fare prevenzione cardiovascolare.

L'esercizio fisico riveste infatti un ruolo di prevenzione primaria contro l'insorgenza dei principali fattori di rischio cardiovascolari, riducendo così la possibilità di sviluppare la malattia oltre a ridurre il tasso di mortalità. Allo stesso tempo, svolge un ruolo di prevenzione secondaria perché è in grado di limitare le complicanze delle malattie croniche. Ben il 54% degli italiani ritiene di non essere a rischio, nonostante le malattie cardiovascolari rappresentino la prima causa di morte in Italia (30.8%) e solo un italiano su due dichiara di fare qualcosa per la prevenzione concentrandosi sull'alimentazione (50%) e sull'attività fisica (39%).



La principale barriera è il timore che la pratica regolare di esercizio possa causare sintomi o il peggioramento delle condizioni cliniche, in particolare tra chi soffre di patologie croniche. Ecco

perch      fondamentale rivolgersi a un medico specializzato in medicina dello sport in grado di effettuare tutte le valutazioni cliniche necessarie volte a prescrivere lâ   attivit   fisica come terapia   spiega Gismondi.     In The MOVE   va cos   al cuore della prevenzione:     prenotabile tramite CUP allo 0652253535, il servizio prevede una visita iniziale con valutazione della capacit   funzionale, tramite test ergometrico, per individuare preesistenti fattori di rischio cardiovascolari ed escludere eventuali controindicazioni all    esercizio fisico. Durante la visita verranno concordati i principali obiettivi da raggiungere e verr   stilato un programma di allenamento personalizzato sulla base delle caratteristiche cliniche e le preferenze individuali del paziente. Le sessioni di allenamento, della durata di 90 minuti e sotto la supervisione fisioterapica di un    equipe specializzata, possono essere suddivise in due o tre volte alla settimana, nella fascia oraria che va dalle 15:00 alle 19:00, in base alla preferenza del paziente. Il pacchetto minimo    di 12 sedute in quanto quattro settimane (considerando tre sedute a settimana)    il tempo minimo per poter indurre adattamenti con lâ    esercizio fisico e di conseguenza ottenere benefici. Tutto ci    consente ai pazienti di poterlo praticare in totale sicurezza facilitandone la partecipazione    prosegue lâ    esperto.



In particolare,     le strumentazioni all    avanguardia della palestra tecnologia dell    IRCCS San Raffaele garantiscono un approccio integrato alla prevenzione cardiovascolare di precisione. I macchinari del Biocircuit della Technogym offrono infatti la possibilit   di variare il tipo di resistenza (isotonica, isocinetica, fluida, elastica, ecc) permettendo una prescrizione personalizzata in base alle necessit   cliniche del paziente, il quale potr   facilmente monitorare i suoi progressi creando un profilo a cui accedere tramite smartphone    sottolinea il Prof. Maurizio Volterrani, Responsabile del Dipartimento Cardiorespiratorio del Gruppo San Raffaele.