



“Tutto ciò che ha vita si muove”

I determinanti socio-ambientali negli ultimi decenni hanno modificato negativamente lo stile di vita della popolazione in tutte le fasce di età e in tutti i ceti sociali.

Malgrado le ripetute campagne educative e di informazione, anche nel nostro paese, come in generale nel mondo occidentale, la maggior parte delle persone sviluppa stili di vita fortemente condizionati dai fattori esterni che deprivano del senso di sé e favoriscono l'inattività fisica e la dispercezione corporea.

Il dato è che circa i due terzi della popolazione adulta non raggiunge i livelli di attività fisica raccomandati, ma soprattutto che l'ipocinesia è responsabile del 5-10% della mortalità totale ed è causa di invalidità e di malattie croniche (obesità, patologie cardiovascolari, diabete, tumori al colon e al seno) e relativi costi sociali e sanitari.

L'attività fisica può essere considerata il “farmaco” specifico per combattere l'ipocinesia e i fattori di rischio metabolico ad essa collegati, ma al pari del farmaco deve essere dosata, personalizzata, e verificata nell'efficacia, oltre alla cautela di tenere in debito conto eventuali effetti collaterali.

L'indicazione a prescrivere l'attività fisica come medicina, con l'obiettivo di ridurre il dosaggio e l'impiego di molti farmaci e di prevenire le malattie da inattività, fa parte di programmi nazionali lanciati sia in USA dall'American College of Sport Medicine (ACSM), sia in Italia dalla Società Italiana Medici Generici (SIMG), mentre sono allo studio, con il sostegno del Ministero del Welfare, modelli per inserire l'attività fisica nei livelli essenziali di assistenza (Lea).

PIANIFICARE IL BISOGNO MOTORIO SECONDO PROGRAMMI INDIVIDUALIZZATI E STRUTTURATI, AL FINE DI PROMUOVERE STILI DI VITA PIU' SALUTARI, E' UN'ESIGENZA BASILARE E UNA NUOVA SFIDA PER I PROFESSIONISTI DELLA SALUTE

Il “Ricettario dell'Attività Motoria” è la risposta METEDA per una prescrizione motoria semplice, flessibile, altamente professionale e rispondente ai seguenti requisiti che ne fanno un prodotto unico ed esclusivo:

- 1) Il simbolo della Clessidra è un marchio depositato che sta ad indicare la filosofia del metodo prescrittivo. Le categorie di attività riportate nel cono inferiore della clessidra (attività lavorative, rilassanti e/o di riposo, attività distraenti) comprendono le attività basilari e abituali dell'individuo, mentre le categorie presenti nel cono superiore (attività aerobica, attività di destrezza, esercizi di forza) comprendono le attività programmabili per il mantenimento di uno stile di vita salutare e attivo, per cui possono essere oggetto di prescrizione.
Le attività del cono superiore, in condizioni di normocinesia si complementano, dunque, armoniosamente con quelle del cono inferiore.
- 2) La possibilità di prescrivere attività fino ad 8 METs e l'uso di specifici filtri che consentono di individuare rapidamente le attività più idonee per il ricondizionamento motorio, facilitano la pianificazione del programma motorio individualizzato.
- 3) L'inserimento di semplici parametri antropometrici (altezza, peso, circonferenza vita), consente di verificarne l'andamento ogni volta che si modifichi la prescrizione, visualizzando l'andamento grafico di tali parametri in applicazione delle rispettive pianificazioni motorie.
- 4) L'opzione di poter inserire il valore del metabolismo a riposo del cliente “RMR” (da calorimetria o da formule predittive popolazione specifiche), permette di individualizzare il valore dell'unità metabolico equivalente (MET) e di rendere più preciso il valore calorico della prescrizione.
- 5) Il calcolo del valore del Delta LAF (livello di attività fisica) e del Delta Kcal permette di individuare rapidamente la variazione del LAF e del dispendio energetico prodotta dalla prescrizione motoria e di valutare l'efficacia correttiva della prescrizione motoria.
- 6) Per finire le categorie di attività “Distraenti” e “Rilassanti” presenti nel cono inferiore della clessidra offrono anche la possibilità di modificare l'attività motoria spontanea, le prime incrementandola (con evidenti vantaggi nei soggetti che ad esempio passano troppe ore ai videoterminali), le secondo riducendola (con evidenti vantaggi nei soggetti con stile di vita ipercinetico).



Il Ricettario Motorio METEDA è la risposta perchè i Professionisti della Salute possano realmente contribuire a far “guadagnare salute” ai propri clienti e per far si che la promozione di stili di vita più salutari non sia più soltanto un appello alle coscienze, ma un atto prescrittivo concreto dosabile e di efficacia misurabile e verificabile.