

I benefici del fitwalking nel paziente psichiatrico

Marco Delsanto

“FITWALKING”

E' un modo di camminare con determinati accorgimenti tecnici che permettono di procedere più efficacemente, anche più velocemente, in modo tale da poter produrre effetti metabolici e di miglioramento dell'efficienza fisica.

Dott. Giuseppe Parodi

L'American College of Sport Medicine nelle linee guida del 2007 ha elevato il **cammino** ad attività raccomandata per la salute

Obiettivo	Durata (min)	FCmax (%)	Velocità (km/h)	Frequenza (die)
Benessere	30	60-70	4 - 6	5
Dimagrimento	50	60	5 - 7	7
Allenante	60 - 120	70-75	7 - 8	5 - 7

La Torre et al. 2011, *L'uovo di Colombo*. SdS



L'attività fisica **migliora la performance psicofisica** della popolazione in generale

SINDROME METABOLICA

•The Metabolic Syndrome was defined by NCEP (ATP-III) criteria, which requires individuals to have at least three at the following;

✓ *abdominal obesity (defined by waist circumference measurement)/visceral obesity (BMI>30 Kg/m²)*

✓ *triglycerides ≥ 150 mg/dl*

✓ *blood pressure (≥ 130 mmHg systolic or ≥ 85 diastolic)*

✓ *fasting glucose ≥ 110 mg/dl*

✓ *low HDL-cholesterol (≤ 40 mg/dl in men, ≤ 50 mg/dl in women)*

Dalla letteratura si evidenzia:

- l'esercizio fisico è in grado di ridurre in modo significativo il rischio di malattia cardiovascolare;**
- l'esercizio fisico** continuato nel tempo e integrato da una dieta **consente di perdere peso;**
- l'esercizio fisico** permette in alcuni casi di ridurre **l'ansia nei pazienti;**
- l'esercizio fisico** provoca **sensazione di benessere** dovuta al rilascio di endorfine;

Progetto area residenziale 2014

rivolto a otto pazienti giovani dell'area
residenziale

tutti assumono regolarmente terapia
neurolettica e benzodiazepine

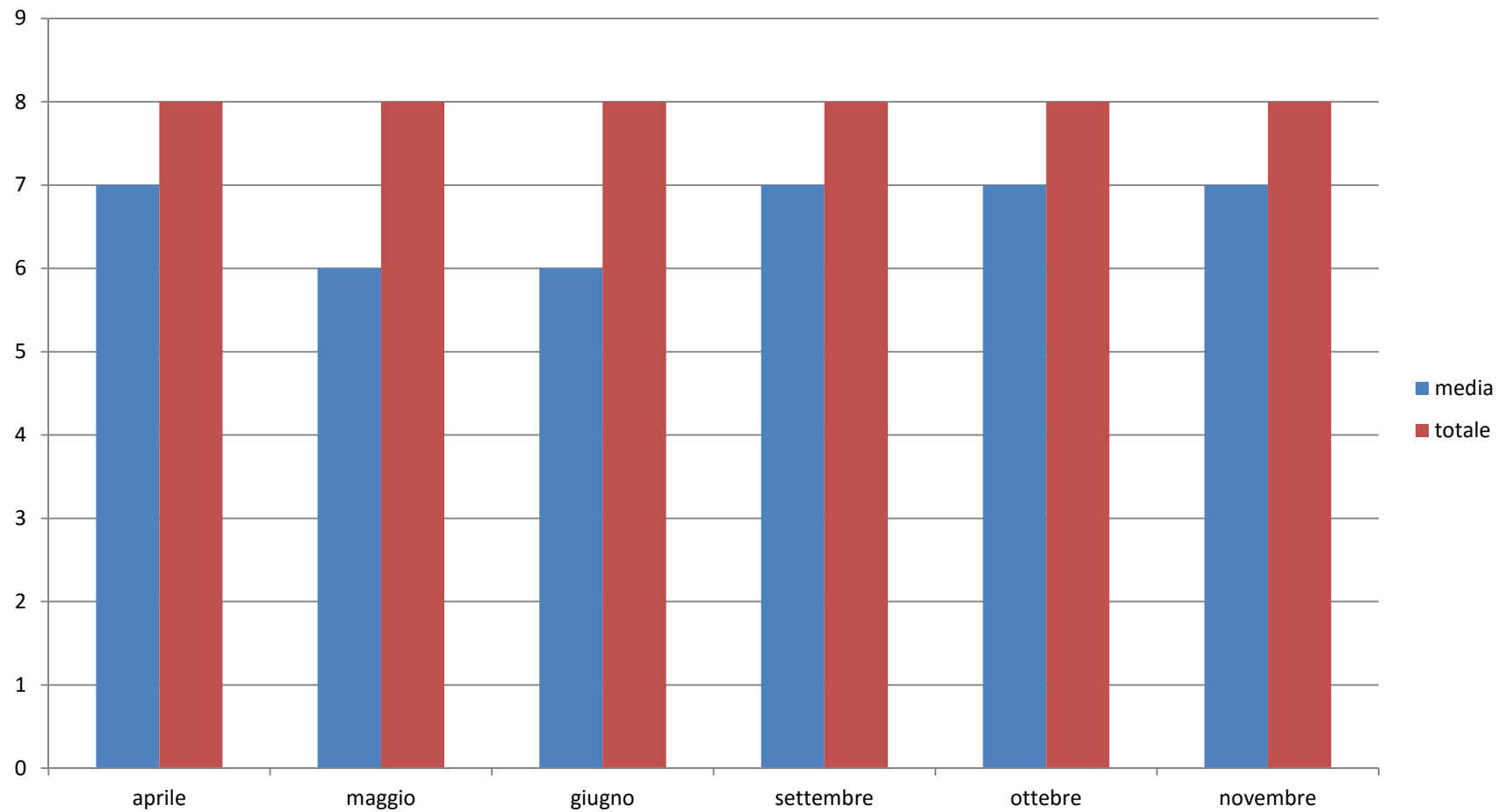
gli incontri avvengono una volta alla
settimana

parco cittadino

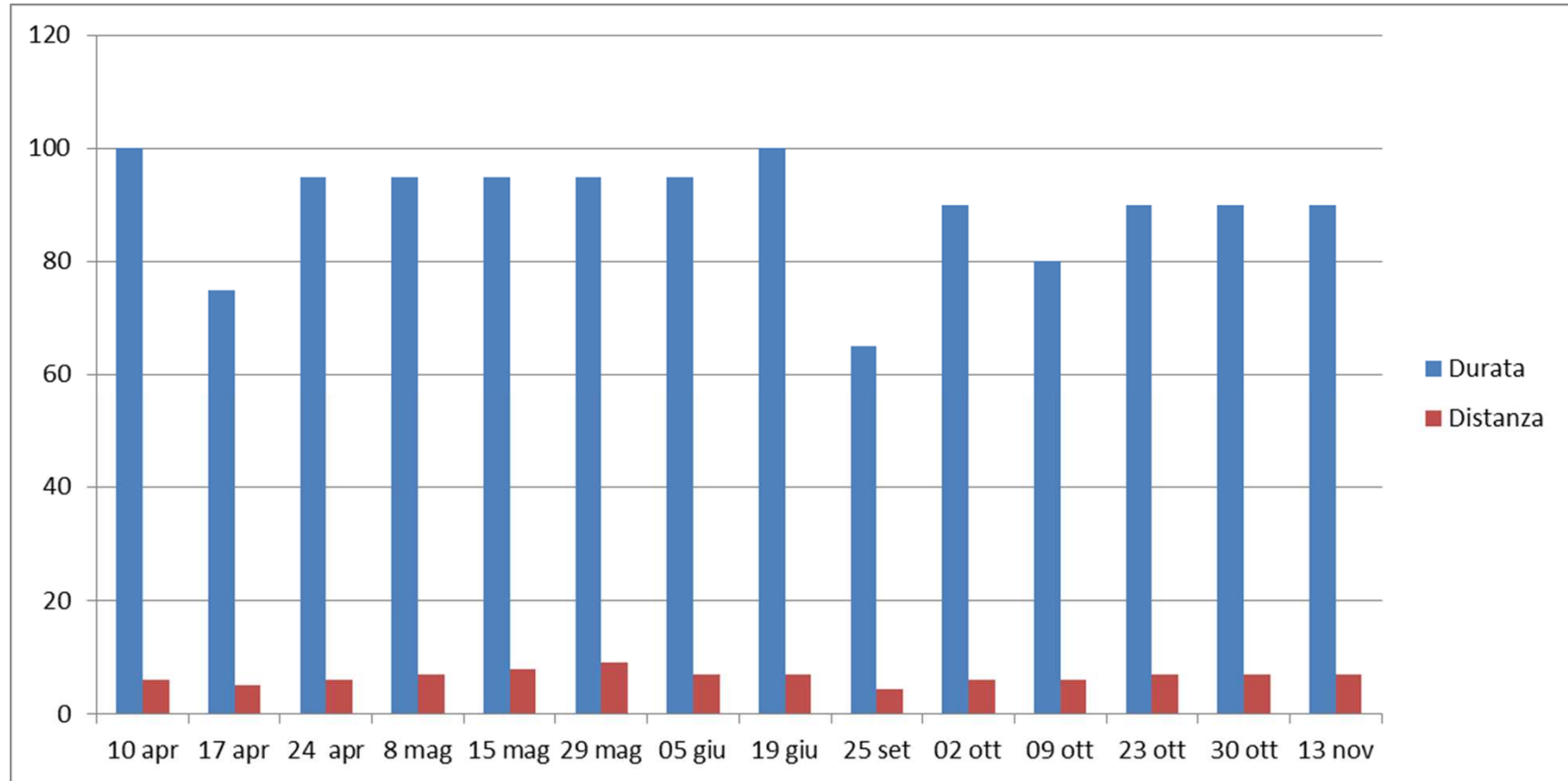
Scala di Borg

Scala di Borg	Entità della dispnea
0	Nulla
0,5	Estremamente lieve
1	Molto Lieve
2	Lieve
3	Discreto
4	Piuttosto intenso
5/6	Intenso
7	Molto Intenso
8	
9	Quasi insopportabile
10	Insopportabile

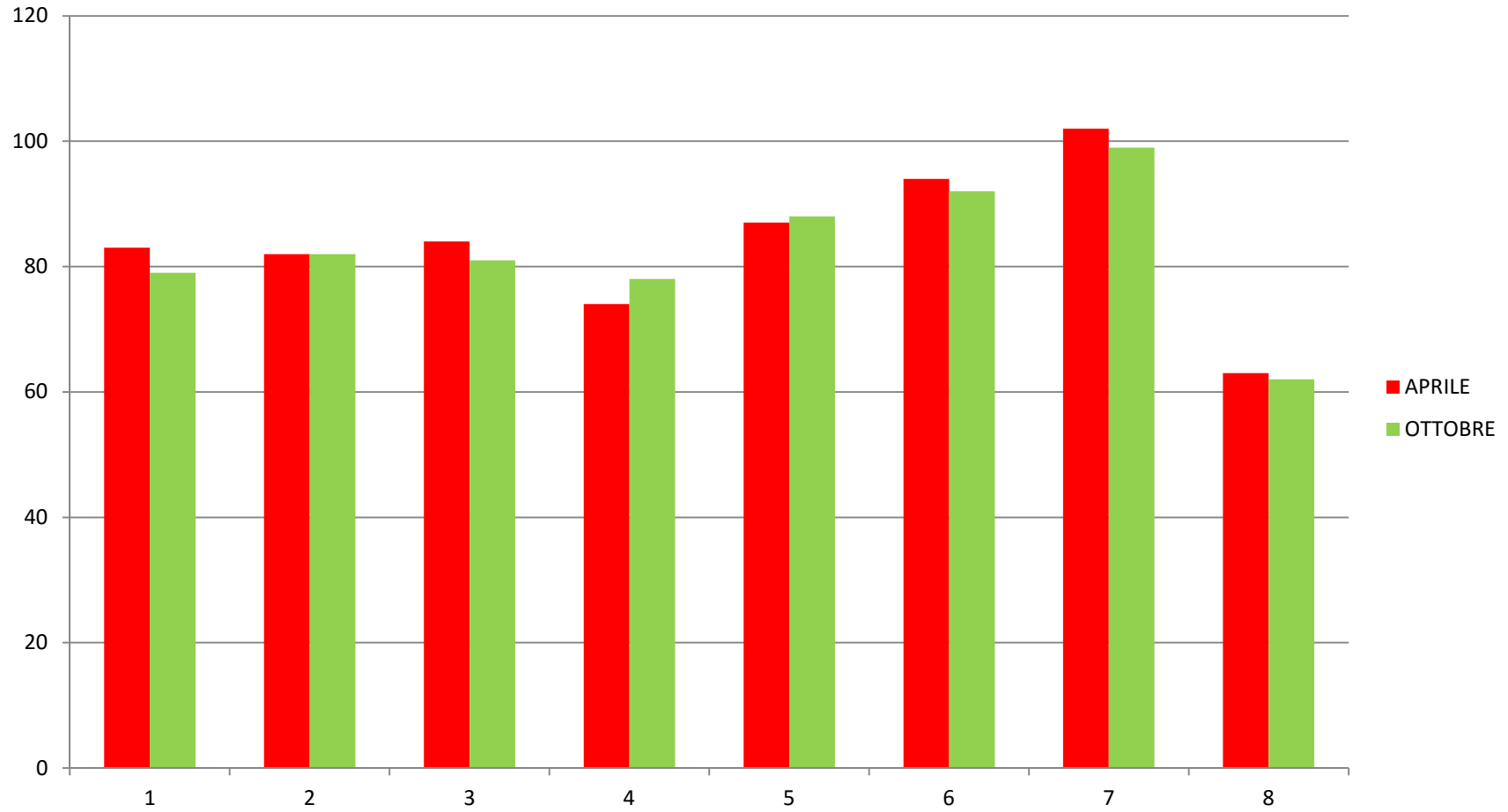
Partecipazione



Distanza tempo



Perdita di peso



Progetto Centro Diurno D.S.M. G. Maccacaro

rivolto a pazienti dell'area ambulatoriale

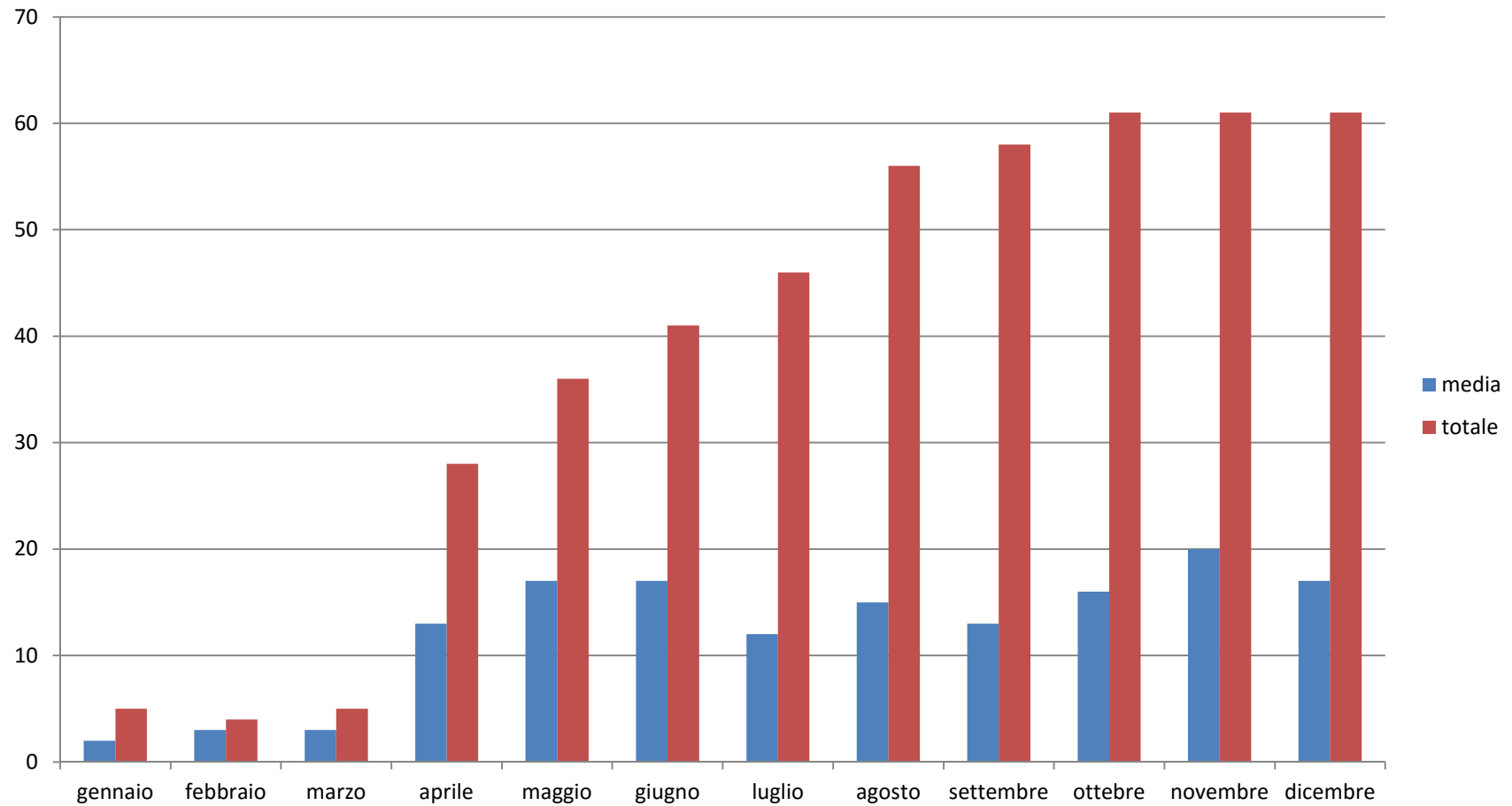
la maggior parte degli utenti assume terapia neurolettica e
benzodiazepine

gli incontri avvengono una volta alla settimana

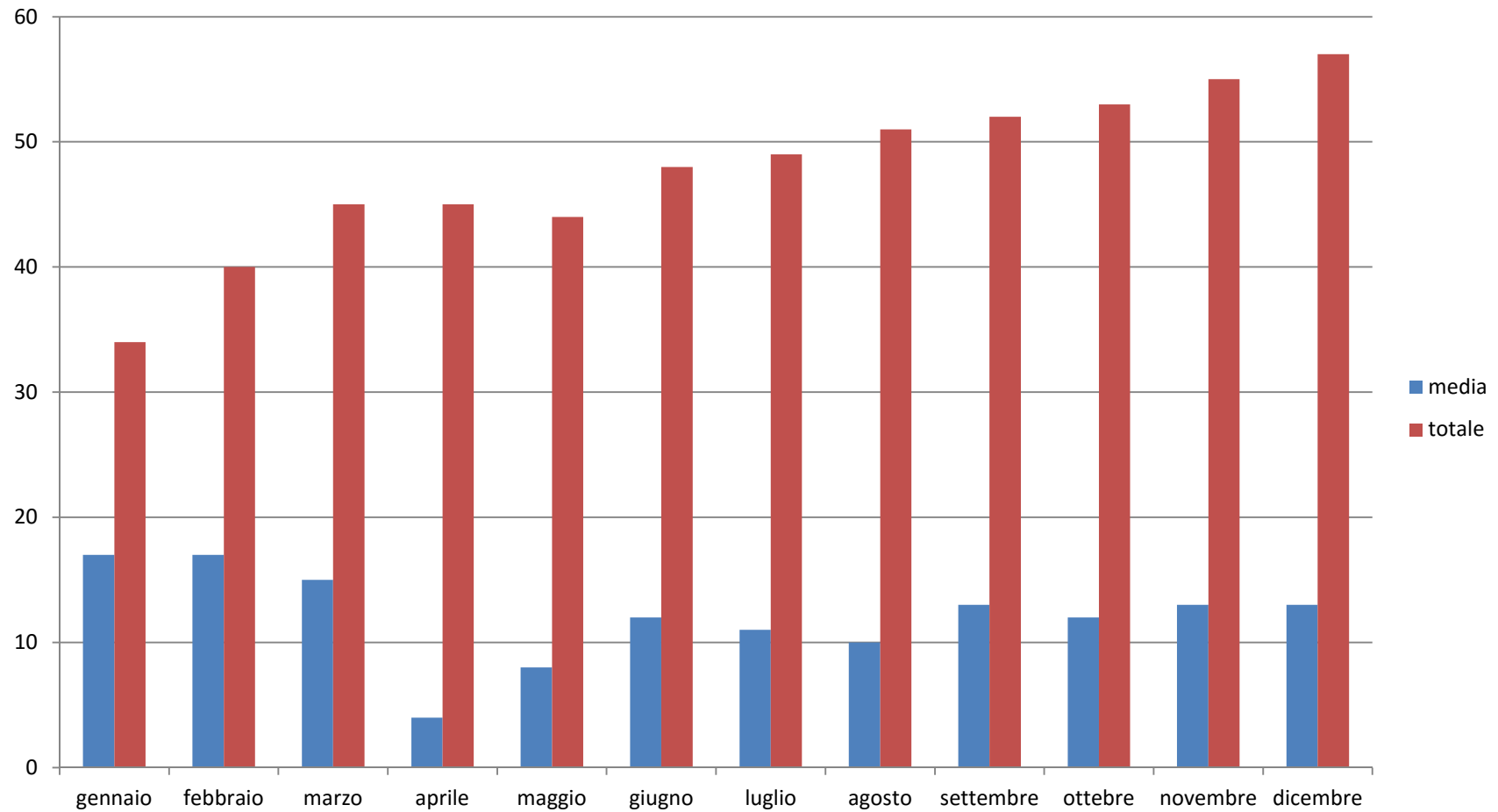
parco cittadino

collaborazione con il Servizio di Medicina dello Sport

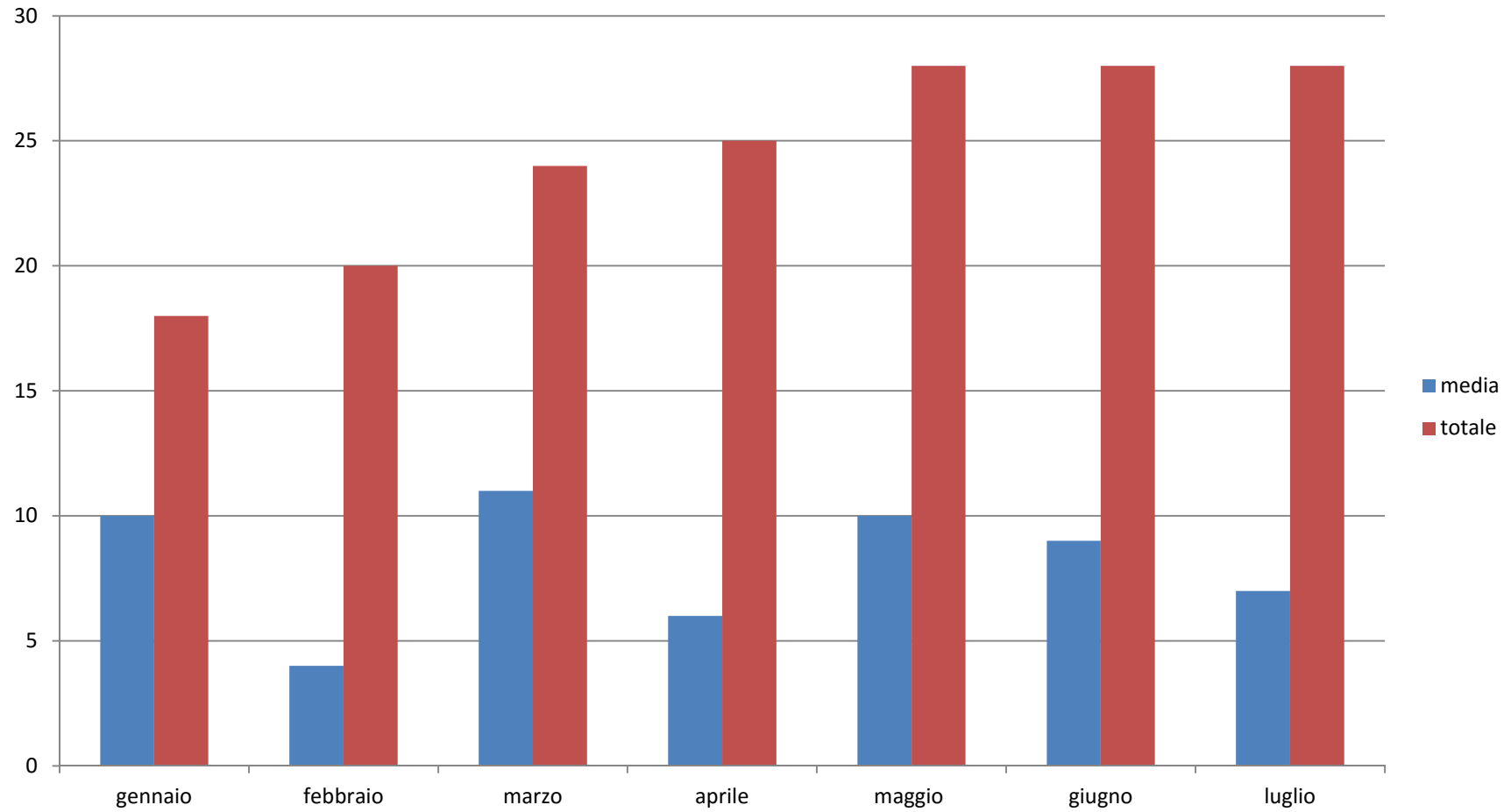
Gruppo centro diurno 2013



Gruppo centro diurno 2014



Gruppo centro diurno 2015



Sensazioni del paziente

La maggior parte riferisce benessere al termine delle sedute.

In alcuni casi lo stato emotivo dei pazienti influisce sulla fatica

Non per tutti i pazienti è stato possibile utilizzare la scala delle emozioni di Butler in modo corretto

Conclusioni

- Lavorare prossimamente sui dati antropometrici (I.M.C.; circonferenza addominale) ed ematici (Trigliceridi; HDL colesterolo; Glicemia a digiuno).
- Collaborazione con Servizio Medicina dello Sport
- Valutazione dell'ansia
- Numerosità del gruppo
- Aspetto nutrizionale
- Numero di sedute alla settimana
- Socialità del gruppo
- Obiettivo finalizzato (partecipazione a manifestazione)

Se dietro la curva puoi trovare
ansia e depressione...

noi andiamo sempre dritto!

Grazie per l'attenzione