

MEDICAL FITNESS

La via per una migliore qualità della vita

**Medical
Fitness**



MEDICAL FITNESS

La via per una migliore qualità della vita



ACQUA MEDICAL FITNESS

La via per una migliore qualità della vita



ACQUA MEDICAL FITNESS

La via per una migliore qualità della vita



ACQUA MEDICAL FITNESS

La via per una migliore qualità della vita



PROGRAMMA

20.00

Dr. Giovanni Musatti

Chirurgia di anca, spalla e ginocchio

20.20

Dr.ssa Emy Brunello

La rieducazione in acqua termale

20.40

Dott. Giorgio Pasetto

Medical Fitness

Medical Fitness



ATTIVITA' FISICA E SALUTE

La via per una migliore qualità della vita



ATTIVITA' FISICA E SALUTE

La via per una migliore qualità della vita

**Medical
Fitness**

Giorgio Pasetto

dottore in scienze motorie
dottore in osteopatia



L'ATTIVITA' FISICA FA BENE ALLA SALUTE...



dipende....

L'attività fisica fa bene alla salute....



Gli Italiani e l'attività fisica

40% degli Italiani sono totalmente sedentari

60% degli Italiani praticano qualche attività fisica,

di cui:

20% in modo continuativo

30% in modo irregolare

10% in modo saltuario



L'attività fisica fa bene alla salute



Ma è soprattutto la sedentarietà a fare male alla salute



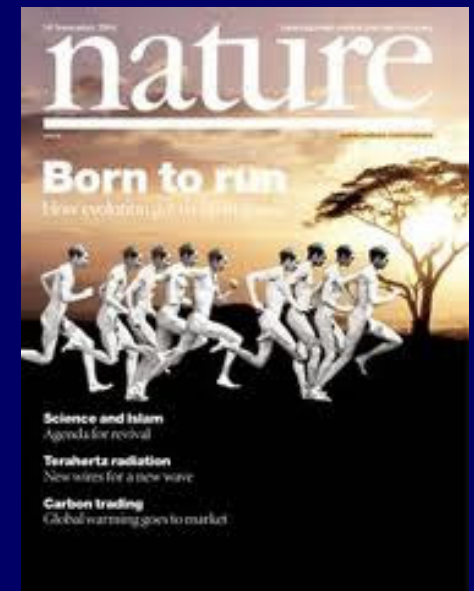
Alterazioni del glucosio e dell'insulina

Alterazioni della pressione arteriosa

Sovrappeso

Problemi muscolo scheletrici

Altri stili di vita nocivi



Graduatoria di importanza delle diverse cause di malattia cronica

	Italia	Piemonte	Val D'Aosta	Lombardia	Trentino	Veneto	Friuli	Liguria	Emilia R	Toscana	Umbria	Marche	Lazio	Abruzzo	Molise	Campania	Puglia	Basilicata	Calabria	Sicilia	Sardegna
Fumo	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	4	3	3	1
Inattività fisica	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Sovrappeso e Obesità	12	12	10	11	10	11	11	10	11	12	11	11	11	12	9	9	10	12	10	10	11
No 5 porzioni di fr/ver al giorno	6	7	5	7	7	4	6	8	6	6	5	7	7	7	6	4	7	6	8	7	8
No PAP test	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
No Mammografia	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
No Test del Sangue Occulto delle Feci	8	6	8	8	8	7	8	4	8	8	6	6	6	6	7	7	6	7	7	6	5
Ipercolesterolemia	5	5	6	4	6	5	5	5	4	4	8	4	5	5	5	6	5	5	5	5	7
Iipertensione	3	2	3	3	5	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	2	1	3
Diabete	10	8	13	13	13	10	10	11	10	10	10	10	8	10	10	11	12	8	12	12	13
No Cinture di Sicurezza	11	11	11	10	12	12	13	13	12	11	7	12	12	11	12	8	9	9	9	8	10
Consumo alcolico	7	9	7	5	4	8	7	7	7	7	12	8	10	8	8	12	8	10	6	13	6
No Rectosigmoidoscopia	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	11	10	11	11	11	9	9
No screening Pressione arteriosa	4	4	4	6	3	6	4	6	5	5	4	5	4	3	4	5	4	2	4	4	4
No screening Colesterolo	13	13	12	12	11	13	12	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	11	12

Fonte: Stefania Salmaso, presentazione orale, Convegno nazionale Guadagnare Salute, Venezia, 2012

Metodi da: Simoes EJ, Mariotti S, Rossi A, Heim A, Lobello F, Mokdad AH, Scafato E., Int J Public Health, 2012

Esercizio fisico e trattamenti farmacologici e chirurgici a confronto

	Exercise benefit	Drug or surgical benefit
Cardiac disease	40% risk reduction ²	24% risk reduction with statins ³
Stable coronary artery disease	88% survival at 12 months ⁴	70% survival at 12 months with percutaneous coronary angioplasty ⁴
Type 2 diabetes	58% incidence reduction ⁵	31% incidence reduction with metformin ⁶
Hip fracture	55% incidence reduction ⁷	38% risk reduction with risedronate ⁸
Breast cancer	40% risk reduction ^{9,10}	38% incidence and risk reduction with tamoxifen ¹¹
Recurrent breast cancer	54% reduction in mortality ¹²	59% reduction in mortality with tamoxifen ¹³
Major depression	Exercise as effective as sertraline (60.4% remission) but with a reduced relapse rate of 30% ¹⁴	Sertraline as effective as exercise (65.5% remission) but with an increased relapse rate 52% ¹⁴

Studies chosen to show effectiveness of exercise, and benefits should not be regarded as directly comparable apart from percutaneous coronary angioplasty⁴ and major depression.¹⁴ Exercise can be expected to provide broader health benefits than individual drug or surgical interventions.

Fonte: Rod Jaques, Mike Loosemore, Sports and exercise medicine in undergraduate training,
The Lancet, Vol 380, July 7, 2012

VOLETE AMMALARVI ?



**LA STRATEGIA MIGLIORE E' CONDURRE UNA
VITA SEDENTARIA**

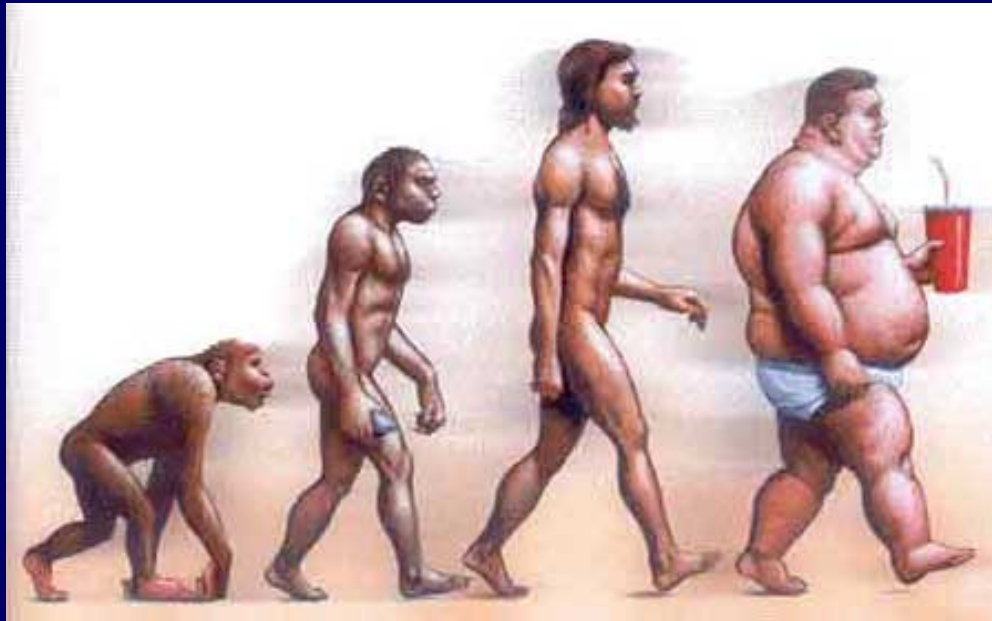


Fattori di Rischio
dipendenti
Stili di Vita
(Sedentarietà!)

lentamente e silenziosamente



Sviluppo di
patologie
Cronico -
Degenerative



Diabete

Malattia Cardiovascolare

Alcuni tumori

Malattie Neurodegenerative

(...)

PEGGIORA LA QUALITA' DI VITA !!!

Piramide dell'attività motoria



Pasetto & Bosello, 2012

SCELTE E COMPORTAMENTI CONSAPEVOLI

Attività Motoria
quotidiana

Corretta
Alimentazione

Stile di Vita

Short Article

Acute Exercise Remodels Promoter Methylation in Human Skeletal Muscle

Romain Barrès^{1, 4}, Jie Yan¹, Brendan Egan^{1, 5}, Jonas Thue Treebak⁴, Morten Rasmussen⁴, Tomas Fritz³, Kenneth Caidahl², Anna Krook¹, Donal J. O’Gorman⁵, Juleen R. Zierath^{1, 4},  

¹ Department of Molecular Medicine and Surgery, Karolinska University Hospital, Karolinska Institutet, SE-171 77 Stockholm, Sweden

“L’esercizio può essere considerato a pieno titolo una medicina e un mezzo per modificare il nostro epigenoma per una salute migliore”

Progetto “Palestre Verona”



QUANTO COSTA MUOVERSI ?



La nostra salute

Corriere di Verona

18/06/13

«In ospedale fai le scale» Comincia la campagna contro pigri e sedentari

Allarme Oms: l'inattività uccide più del tabacco
I bambini rischiano di vivere meno dei genitori

DMSO TECHNIQUE



DMSO TECHNIQUE

Osteopatia e chinesiologia al servizio della salute



DMSO Technique

www.centrobernstein.it
gpasetto@centrobernstein.it

DMSO TECHNIQUE

*La tecnica **osteopatica** e **chinesiologia** denominata **DMSO Technique** associa l'osteopatia alla chinesiologia. Ogni gesto motorio umano evoluto richiede un buon equilibrio, un corretto ordine di intervento dei segmenti motori e una forza muscolare adeguata.*



DMSO TECHNIQUE

La DMSO Technique si colloca in un contesto dove l'intervento del chinesiologo e dell'osteopata devono essere associati affinché si possa ottenere un risultato ottimale, ma soprattutto in quei casi dove la precisione e l'accuratezza dell'intervento professionale risultano fondamentali.



DMSO TECHNIQUE

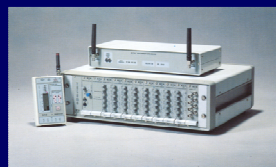
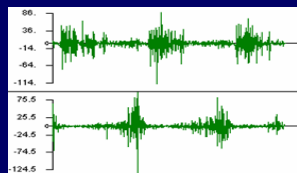
Ecco sinteticamente come si struttura l'intervento professionale dell'osteopata-chinesiologo (DMSO Technique).



La **prima fase** riguarda la valutazione biomeccanica soggettiva dove si rilevano deficit articolari, limitazioni dei movimenti vertebrali, retrazioni muscolari, deficit muscolari, compensi posturali.

DMSO TECHNIQUE

La seconda parte dell'intervento è una valutazione oggettiva in quanto utilizza strumenti di misura molto raffinati e precisi



DMSO TECHNIQUE

Conclusa la fase valutativa l'**osteopata-chinesiologo** può intervenire:

- 1) Immediatamente attraverso delle tecniche di normalizzazione e attraverso delle esercitazioni propriocettive e/o dinamiche specifiche.
- 2) Programmando un intervento osteopatico e chinesiologico nel tempo.

Mediante le normalizzazioni osteopatiche e le esercitazioni specifiche si potrà ottenere un ri-dimensionamento e riadattamento motorio del soggetto.

DMSO TECHNIQUE



L'osteopatia e la chinesiologya si collocano in un contesto di prevenzione, ma anche in un contesto terapeutico se lo scopo del nostro agire si concentra sulle cause adattative che possono aver determinato l'insorgere delle problematiche.

DMSO TECHNIQUE

Queste situazioni rischiose si accentuano quando la potenza in gioco aumenta fortemente, come avviene attualmente nello sport agonistico.

Facendo una semplice esemplificazione è come se un'auto lavorasse fuori convergenza ad elevata velocità, la struttura meccanica dell'auto stessa ed i fattori ammortizzanti andrebbero incontro sicuramente ad una usura più rapida ed anche a rotture di alcune parti meccaniche.



DMSO TECHNIQUE



In passato per cercare di ottimizzare il gesto motorio di un atleta si cercava di copiare i movimenti degli atleti migliori di quella disciplina sportiva, oggi questo concetto è sorpassato, il movimento teorico ideale non esiste in termini generali, ma si deve invece cercare di ottimizzare il gesto motorio individuale.

Grazie



Medical Fitness

L'Esercizio Fisico Prescritto per
la tua Salute