



FONDAZIONE
POLICLINICO UNIVERSITARIO
CAMPUS BIO-MEDICO

LA CORSA PER IL FEGATO

La vita moderna è scandita da ritmi frenetici: si è sempre di corsa. A volte è opportuno fermarsi, rallentare, e respirare gli odori che ci circondano, guardare i colori che dipingono il quadro delle nostre giornate e investire sul futuro, che si sia giovani oppure ormai adulti.

C'è una corsa che ha solo benefici, tonifica il corpo e la mente e aiuta l'organismo a essere in equilibrio.
Questa è la corsa per il fegato.

Il fegato, un organo vitale

Il fegato, insieme a cuore, reni e cervello, costituisce uno degli organi vitali e nobili del nostro corpo. Provvede a numerose funzioni di sintesi e di “filtro”, ed è fondamentale nell’assorbimento di sostanze nutritive. Esso stesso collabora al mantenimento dell’equilibrio glico-metabolico (zuccheri), proteico e dei grassi.

Per garantirne un corretto funzionamento, è opportuno un regolare stile di vita che comprenda attività fisica e dieta equilibrata, limitando gli eccessi.

Le malattie epatiche correlate al sovrappeso

I termini “sovrappeso” e “obesità” sono definiti dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) come condizioni di “anormale o eccessivo accumulo di grasso corporeo che presenti un rischio per la salute”. Un metodo semplice per valutare se siamo in sovrappeso è il calcolo del BMI (Body Mass Index) o IMC (Indice di Massa Corporea) che si ottiene dal rapporto tra il peso (in kg) e il quadrato dell’altezza (in metri): $\text{Peso}/\text{Altezza}^2$. Quando il valore è compreso tra 25 e 29.9 si parla di sovrappeso, mentre quando è superiore a 30 si parla di obesità.

Molte sono le patologie croniche correlate al sovrappeso, e ancor di più all’obesità. Fra gli organi colpiti il fegato manifesta una condizione nota come steatosi (fegato grasso), che può evolvere nel tempo in infiammazione cronica e formazione di tessuto cicatriziale (fibrosi). Il sovrappeso, inoltre, grava come co-fattore in caso di già nota malattia epatica (epatite virale cronica, abuso alcolico, malattie genetico-metaboliche). È un dato scientificamente noto che la correzione del sovrappeso, e in alcuni casi la riduzione del grasso viscerale (la cosiddetta “pancia”), si associano a regressione del danno epatico correlato alla steatosi e, in altre patologie epatiche, legate a una migliore aspettativa di vita.

Il rischio cardiovascolare e di diabete, e la vita sedentaria

Una vita sedentaria e caratterizzata da eccessi alimentari predispone all’insorgenza di patologie croniche come il diabete e le malattie cardiovascolari (ipertensione, infarto, ictus). Il sovrappeso causa un mal funzionamento dell’insulina, l’ormone che in condizioni fisiologiche regola l’equilibrio glicemico corporeo, instaurando una sindrome clinica nota come “insulino-resistenza”.

La diagnosi di sindrome da “insulino-resistenza” (o sindrome metabolica) si caratterizza per l’alterazione dei grassi nel sangue (in particolare alti livelli di trigliceridi o bassi livelli di colesterolo “buono” HDL), ipertensione arteriosa (diagnosticata per valori $\geq 130/85$ mmHg), aumento della circonferenza dell’addome (≥ 102 cm negli uomini; ≥ 88 cm nelle donne secondo il National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel (ATP) III del 2001) e alterazione dei livelli di zuccheri nel sangue (alterata glicemia a digiuno o ridotta tolleranza ai carboidrati) sino al diabete conclamato. Promuovere un modello di vita dinamica e che preveda regolare attività fisica, migliora la qualità di vita, riducendo il rischio di mortalità associato alle malattie cardiovascolari.

CORRI AI RIPARI!

Dieta e alimentazione

L'eccesso di grasso corporeo (sovrappeso) è una condizione determinata da più fattori come la sedentarietà e un'assunzione di cibo non corretta. Spesso, infatti, non è solo un'alimentazione eccessiva in termini quantitativi a determinare un aumento ponderale, ma anche (e soprattutto) la qualità del cibo che viene consumato. Sempre più frequentemente, infatti, si consumano cibi ricchi in carboidrati raffinati come pizzette, tramezzini o panini al bar, oppure prodotti già pronti, pre-fritti, ricchi in sale, grassi saturi o zuccheri, solo perché più veloci da preparare. Queste abitudini, se associate a sedentarietà e, specialmente, se perpetuate nel tempo, possono portare a un accumulo di tessuto adiposo con tutte le complicanze che ne derivano. Il sovrappeso e l'obesità mettono a rischio vari organi, tra i quali il fegato, dove l'accumulo di grasso predispone alla condizione nota come "fegato grasso". L'alimentazione è strettamente correlata sia all'insorgenza di tale patologia che al suo trattamento. Una dieta equilibrata, povera in grassi saturi e zuccheri semplici e ricca in fibre, concorre alla regressione del danno.

Le raccomandazioni dietetiche prevedono un maggior consumo di grassi mono e polinsaturi contenuti nel pesce azzurro, nella frutta secca e nell'olio extravergine di oliva, 2 porzioni di verdura cotta e/o cruda al giorno, cereali preferibilmente integrali e a basso indice glicemico, legumi da consumare al posto del secondo piatto 2-3 volte a settimana, carne bianca da preferire a quella rossa. È altresì consigliabile limitare l'assunzione di alcolici come grappe e distillati ma anche vino e birra, e ridurne il consumo a non più di un bicchiere di vino per pasto per gli uomini e 1-2 bicchieri per le donne nelle occasioni speciali. È inoltre raccomandabile ridurre gli zuccheri semplici (dolci, bevande zuccherate ed integratori con zuccheri aggiunti), e limitare i grassi saturi (quelli "bianchi" difficili a sciogliersi) contenuti in formaggi e insaccati e i grassi trans presenti nei prodotti da forno e contenuti nelle margarine, brioche, patate fritte surgelate, krapfen.



TABELLA DELLE FASCE/SOGLIE CARDIACHE DI ALLENAMENTO PER L'UOMO

| Età | Fc Max (Uomo) | Per chi inizia ad allenarsi (55%-65%) | Allenamento aerobico (65%-75%) | Allenamento anaerobico (75%-85%) |
|-----|---------------|---------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| 18 | 202 | 131-151 | 151-161 | 161-171 |
| 19 | 201 | 130-150 | 150-160 | 160-170 |
| 20 | 200 | 130-150 | 150-160 | 160-170 |
| 21 | 199 | 129-149 | 149-159 | 159-169 |
| 22 | 198 | 128-148 | 148-158 | 158-168 |
| 23 | 197 | 128-147 | 147-157 | 157-167 |
| 24 | 196 | 127-147 | 147-156 | 156-166 |
| 25 | 195 | 126-146 | 146-156 | 156-165 |
| 26 | 194 | 126-145 | 145-155 | 155-164 |
| 27 | 193 | 125-144 | 144-154 | 154-164 |
| 28 | 192 | 124-144 | 144-153 | 153-163 |
| 29 | 191 | 124-143 | 143-152 | 152-162 |
| 30 | 190 | 123-142 | 142-152 | 152-161 |
| 31 | 189 | 122-141 | 141-151 | 151-160 |
| 32 | 188 | 122-141 | 141-150 | 150-159 |
| 33 | 187 | 121-140 | 140-149 | 149-158 |
| 34 | 186 | 120-139 | 139-148 | 148-158 |
| 35 | 185 | 120-138 | 138-148 | 148-157 |
| 36 | 184 | 119-138 | 138-147 | 147-156 |
| 37 | 183 | 118-137 | 137-146 | 146-155 |
| 38 | 182 | 118-136 | 136-145 | 145-154 |
| 39 | 181 | 117-135 | 135-144 | 144-153 |
| 40 | 180 | 117-135 | 135-144 | 144-153 |
| 41 | 179 | 116-134 | 134-143 | 143-152 |
| 42 | 178 | 115-133 | 133-142 | 142-151 |

| | | | | |
|----|-----|---------|---------|---------|
| 43 | 177 | 115-132 | 132-141 | 141-150 |
| 44 | 176 | 114-132 | 132-140 | 140-149 |
| 45 | 175 | 113-131 | 131-140 | 140-148 |
| 46 | 174 | 113-130 | 130-139 | 139-147 |
| 47 | 173 | 112-129 | 129-138 | 138-147 |
| 48 | 172 | 111-129 | 129-137 | 137-146 |
| 49 | 171 | 111-128 | 128-136 | 136-145 |
| 50 | 170 | 110-127 | 127-136 | 136-144 |
| 51 | 169 | 109-126 | 126-135 | 135-143 |
| 52 | 168 | 109-126 | 126-134 | 134-142 |
| 53 | 167 | 108-125 | 125-133 | 133-141 |
| 54 | 166 | 107-124 | 124-132 | 132-141 |
| 55 | 165 | 107-123 | 123-132 | 132-140 |
| 56 | 164 | 106-123 | 123-131 | 131-139 |
| 57 | 163 | 105-122 | 122-130 | 130-138 |
| 58 | 162 | 105-121 | 121-129 | 129-137 |
| 59 | 161 | 104-120 | 120-128 | 128-136 |
| 60 | 160 | 104-120 | 120-128 | 128-136 |
| 61 | 159 | 103-119 | 119-127 | 127-135 |
| 62 | 158 | 102-118 | 118-126 | 126-134 |
| 63 | 157 | 102-117 | 117-125 | 125-133 |
| 64 | 156 | 101-117 | 117-124 | 124-132 |
| 65 | 155 | 100-116 | 116-124 | 124-131 |
| 66 | 154 | 100-115 | 115-123 | 123-130 |
| 67 | 153 | 99-114 | 114-122 | 122-130 |
| 68 | 152 | 98-114 | 114-121 | 121-129 |
| 69 | 151 | 98-113 | 113-120 | 120-128 |
| 70 | 150 | 97-112 | 112-120 | 120-127 |

TABELLA DELLE FASCE/SOGLIE CARDIACHE DI ALLENAMENTO PER LE DONNE

| Età | Fc Max (Donna) | Per chi inizia ad allenarsi (55%-65%) | Allenamento aerobico (65%-75%) | Allenamento anaerobico (75%-85%) |
|------------|---------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 18 | 208 | 135-156 | 156-166 | 166-176 |
| 19 | 207 | 134-155 | 155-165 | 165-175 |
| 20 | 206 | 133-154 | 154-164 | 164-175 |
| 21 | 205 | 133-153 | 153-164 | 164-174 |
| 22 | 204 | 132-153 | 153-163 | 163-173 |
| 23 | 203 | 131-152 | 152-162 | 162-172 |
| 24 | 202 | 131-151 | 151-161 | 161-171 |
| 25 | 201 | 130-150 | 150-160 | 160-170 |
| 26 | 200 | 130-150 | 150-160 | 160-170 |
| 27 | 199 | 129-149 | 149-159 | 159-169 |
| 28 | 198 | 128-148 | 148-158 | 158-168 |
| 29 | 197 | 128-147 | 147-157 | 157-167 |
| 30 | 196 | 127-147 | 147-156 | 156-166 |
| 31 | 195 | 126-146 | 146-156 | 156-165 |
| 32 | 194 | 126-145 | 145-155 | 155-164 |
| 33 | 193 | 125-144 | 144-154 | 154-164 |
| 34 | 192 | 124-144 | 144-153 | 153-163 |
| 35 | 191 | 124-143 | 143-152 | 152-162 |
| 36 | 190 | 123-142 | 142-152 | 152-161 |
| 37 | 189 | 122-141 | 141-151 | 151-160 |
| 38 | 188 | 122-141 | 141-150 | 150-159 |
| 39 | 187 | 121-140 | 140-149 | 149-158 |
| 40 | 186 | 120-139 | 139-148 | 148-158 |
| 41 | 185 | 120-138 | 138-148 | 148-157 |
| 42 | 184 | 119-138 | 138-147 | 147-156 |

| | | | | |
|----|-----|---------|---------|---------|
| 43 | 183 | 118-137 | 137-146 | 146-155 |
| 44 | 182 | 118-136 | 136-145 | 145-154 |
| 45 | 181 | 117-135 | 135-144 | 144-153 |
| 46 | 180 | 117-135 | 135-144 | 144-153 |
| 47 | 179 | 116-134 | 134-143 | 143-152 |
| 48 | 178 | 115-133 | 133-142 | 142-151 |
| 49 | 177 | 115-132 | 132-141 | 141-150 |
| 50 | 176 | 114-132 | 132-140 | 140-149 |
| 51 | 175 | 113-131 | 131-140 | 140-148 |
| 52 | 174 | 113-130 | 130-139 | 139-147 |
| 53 | 173 | 112-129 | 129-138 | 138-147 |
| 54 | 172 | 111-129 | 129-137 | 137-146 |
| 55 | 171 | 111-128 | 128-136 | 136-145 |
| 56 | 170 | 110-127 | 127-136 | 136-144 |
| 57 | 169 | 109-126 | 126-135 | 135-143 |
| 58 | 168 | 109-126 | 126-134 | 134-142 |
| 59 | 167 | 108-125 | 125-133 | 133-141 |
| 60 | 166 | 107-124 | 124-132 | 132-141 |
| 61 | 165 | 107-123 | 123-132 | 132-140 |
| 62 | 164 | 106-123 | 123-131 | 131-139 |
| 63 | 163 | 105-122 | 122-130 | 130-138 |
| 64 | 162 | 105-121 | 121-129 | 129-137 |
| 65 | 161 | 104-120 | 120-128 | 128-136 |
| 66 | 160 | 104-120 | 120-128 | 128-136 |
| 67 | 159 | 103-119 | 119-127 | 127-135 |
| 68 | 158 | 102-118 | 118-126 | 126-134 |
| 69 | 157 | 102-117 | 117-125 | 125-133 |
| 70 | 156 | 101-117 | 117-124 | 124-132 |

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DA 0 A 5 KM IN 4 SETTIMANE



1^a SETTIMANA

GIORNO 1 (x 7 volte)

Camminata veloce 4 min.

Corsa leggera 1 min.

GIORNO 2 (x 9 volte)

Camminata veloce 3 min.

Corsa leggera 1 min.

GIORNO 3 (x 7 volte)

Camminata veloce 3 min.

Corsa leggera 2 min.

2^a SETTIMANA

GIORNO 1 (x 7 volte)

Camminata veloce 3 min.

Corsa leggera 2 min.

GIORNO 2 (x 9 volte)

Camminata veloce 2 min.

Corsa leggera 2 min.

GIORNO 3 (x 7 volte)

Camminata veloce 2 min.

Corsa leggera 3 min.

3^a SETTIMANA

GIORNO 1 (x 7 volte)

Camminata veloce 2 min.

Corsa leggera 3 min.

GIORNO 2 (x 9 volte)

Camminata veloce 1 min.

Corsa leggera 3 min.

GIORNO 3 (x 6 volte)

Camminata veloce 2 min.

Corsa leggera 4 min.

4^a SETTIMANA

GIORNO 1 (x 7 volte)

Camminata veloce 1 min.

Corsa leggera 4 min.

GIORNO 2 (x 5 volte)

Camminata veloce 1 min.

Corsa leggera 6 min.

GIORNO 3

30/35 minuti

di corsa continua

Questionario sull'attività fisica quotidiana (IPAQ)

Il presente questionario è finalizzato a misurare il tipo e la quantità di attività fisica che fa normalmente tutti i giorni. Le domande definiscono per quanto tempo ha fatto attività fisica negli ultimi 7 giorni. Includono domande relative alle attività che svolge a scuola, per spostarsi da un posto all'altro e durante il tempo libero.

Nel rispondere alle domande tenga in considerazione i seguenti criteri:

- Per **INTENSA** attività fisica si intende un'attività che richiede uno sforzo fisico elevato e che la costringe a respirare con un ritmo molto più elevato del normale.
- Per **MODERATA** attività si intende un'attività che richiede uno sforzo fisico moderato e che la costringe a respirare con un ritmo solo moderatamente più elevato del normale.

Nel rispondere alle domande, tenga conto solo di quelle attività che l'hanno impegnata per almeno 10 minuti ogni volta. N.B. Risponda una sola volta per ogni domanda e segua le eventuali istruzioni tra parentesi.

ATTIVITÀ INTENSE

1a Negli ultimi 7 giorni, per quanti giorni ha compiuto attività fisiche **INTENSE**, quali, per esempio sollevamento di pesi, lavori pesanti in giardino, attività aerobiche come corse o giri in bicicletta a velocità sostenuta?

_____ giorni alla settimana Nemmeno uno -> (vada alla domanda 2a)

1b Quanto tempo in totale, normalmente in uno di questi giorni, ha trascorso compiendo attività fisiche **INTENSE**?

_____ minuti

ATTIVITÀ MODERATE

2a Negli ultimi 7 giorni, per quanti giorni ha compiuto attività fisiche **MODERATE**, quali per esempio, trasporto di pesi leggeri, giri in bicicletta a una velocità regolare, attività in palestra, lavoro in giardino, lavoro fisico prolungato in casa, ... ? Non consideri le camminate.

_____ giorni alla settimana Nemmeno uno -> (vada alla domanda 3a)

2b Quanto tempo in totale ha trascorso, in uno di questi giorni, compiendo attività fisiche **MODERATE**?

_____ minuti

CAMMINATE

3a Negli ultimi 7 giorni, per quanti giorni ha camminato per almeno 10 minuti ogni volta? Consideri le camminate compiute al lavoro e a casa, quelle per spostarsi da un posto a un altro, e ogni altra camminata che le è capitato di fare anche solo per piacere, esercizio o sport.

_____ giorni alla settimana

Nemmeno uno -> (vada alla domanda 4a)

3b Per quanto tempo in totale ha camminato normalmente in uno di questi giorni?

_____ minuti

3c A che passo ha camminato prevalentemente? Ha camminato a un:
passo INTENSO, che l'ha fatta respirare a un ritmo molto più elevato del normale
passo MODERATO, che l'ha fatta respirare a un ritmo solo moderatamente più elevato del normale

passo LENTO, per cui non stato nessun cambiamento nel suo ritmo di respiro

SEDUTO

4a Le ultime domande riguardano il tempo che ha trascorso ogni giorno stando seduto. Mentre era al lavoro, a casa, mentre si recava la lavoro e durante il tempo libero. È compreso il tempo trascorso seduto a una scrivania, mentre era in visita a casa di amici, quando ha letto qualcosa, o si è seduto o disteso per guardare la televisione. Negli ultimi 7 giorni, quanto tempo in totale ha trascorso rimanendo seduto, durante un giorno lavorativo?

_____ minuti

4b Negli ultimi 7 giorni, quanto tempo in totale ha trascorso rimanendo seduto, durante un giorno del fine settimana?

_____ minuti

Letture del questionario

Met attività intense = $8 \text{Met} * \text{tempo (minuti)} * \text{n}^\circ \text{giorni}$

Met attività moderate = $4 \text{Met} * \text{tempo (minuti)} * \text{n}^\circ \text{giorni}$

Met attività cammino = $\text{tempo (minuti)} * \text{n}^\circ \text{giorni} * 3$ se moderato per 3,3 se intenso, per 2,5 se lento

Totale Met = Met att intense + Met att moderate + Met att camminate

Se il totale è meno di 700 met sei inattivo

se sono tra 700 e 2519 met sei sufficientemente attivo

se più di 2520 met sei attivo o molto attivo



Per il contributo scientifico, si ringrazia:

Giovanni Galati

Umberto Vespasiani Gentilucci

Paolo Gallo

Claudia Di Rosa

Greta Lattanzi

Italo Napoleoni

Dario Tuccinardi

Antonio Picardi