

A.S.P.N.A.T.
ASSOCIAZIONE PER LO STUDIO E
LA PREVENZIONE DELLE NEFROPATIE
ALTO TAVOLIERE

*"ATTIVITÀ FISICA
E
MALATTIE RENALI"*



I. PREMESSA

In passato si riteneva che il paziente nefropatico non potesse sottoporsi ad una attività fisica intensa, come se l'affaticamento, la stanchezza, le complicanze della dialisi o del trapianto potessero escludere la possibilità di vivere una vita davvero attiva.

Recenti studi effettuati sia su pazienti in dialisi che trapiantati, mostrano risultati molto interessanti; per molti pazienti nefropatici, infatti, l'esercizio fisico può essere perfino più importante di quanto sia per il resto della popolazione.

Molti pazienti in dialisi, e molti trapiantati che hanno seguito programmi di esercizio fisico sotto controllo medico, hanno riscontrato un aumento di forza, potenza muscolare ed energia.

I soggetti con insufficienza renale, spesso accusano stanchezza e debolezza a causa di anemia (ridotto numero dei globuli rossi). I globuli rossi sono necessari per il trasporto di ossigeno in tutte le parti dell'organismo.

I ricercatori che hanno condotto studi sui dializzati sottoposti a un programma di un anno di esercizio fisico, hanno riscontrato un aumento significativo del numero di globuli rossi, che ha contribuito a fornire più energia in coloro che partecipavano a tale programma.

Altri benefici legati all'esercizio fisico, includono un miglior controllo dei valori pressori, una migliore resistenza muscolare, una riduzione dei livelli ematici dei grassi (colesterolo e trigliceridi), riduzione dell'insonnia, e miglioramento controllo del peso corporeo. L'esercizio fisico aumenta inoltre la densità ossea. I dializzati e i trapiantati, infatti, vanno incontro ad assottigliamento del tessuto osseo.

Come probabilmente è noto, gli elevati va-

lori della pressione arteriosa, dei grassi ematici, del peso corporeo, rappresentano fattori di rischio per lo sviluppo della patologia cardiaca.

Poichè i pazienti nefropatici presentano una più alta incidenza di patologie cardiache rispetto alla popolazione generale, è opportuno ridurre al minimo tali fattori di rischio.

Importanti sono inoltre i benefici psicologici che l'esercizio fisico comporta. Tests psicologici hanno infatti evidenziato in questi soggetti, un aumento di autostima, riduzione di depressione e ansia, e un aumentato senso di indipendenza e di benessere.

II. CONSIGLI

Ⓐ COMINCIARE A SVOLGERE ATTIVITÀ FISICA SOTTO CONTROLLO MEDICO

Innanzitutto, requisito indispensabile è la stabilità del trattamento, sia esso l'emodialisi, la dialisi peritoneale o il trapianto. A seconda delle vostre condizioni, il medico potrebbe ritenere necessario prescrivere una prova da sforzo prima di cominciare il programma di esercizi, al fine di determinare l'entità dello sforzo che potete effettuare.

Nel tipo di attività svolta, non ha importanza il livello raggiunto, mentre è importante che voi aderiate al resto del trattamento.

È necessario assumere la terapia, seguire la dieta, e le eventuali altre prescrizioni, attentamente. La non adesione al trattamento, porta infatti ad una condizione di instabilità, e l'esercizio fisico, allora, potrebbe peggiorare i problemi che ne derivano. Ad esempio, in caso di sovraccarico idrico, quando cuore e polmoni sono già sovraccarichi di lavoro, l'esercizio fisico costituirà un danno piuttosto che un vantaggio.

Prima, dunque, di cominciare a svolgere attività fisica, consultate il vostro medico, che sarà in grado di dirvi di più sulle vostre condizioni cliniche che potrebbero condizionare tale attività.

Non esistono condizioni generali che possono essere applicate a tutti i pazienti, poichè lo stato di salute individuale, e i livelli di condizione fisica, le motivazioni e il tempo disponibile, sono differenti. Inoltre, anche i risultati raggiunti saranno differenti.

Esistono, tuttavia, alcune direttive generali che potrebbero essere utili a un certo numero di persone. Ad esempio, gli esercizi più efficaci per il benessere cardiaco sono le attività nelle quali numerosi gruppi muscolari entrano in azione in maniera armonica.

I pazienti nefropatici possono beneficiare in molti modi, da questo tipo di esercizi.

Nel momento in cui stabilite il vostro programma di esercizi, è necessario prendere in considerazione i seguenti quattro aspetti:

- *modo* (tipo di esercizio)
- *durata* (tempo dedicato all'attività)
- *frequenza* (quante volte fare attività)
- *intensità* (entità dello sforzo)

MODO: attività continua. Questo include camminare, nuotare, andare in bicicletta (dentro e fuori casa), sciare, fare danza aerobica, e qualunque altra attività che richiede l'uso ritmico di numerosi gruppi muscolari. Siate certi di scegliere il tipo di attività che sia più utile e gratificante per voi.

- *i soggetti che presentano problemi articolari potrebbero prendere in considerazione il nuoto come l'attività che non affatica le articolazioni.*

FREQUENZA: sono necessari come minimo tre giorni alla settimana, non consecutivi (lunedì, mercoledì, venerdì):

- *programmate la vostra attività in quattro o cinque giorni alla settimana... se riuscite, bene! Ma se ne perdetate uno, vi resta ancora la possibilità di fare il minimo richiesto per trarre beneficio dai vostri esercizi.*

DURATA: lavorate per raggiungere i trenta minuti per volta. Dovrete lavorare gradualmente per raggiungere questo livello.

- *cominciare con il "possibile": iniziate con cinque minuti alla volta di attività continua, la prima settimana o quando sarete pronti ad aumentare l'attività;*
- *non è obbligatorio raggiungere i trenta minuti, se sentite di poter camminare 45-60 minuti fatelo, siate certi però di seguire i suggerimenti elencati nel paragrafo "quando interrompere gli esercizi";*
- *Inizialmente sarà efficace anche una breve passeggiata una o due volte al giorno;*
- *per il controllo del peso corporeo saranno più efficaci delle passeggiate più lunghe (es. 60 min.).*

INTENSITÀ: questo è il capitolo più difficile da discutere senza conoscere la vostra capacità individuale all'esercizio. In generale questo elenco di consigli potrebbe essere utile:

- *il respiro dovrebbe essere regolare, tale da poter conversare;*
- *dovreste sentirvi completamente rigenerati entro un'ora di attività (se non è così, riducete la volta successiva);*
- *non bisogna sentire indolenzimento muscolare, poichè ciò vi limiterebbe nell'esercitarvi la prossima volta;*
- *cominciate ogni volta lentamente, per riscaldarvi, poi acquisirete il ritmo, e successivamente, rallentate prima di finire.*

Ⓔ QUANDO ALLENARSI

cercate di programmare i vostri esercizi nel corso di una regolare giornata:

- *aspettate almeno un'ora dopo il pasto;*
- *cercatevi un compagno che si alleni con voi;*
- *certate di evitare le ore più calde della giornata;*
- *la mattina e la sera sono i momenti più adatti.*

Ⓕ QUANDO NON ALLENARSI

(consultare il proprio medico prima di riprendere)

- *in caso di febbre;*
- *in caso di modifiche al programma dialitico; in caso di cambiamenti di farmaci;*
- *nel caso in cui si sono modificate le vostre condizioni cliniche;*
- *nel caso in cui siete sottoposti a uno stress emotivo;*
- *nel caso in cui avete abusato con il cibo;*
- *nel caso di clima molto caldo e umido;*
- *se avete un problema articolare o osseo che potrebbe peggiorare con l'attività fisica.*

Ⓖ QUANDO SMETTERE DI ALLENARSI

- *se vi sentite particolarmente affaticati;*
- *se vi sentite affannati;*
- *se avvertite dolori al petto;*
- *se avvertite un battito cardiaco irregolare o rapido;*
- *se sentite nausea;*
- *se avete crampi alle gambe;*
- *se vi sentite storditi o confusi.*

È possibile raggiungere il benessere fisico dopo l'insufficienza renale; richiede però determinazione e costanza, ma ne vale davvero la pena.

A.S.P.N.A.T.

c/o Ospedale "T. MASSELLI"
Divisione di Nefrologia e Dialisi
San Severo