



Università del tempo libero di Prospettiva Famiglia Responsabile: prof. Andrea Salandra

**MERCOLEDI' 11 dicembre 2019**  
ore 15.30 alla scuola Media Verdi

**ATTIVITA' FISICA:MA SENZA ECCESSI !**



**Massimo Lanza**

*Professore associato di metodi e didattica delle attività sportive Corsi di laurea di Scienze Motorie, Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento, Università di Verona*

con il patrocinio della



# L'attività fisica fa (può fare) bene!

## Sviluppo cognitivo

- Soluzione problemi
- Memoria
- Attenzione
- ...

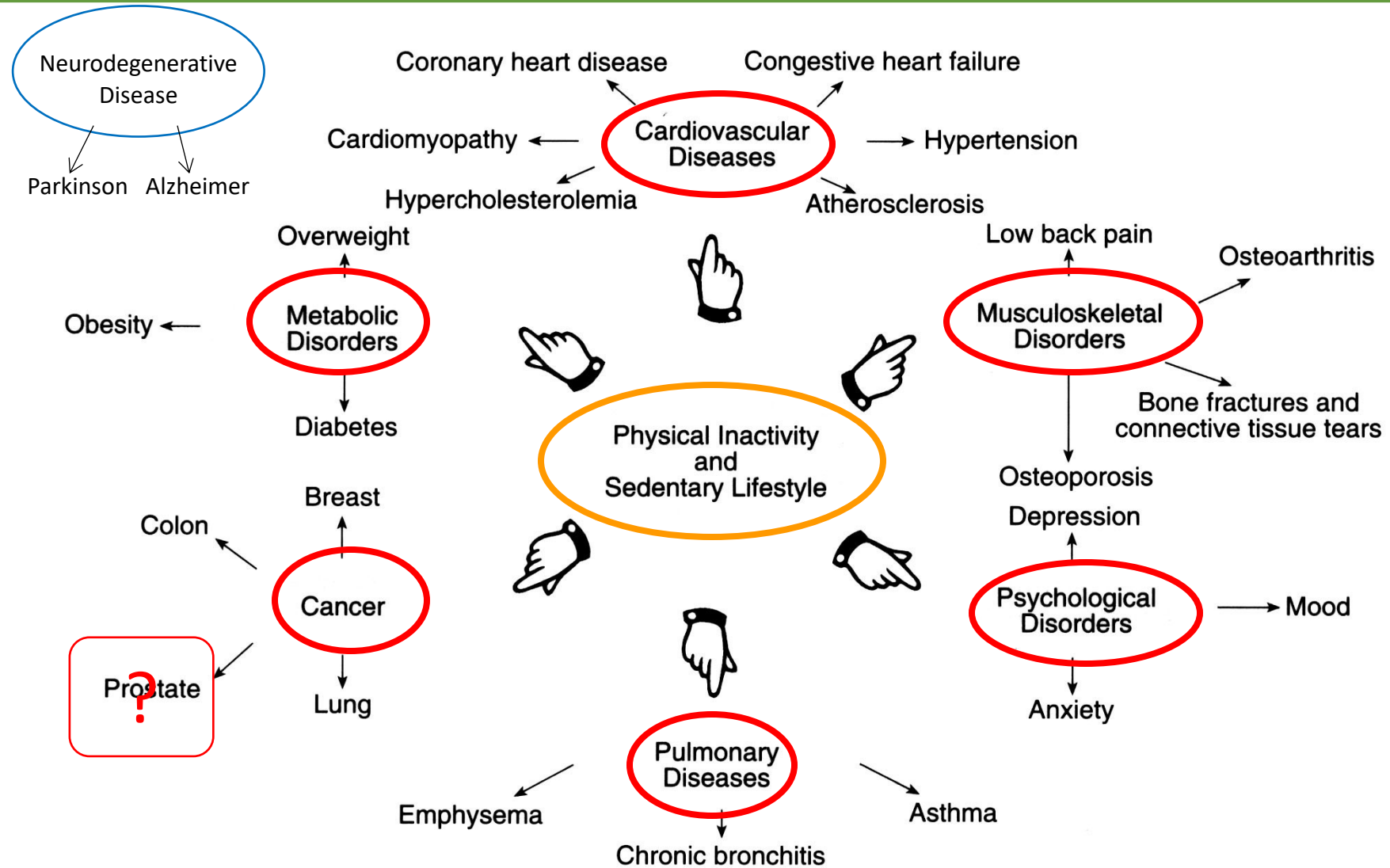
## Relazioni sociali

- Socializzazione
- Empatia
- Rispetto delle regole
- ...

## Forma fisica e salute

- Migliora capacità fisiche
- Struttura ossea
- ...
- Previene moltissime patologie
- Aiuta a affrontare meglio moltissime patologie
- ...

# Attività motoria e prevenzione



**Figure 1.1** Role of physical activity and exercise in disease prevention and rehabilitation.

# Quale attività fisica ?



## Sport

- Attività motoria competitiva svolta all'interno di un sistema di regole e finalizzata alla ricerca di prestazione. Per esempio calcio, sci, fitness (finalizzato a competizioni), ...

## Attività Motoria Espressiva

- Attività svolta all'interno di un sistema organizzato e finalizzata alla ricerca di performances espressive. Per esempio mimo, teatro, danza, attività circensi, parkour ...

## Attività Motoria professionale

- Lavori che richiedono sforzo fisico leggero, moderato o intenso, diversi dallo sport e dalle attività motorie espressive realizzate a livello professionale. Per esempio magazziniere, insegnante di educazione fisica, maestra/o di danza-sci-teatro, istruttrice/istruttore sportivo, ...

## Esercizio Fisico

- Attività motoria strutturata che mira a benefici per migliorare la forma fisica, il benessere e la salute. Per esempio potenziamento muscolare, allenamenti sportivi senza competizioni, pratica di discipline motorie non competitive o finalizzate alla prestazione quali yoga, pilates, ...)

## Attività Motoria Ricreativa

- Attività non strutturata, svolta con la prevalente motivazione del piacere personale. Per esempio passeggiate, nuotate, ballo, giri in bicicletta, partitelle occasionali, escursioni in montagna ...

## Attività Motoria della Vita Quotidiana

- Attività fisica svolta con la prevalente motivazione di svolgere le incombenze e gli impegni quotidiani fuori dal lavoro. Per esempio spostamenti a piedi o in bicicletta, lavori manuali, hobbies, ...

# Condizioni minime per i benefici dell'attività fisica...

- «Abbastanza»
  - 150'/settimana; resistenza, forza, mobilità, coordinazione;
- «per tutta la vita»
  - In ogni età ha effetti e caratteristiche proprie
  - Deve essere «piacevole»
- «Corretta»

# L'attività fisica non è corretta quando...

- ... non la si pratica!
- ... non si rispettano i tempi di sforzo e di recupero;
- ... serve a compensare problemi psicologici ...
  - Anoressia...Vigoressia



## Physical fitness before and after weight restoration in anorexia nervosa

M. ALBERTI<sup>1</sup>, C. GALVANI<sup>2</sup>, C. CAPELLI<sup>1</sup>, M. LANZA<sup>1</sup>, M. EL GHOCH<sup>3</sup>, S. CALUGI<sup>3</sup>, R. DALLE GRAVE<sup>3</sup>

**Aim.** The aims of this paper were: 1) to evaluate the feasibility of test for evaluating physical fitness (PF) in patients with anorexia nervosa (AN); 2) to investigate the effects of nutritional rehabilitation in this population of patients; and 3) to compare their level of fitness scores (at baseline and after weight restoration) with an age-matched healthy control group.

**Methods.** PF was assessed with an adapted version of the Eurofit Physical Fitness Test Battery (EPFTB) administered

<sup>1</sup>Department of Neurological, Neuropsychological Morphological and Movement Sciences  
University of Verona, Verona, Italy

<sup>2</sup>Applied Exercise Physiology Laboratory  
Department of Psychology  
Exercise Science Degree Course

Catholic University of the Sacred Heart, Milan, Italy.

<sup>3</sup>Department of Eating Disorder and Obesity  
Villa Garda, Garda, Verona

# Anoressia e attività fisica

0195-9131/13/4509-1643/0

MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE®

Copyright © 2013 by the American College of Sports Medicine

DOI: 10.1249/MSS.0b013e31828e8f07

CLINICAL SCIENCES

## Assessment of Physical Activity in Anorexia Nervosa and Treatment Outcome

MARTA ALBERTI<sup>1</sup>, CHRISTEL GALVANI<sup>2</sup>, MARWAN EL GHOCH<sup>3</sup>, CARLO CAPELLI<sup>1</sup>, MASSIMO LANZA<sup>1</sup>, SIMONA CALUGI<sup>3</sup>, and RICCARDO DALLE GRAVE<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Department of Neurological and Movement Sciences, University of Verona, Verona, ITALY; <sup>2</sup>Applied Exercise Physiology Laboratory, Department of Psychology, Exercise Science Degree Course, Catholic University of the Sacred Heart, Milan, ITALY; and <sup>3</sup>Department of Eating and Weight Disorders, Villa Garda Hospital, Garda, Verona, ITALY

# Caratteristiche e relazione con l'attività fisica

- Controllo esasperato e distorto del peso attraverso:
  - Riduzione dell'alimentazione
  - Comportamenti «dannosi»
  - In alcuni casi, elevata quantità di attività fisica motivata dal desiderio di consumare l'energia acquisita con il cibo

## Sottostima dei parametri di attività fisica in persone con anoressia nervosa

TABLE 2. Comparison of AH and IPAQ measurement of PA in 52 patients with anorexia nervosa.

	AH	IPAQ
AEE (kcal·d <sup>-1</sup> )	471.0 ± 240.5 *	89.5 ± 156.6
MPA (min·d <sup>-1</sup> )	93.5 ± 111.9 *	50.9 ± 84.9
VPA (min·d <sup>-1</sup> )	6.0 ± 12.0 *	3.8 ± 17.6
MVPA (min·d <sup>-1</sup> )	99.5 ± 120.1 *	54.7 ± 89.1

Data are presented as mean ± SD.

<sup>a</sup>Classification of effect size: small, >0.20; moderate, >0.50; large, >0.80 (12,29).

AH, Actiheart; IPAQ, International Physical Activity Questionnaire; AEE, activity energy expenditure; minutes spent in moderate and vigorous PA.

# Valori medi delle capacità motorie inferiori ai controlli anche dopo recupero peso

TABLE I.—Clinical variables in AN patients pre-, post-treatment and in the control group. Data are presented as mean (SD).

	AN pre-treatment (N.=37)	AN post-treatment (N.=37)	Control group (N.=57)	Comparison between AN pretreatment and control group			Comparison between AN post-treatment and control group			Comparison between AN pre- and post- treatment		
				Mean Change	t-test	P	Mean Change	t-test	P	Mean Change	t-test for paired samples	P
Age (years)	22.8 (8.6)	--	26.0 (9.1)	3.2	1.66	0.101	—	—	—	—	—	—
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	14.5 (1.5)	18.8 (1.1)	21.1 (2.5)	6.6	14.61	<0.001	2.3	6.03	<0.001	4.4	19.07	<0.001
<del>6' walking test</del>	540.7 (83.6)	578.9 (64.3)	685.1 (75.4)	144.5	8.49	<0.001	106.2	6.86	<0.001	38.2	3.64	0.001
<del>Hand grip</del>	23.5 (5.7)	25.6 (7.0)	32.8 (4.8)	9.3	8.23	<0.001	7.2	5.86	<0.001	2.6	3.22	0.003
<del>Sit up</del>	8.6 (6.8)	13.9 (4.6)	14.4 (3.5)	5.8	4.66	<0.001	1.4	1.72	0.088	3.5	4.24	<0.001
<del>Standing broad jump</del>	112.9 (35.2)	120.1 (29.8)	162.3 (30.1)	49.3	6.92	<0.001	42.1	6.36	<0.001	8.1	2.73	0.011
<del>Flamingo balance</del>	13.0 (6.6)	13.4 (5.6)	8.4 (4.6)	4.6	3.80	<0.001	5.0	4.09	<0.001	0.05	0.05	0.957
<del>Sit and reach</del>	5.6 (10.5)	8.8 (9.9)	12.6 (7.5)	7.0	3.52	0.001	3.8	-2.13	0.036	3.2	3.68	0.001

# I benefici potenziali dell'attività fisica nell'anoressia!

- Favorisce una corretta composizione corporea
- Preserva la componente muscolare
- Aiuta la densità ossea
- Aiuta a controllare stati d'ansia e variazioni dell'umore

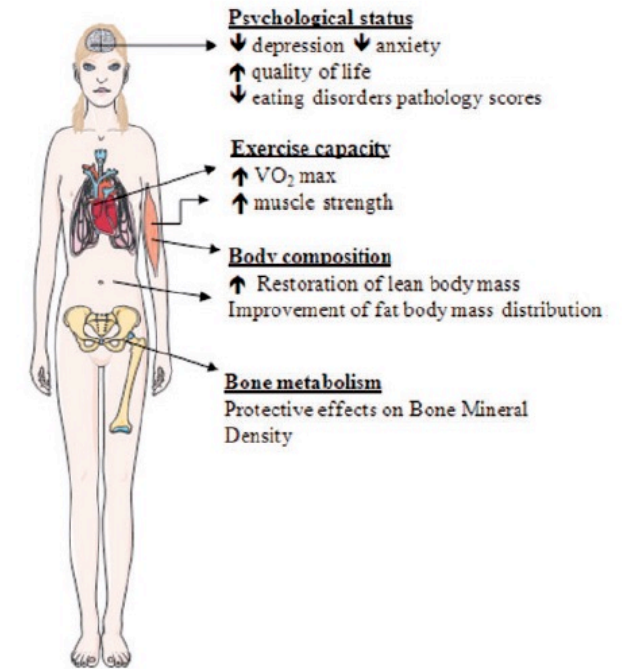


Figure 1 Potential benefits of programmed physical activity in anorexia nervosa. Preserving some kind of physical activity during refeeding of patients with anorexia nervosa should be safe and beneficial for the restoration of body composition and muscle function, preservation of bone mineral density, and management of mood and anxiety. Abbreviation: VO<sub>2</sub>, oxygen consumption.

# Vigoressia: caratteristiche

## Recognition and Treatment of Muscle Dysmorphia and Related Body Image Disorders

James E. Leone\*; Edward J. Sedory†; Kimberly A. Gray\*

- Estrema preoccupazione di eventuali difetti della propria apparenza corporea.
- La preoccupazione modifica il comportamento sociale e lavorativo
- Non ci sono altri disturbi psicologici

Devono essere presenti almeno 2 dei seguenti 4 criteri:

- L'attenzione incontrollabile nel perseguire il regime di allenamento fa sì che la persona perda la carriera, le attività sociali e altre attività.
- Le circostanze che comportano l'esposizione corporea sono preferibilmente evitate; se l'evitamento non è possibile, si verificano disagi e preoccupazioni significativi.
- Le prestazioni in ambito lavorativo e sociale sono influenzate dalle presunte carenze corporee.
- Gli effetti potenzialmente dannosi del regime di allenamento non scoraggiano l'individuo dal perseguire pratiche pericolose.

Diversamente dall'anoressia nervosa, in cui la persona è preoccupata per il peso, l'individuo con dismorfia muscolare crede che il suo corpo sia insufficientemente piccolo o muscoloso .

# Quanto è ampio il problema?

- Frequenza nella popolazione media: 0,3% – 3%
- In popolazioni particolari l'incidenza aumenta molto:
  - Frequentatori abituali di centri fitness: 3,6%
  - Sportivi di Università americane: 6,4%
  - Maratoneti e corridori: 22% e anche più

**Ke Ai**  
ADVANCING RESEARCH  
EVOLVING SCIENCE



CrossMark

Available online at [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

**ScienceDirect**

Chronic Diseases and Translational Medicine 2 (2016) 235–240

[www.keaipublishing.com/en/journals/cdtm/](http://www.keaipublishing.com/en/journals/cdtm/)



[www.cdatm.org](http://www.cdatm.org)

Perspective

Frequent exercise: A healthy habit or a behavioral addiction?

Wan-Jing Chen

*Health Management Centre, Sichuan Academy of Medical Sciences & Sichuan Provincial People's Hospital, Chengdu, Sichuan 610072, China*

Received 1 August 2016

Available online 20 December 2016

# Fattori di rischio

- Disordini alimentari
- Disordini psicologici nella percezione dell'immagine del proprio corpo
- Dipendenza da «Shopping»
- Bassi livelli di autostima anche sessuale
- Narcisismo
- Episodi pregressi di abuso o bullismo



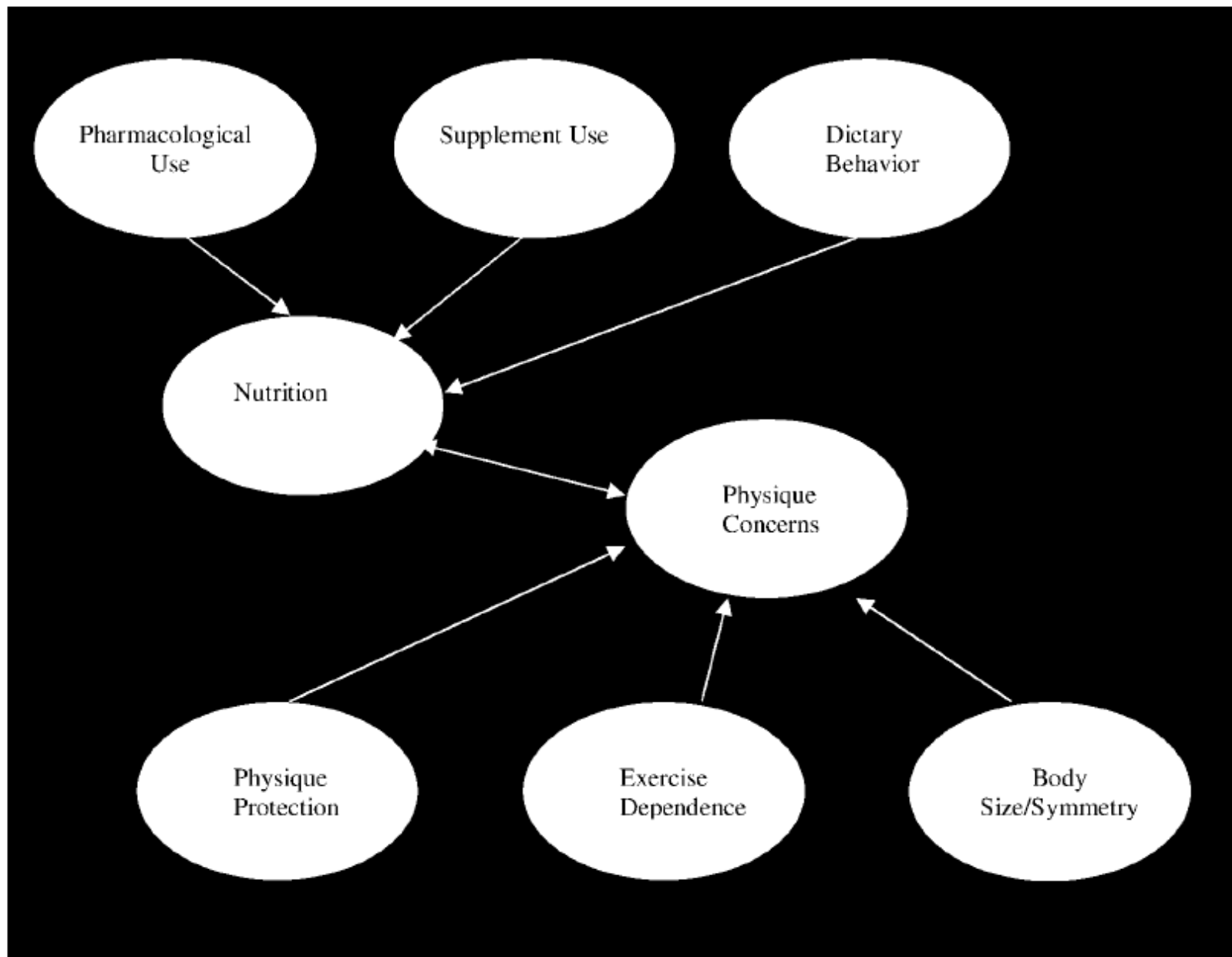
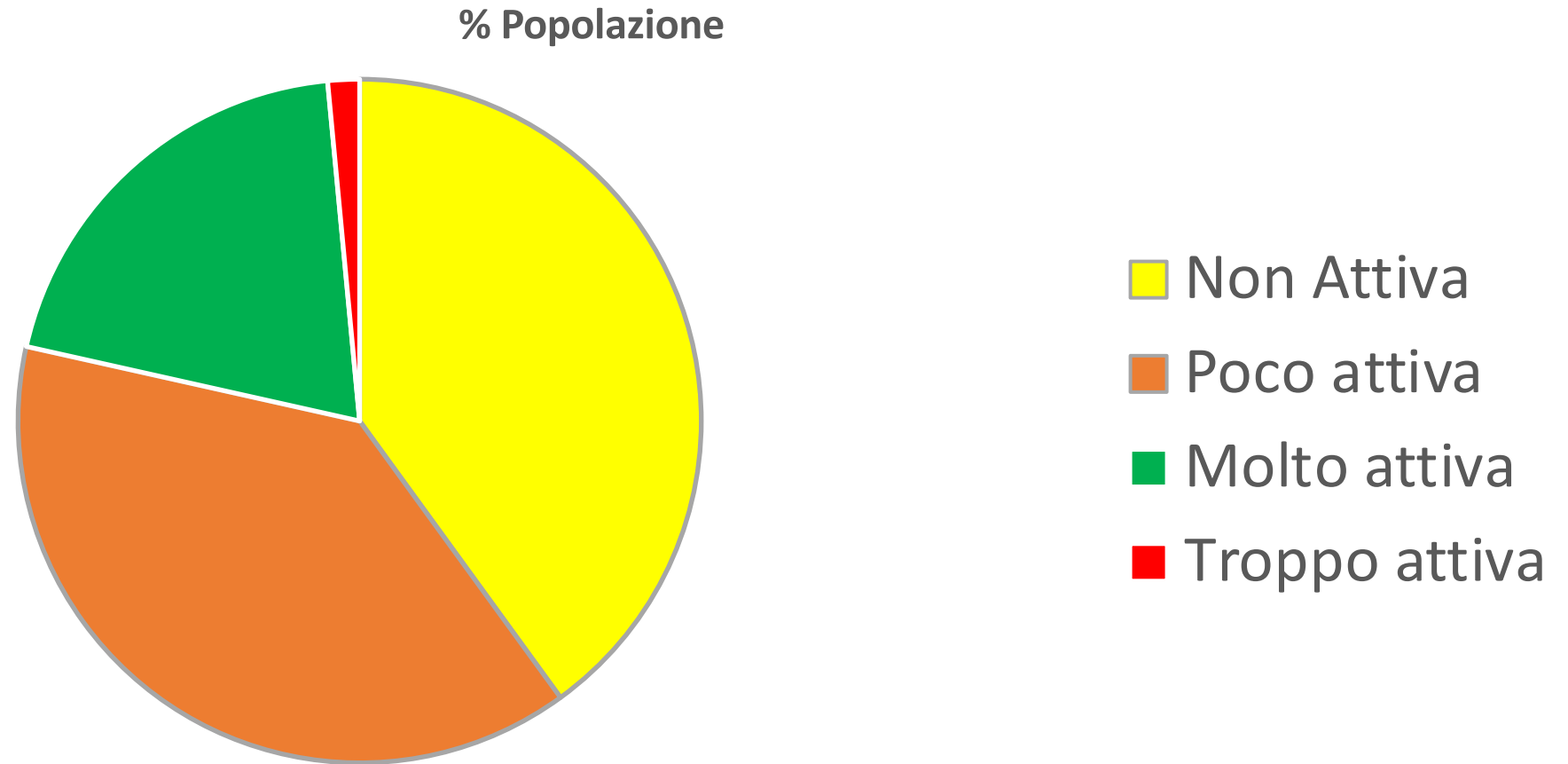


Figure 1. Contributing psychobehavioral factors for muscle dysmorphia. (Copyright 2004. From *Journal of Strength and Conditioning Research*; by Lantz CD, Rhea DJ, Cornelius AE. Reprinted by permission of Alliance Communications Group, a division of Allen Press, Inc.)

# Che fare?

- Riconoscere il problema
- Non avere un atteggiamento accusatorio
- Consultarsi con esperti
- Affrontare la questione in privato
- Osservare per abbastanza tempo i comportamenti
- Sostenere la relazione anche se viene rifiutato l'aiuto
- Mantenere la relazione e dare riferimenti periodici
- Non dare segni di eccessiva preoccupazione ma far comprendere che evitare il problema potrebbe peggiorarlo
- Utilizzare modi corretti di valutare e controllare il peso.

... ma ricordiamoci che, in Italia, il problema vero è la scarsa attività fisica !



Grazie per la pazienza!

