



A livello mondiale è ormai risaputo che l'attività fisica è il farmaco del millennio (OMS). Evidenze scientifiche dimostrano i suoi effetti favorevoli sullo stato di salute e benessere psicofisico dell'uomo, prevenendo malattie cronico degenerative. Al contrario, poco conosciuti sono gli effetti di essa riguardo alla gestione di patologie già manifeste, consistenti nella riduzione delle complicanze e/o nel rallentamento della loro progressione. In questo caso si può parlare di una vera e propria *Esercizio-Terapia*, come piano a lungo termine che viene applicato in base al tipo di patologia e alle caratteristiche e capacità del soggetto determinate e influenzate da essa.

L'esercizio fisico utilizzato per la prevenzione secondaria, va sotto il nome di *Attività Fisica Adattata* (AFA), appunto, attività fisica e/o sportiva mirata a sviluppare le capacità residue di persone con condizioni fisiche limitate (menomazioni, disabilità, handicap e patologie varie – *ADAPT, 2004*), di carattere non sanitario. L'AFA viene quindi intesa come parte integrante di trattamenti terapeutici sanitari e considerata come facente parte delle "cure informali" di patologie a carattere degenerativo e invalidante.

Questa tipologia di allenamento deve essere svolta sotto il controllo di professionisti delle attività motorie preventive e adattate, vista la sua complessità riguardante le interazioni tra la fisiopatologia e le comorbidità, interazioni tra e con farmaci, alterazioni nella risposta all'esercizio fisico e una probabile riduzione della capacità organiche del soggetto di adattarsi all'allenamento.

Il programma di allenamento non in tutti i casi dà un miglioramento del danno funzionale, ma previene o ritarda sempre il deterioramento fisico e psicologico, un beneficio importantissimo per l'autonomia personale, che influisce sui livelli della qualità di vita della persona. L'attività fisica va ad aumentare la resistenza e la forza muscolare, migliorare la funzione cardiovascolare e respiratoria, la composizione corporea, le funzioni cognitive, ecc...

La risposta all'esercizio fisico, a seconda delle diverse condizioni di salute, è estremamente varia. Alcuni individui con patologia hanno delle limitazioni profonde delle capacità funzionali, mentre altri sono sorprendentemente "atletici". Per questo diventa fondamentale la valutazione clinica e motoria all'esercizio. Essa va sotto il nome di Problem-Oriented Exercise (POEM), consiste in cinque step comunemente documentati nel formato S.O.A.P., collezione di: Dati Soggettivi (sintomi, capacità funzionali residue ai farmaci assunti), Dati Oggettivi (test clinici e motori), Valutazione del problema (valutazione dati raccolti), formulazione di un Piano Terapeutico e Follow-Up (controllo periodico per evidenziare i progressi dati dal trattamento, o nel caso contrario per modificare esso).

La prescrizione dell'esercizio deve includere gli obiettivi individualizzati sia a breve che a lungo termine basati sulla constatazione soggettiva e oggettiva della valutazione. Per la definizione degli obiettivi e delle strategie si usa l'acronimo SMART, ovvero specifici, misurabili, perseguibili, realistici e temporali. Il tutto, appunto, permette la pianificazione di un programma di allenamento individuale riguardo la modalità e l'adeguata intensità, la durata e la frequenza.

Comunque, la prescrizione dell'esercizio fisico a persone con malattie croniche o disabilità è un'arte complessa, nonostante sia abbastanza simile a quella dei farmaci, ma possibile perché esistono esercizi fisici per azioni specifiche.

Il tutto fa afferrare il concetto che si può anche essere affetti da una patologia, ma si può, anzi, si deve praticare attività fisica come un modo salutare per adattarsi ad essa. Inoltre, bisogna tener presente che l'AFA è rivolta anche a soggetti in salute ma con bisogni *speciali*, ovvero a bambini, anziani e donne in gravidanza e menopausa.

Bisogna tener sempre presente che: *"L'attività fisica è fondamentale per ogni essere vivente, il nostro organismo è infatti una macchina costruita per il movimento ..."* (Sherrinton).