

# ATTIVITA' FISICA E RESPONSABILITÀ SOCIALE, UNA RISORSA PER IL TERRITORIO

**DURANTE L'ESERCIZIO FISICO** : La richiesta di Ossigeno è proporzionale all'intensità dell'esercizio ed alla percentuale della massa muscolare coinvolta. Per mantenere un equilibrio tra domanda ed offerta di ossigeno, in modo da evitare il ricorso alla via che porta ad acido lattico, l'organismo ricorre a:

- 1) **AUMENTO DEL FLUSSO DI SANGUE DOVE NE OCCORRE DI PIÙ** 2) **AUMENTO DELL'ESTRAZIONE DI OSSIGENO**

Il flusso di SANGUE nei muscoli può aumentare di 25 volte.

## FUMO: COSA SAPERE

La **nicotina** aggrredisce soprattutto l'apparato cardiocircolatorio, provocando uno stimolo alla riduzione del calibro dei vasi sanguigni periferici e causando l'aumento della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa, dell'eccitabilità del miocardio e quindi dell'incidenza di aritmie e infarto.

Il **monossido di carbonio** sottrae ossigeno al sangue, inducendo effetti negativi sui tessuti. Una volta inalato, infatti, si combina, a livello bronchiale, con grandi quantità di emoglobina, la proteina che trasporta l'ossigeno, riducendo, perciò, l'ossigeno disponibile.

Il monossido di carbonio altera la funzione dell'emoglobina occupando lo spazio in cui viene accolto e trasportato l'ossigeno. L'ossigeno non riesce a raggiungere in adeguate concentrazioni i muscoli la cui attività si esaurisce in anticipo. I bronchi producono maggiori secrezioni e respirare diventa più difficoltoso, la ventilazione polmonare si riduce, si riduce il volume complessivo di aria immessa nei polmoni, viene meno impiegato il metabolismo aerobico si deve ricorrere a quello anaerobico, ne consegue una precoce formazione dell'acido lattico.

### EFFETTI A LUNGO TERMINE DEL FUMO SULLO SPORTIVO

- Riduzione cronica della funzione respiratoria e possibile ritardo dello sviluppo delle funzioni polmonari
- Infezioni dell'apparato respiratorio, asma
- Alterazione della frequenza cardiaca
- Aumento della probabilità di incorrere in infortuni durante gli esercizi
- Aumenta il tempo di guarigione delle lesioni ossee e muscolo-tendinee

**IN ITALIA I FUMATORI ADULTI SONO IL 28% , IL 53% NON FUMA E IL 19% HA SMESSO.**  
**LUOGO COMUNE: "FUMO, SÌ... MA FACCIAMO MOLTO SPORT"**

## Smettere può servire?

- Dopo 30 minuti i battiti cardiaci e la temperatura delle mani e dei piedi si normalizzano
- Dopo 8 ore aumenta la concentrazione di ossigeno nel sangue
- Dopo 12 ore migliora il respiro
- Dopo 1 giorno il monossido di carbonio nei polmoni cala drasticamente e migliora la circolazione
- Dopo 1 settimana migliorano il gusto, olfatto e alito; capelli e denti sono più puliti
- Dopo 1 mese il polmone recupera fino al 30% della funzione respiratoria
- Dopo 3-6 mesi diminuisce la tosse cronica; il peso tende a normalizzarsi
- Dopo 1 anno il rischio di infarto è dimezzato e si riduce anche il rischio di sviluppare un tumore
- Dopo 5 anni il rischio di tumore al polmone si riduce del 50%, quello di ictus è pari a quello di un non fumatore
- Dopo 10 anni il rischio di tumore si riduce ai valori minimi di probabilità



## Misurazione della dipendenza da nicotina test Fargestrom

		<b>PUNTI</b>
Al risveglio fuma una sigaretta dopo:	5 minuti	3
	6-30 minuti	2
	31-60 minuti	1
	60 minuti	0
Trova difficile non fumare dove è proibito?	SI	1
	NO	0
Quale sigaretta trovereste difficile non fumare?	la prima del mattino	1
	qualsiasi	0
Quante sigarette fuma al giorno?	0-10	0
	11-20	1
	21-30	2
	31	3
Fuma di più nella prima ora dopo il risveglio che nel resto della giornata?	SI	1
	NO	0
Fuma anche se stai male e sei costretto a letto?	SI	1
	NO	0

### Interpretazione del test:

- da 0 a 2 dipendenza da nicotina molto bassa
- da 3 a 4 dipendenza bassa
- da 5 a 6 dipendenza media
- da 7 a 8 dipendenza alta
- da 9 a 10 dipendenza molto alta

Annotare il punteggio relativo alle ragioni per smettere e il punteggio relativo alle ragioni per continuare. Il numero più alto indicherà a che punto siete rispetto alla decisione di diventare NON FUMATORI. Avete per ogni frase un punteggio da 0 (= ragione non valida) a 3 (= ragione molto importante).

## Test motivazionale di Mondor

Il test o questionario motivazionale di Mondor permette di valutare le probabilità di successo nello smettere di fumare (sono state introdotte alcune variazioni per adattare il test agli adolescenti).

• Ho deciso di provare a smettere di fumare spontaneamente	Vero= 2; Falso= 0
• Ho già smesso di fumare per più di una settimana	Vero= 1; Falso= 0
• Attualmente non ho particolari problemi rispetto a studio e frequenza scolastica	Vero= 1; Falso= 0
• Attualmente non ho problemi dal punto di vista familiare (traslochi, cambi di residenza, conflitti vari...)	Vero= 1; Falso= 0
• Mi voglio liberare dalla schiavitù del fumo	Vero= 2; Falso= 0
• Pratico dello sport e, comunque, pratico attività fisica in modo regolare	Vero= 1; Falso= 0
• Voglio raggiungere una forma fisica migliore	Vero= 1; Falso= 0
• Voglio curare il mio aspetto fisico	Vero= 1; Falso= 0
• Attualmente sono di buon umore	Vero= 2; Falso= 0
• Di solito parto a termine quello che intraprendo	Vero= 1; Falso= 0
• Sono di temperamento calmo e disteso	Vero= 1; Falso= 0
• Il mio peso è abitualmente stabile	Vero= 1; Falso= 0
• Voglio migliorare la qualità della mia vita	Vero= 2; Falso= 0

Somma i tuoi punti e verifica il tuo grado di motivazione a smettere di fumare (predittivo di successo):

- 16 o 17: le probabilità sono ottime;
- 12-15: le probabilità sono buone;
- 6-11: le probabilità sono discrete;
- Inferiore a 6: le probabilità sono scarse.

(Conviene rimandare il tentativo di smettere di fumare a tempi migliori.)