

Physical activity and exercise recommendations for primary prevention of cardiovascular disease

Raccomandazioni per la prescrizione di attività fisica in prevenzione primaria

Giovanni Pasanisi 1; Giovanni Grazzi 2; Gianni Mazzoni 2; Biagio Sassone 3

1 Department of Emergency, Division of Cardiology, Delta Hospital, Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara, Ferrara, Italy

2 Center of Biomedical Studies Applied to Sport, University of Ferrara, Ferrara, Italy

3 Department of Emergency, Division of Cardiology, SS.ma Annunziata Hospital and Delta Hospital, Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara, Ferrara, Italy

Abstract

È noto che i soggetti che praticano regolare attività fisica hanno una minore incidenza di eventi cardiovascolari, ed è altresì noto che l'attività fisica può adeguatamente contrastare l'effetto sfavorevole dei fattori di rischio cardiovascolare. Nonostante queste evidenze, la popolazione pratica modesta attività fisica ed è troppo spesso sedentaria. Pertanto la prescrizione dell'attività fisica, quando indicata, deve essere un compito imprescindibile del cardiologo, il quale deve fornire al paziente precise indicazioni su tipologia, frequenza, intensità e durata dell'esercizio da svolgere. L'obiettivo di questo lavoro è di fornire alcune indicazioni pratiche al cardiologo ambulatoriale per una corretta prescrizione di attività fisica in prevenzione primaria.

Parole chiave: Attività fisica; Prevenzione primaria; Rischio cardiovascolare.

Observational studies have reported decreased numbers of cardiovascular events in subjects who perform regular aerobic activity. Exercise training positively impacts several cardiac risk factors. Despite this evidence people continue to practice sedentary lifestyles. It is very important that cardiologists routinely include exercise counseling as a part of therapeutic indications. Specific instruction should be given to the patient as to type, frequency, intensity and duration of exercise. This article presents a practical approach to prescribing exercise for primary prevention of cardiovascular disease.

Key words: Physical activity; Primary prevention; Cardiovascular risk.



Download

Download the full article