

Progetto Ambulatorio del Fitness e della qualità della Vita

Questo studio è stato studiato, realizzato, compilato e gestito unicamente dal Dott. Stefano Conte, il quale è l'unico responsabile del progetto (progetto medico scientifico sportivo), altre persone referenti sono Il tecnico istruttore-allenatore Orlanda Vinci afferente alla MSP Italia di Angelo Minissale (consigliere Nazionale MSP Italia).

Nel mese di marzo 17-18 si è svolta un congresso dal titolo “ lo sport come farmaco”. In tale sede il Dott. Stefano Conte è stato relatore del progetto “ ambulatorio del Fitness e della qualità della vita”, tale progetto è stato quindi dibattuto e di tale partecipazione faccio seguire qui sotto ampia relazione del mio intervento.

Prefazione:

Patologie come il diabete mellito, l'ipertensione arteriosa, l'obesità, le cardiopatie e le dislipidemie, costituiscono, nell'ultimo decennio una delle principali cause di morbilità e mortalità. Per tale motivo, io da medico ho incominciato ad indagare, sulle riviste mediche più prestigiose quali: the Lancet, The English journal, the American Journal, Nephro, quali fossero i correttivi da adottare su pazienti della terza età e non solo.

Mi sono accorto che la prevenzione è la prima medicina. Studiare da vicino ogni aspetto di queste patologie aiuta il medico ad impostare un lavoro su questi pazienti. Pertanto, l'ipertensione arteriosa anche grave va affrontata in maniera seria, ovvero, studiare dei movimenti specifici, continui e in costante aumento aiuta il corpo ad agire sui valori della P.A. min e max in maniera proficua e costante. In tal senso, ho visto nei confronti di un paziente C.S. una diminuzione di 30-40 mmHg sia della min che della max. In tal senso si può dire che funziona. La stessa cosa si può dire per il paziente A. A. che, in un lasso di tempo di 2-3 mesi ha diminuito le U.I. di Insulina. Ciò sta a dimostrazione che lo studio clinico applicato allo sport, in maniera scientifica funziona e non solo. Ho potuto riscontrare che la riattivazione del sistema linfatico e cardio-vascolare agevola i pazienti in molti aspetti della vita quotidiana; fare la spesa, salire le scale, riappropriarsi di una vita sessuale ed affettiva oltre che di relazione. Molti pazienti-atleti hanno perso in modo permanente 15-20 Kg, aumentando la parte magra e diminuendo la parte grassa del corpo. Tutte queste patologie che normalmente nell'arco di pochi anni possono portare all'exitus, vengono, invece controllate e, quasi, quasi, tenute sotto controllo. E' sotto gli occhi di tutti che, nell'ultimo decennio l'Italia è la nazione che ha più persone obese della U.E.. Questo perché gli stili di vita degli Italiani è peggiorato. Ciò vuol dire la dieta Mediterranea non viene più seguita come una volta. Pertanto, in questo sistema di cose il mio progetto si pone come una rivoluzione negli stili alimentari e negli stili di vita. Lo sport sotto controllo strettamente medico funziona solo se i pazienti si rendono conto del problema e collaborano con esso per il raggiungimento di uno scopo comune il benessere di una società, di una generazione. Il progetto Fitness e Ambulatorio funziona solo con l'assidua presenza di un medico che si interessi di continuo dei pazienti.

La parola prevenzione, sui nostri pazienti vuol dire diminuire anche le spese sanitarie regionali prima e nazionali dopo. Ma lo sport è anche aggregazione e lotta alla depressione e alla solitudine. La lotta al fumo, all'alcool, alle droghe e ogni altra dipendenza passa dallo sport e dall'ambulatorio del fitness. Buon lavoro a tutti .

Relazione Tecnica

Il mio progetto, che in questi giorni è in essere consiste:

1. Compilare cartella clinica
2. Indagare sugli stili di vita di ogni paziente-atleta
3. Eseguire controllo cardiologico con ECG preventivo
4. Controllo della P.A. e della Fc
5. Controllo del peso corporeo
6. Compilazione di una dieta personalizzata con meta finale (decremento ponderale in x tempo)
7. Prelievo emetico con controllo dei parametri ematochimici
8. Esecuzione di svariati esercizi programmati:
 - I. Step
 - II. Cyclette
 - III. Tapis-roulant
 - IV. Vogatore
 - V. Pesì
 - VI. Corpo libero
 - VII. Bilancierì
9. Lavoro a tempo di musica
10. Controllo prima, durante e dopo gli esercizi della P.A. e della Fc
11. Fase di defatigamento
12. Controllo del volume Vo₂max
13. Studio dei comportamenti
14. Controllo dell'assuefazione alla fatica
15. Controllo dell'apprendimento della sequenza esercizi
16. Insegnamento dello spirito di corpo e di squadra
17. Livello di apprendimento
18. Controllo di gradimento al lavoro ed all'ambiente
19. Richiesta di idee nuove.

Finalità:

L'Ambulatorio del Fitness e della qualità della Vita ha come scopo principale quello di prevenire l'insorgenza delle principali patologie quali: diabete mellito, ipertensione arteriosa, obesità, dislipidemie, cardiopatie ed insufficienza renale. Nel caso in cui, invece, tali patologie siano già presenti nei nostri pazienti atleti, si prepara un programma medico-scientifico che ci permette di limitare, ed in alcuni casi, di rimediare ai danni creati da tali patologie. La prima finalità, che, in Italia è diventata una vera e propria emergenza, è quella di intervenire sulle patologie sopra citate e quindi, risparmiare dal punto di vista della spesa sanitaria. Infatti, un paziente ben curato e ben gestito come avviene nel nostro programma dell'Ambulatorio, incide positivamente sulla spesa sanitaria. Ovvero, si riesce a risparmiare sui costi della degenza e della spesa sanitaria farmaceutica. Se moltiplichiamo il risparmio annuale per 10-100-1000-10.000 pazienti atleti, vedremo che il risparmio sulla spesa sanitaria si aggira intorno ai 400.000- 500.000 € Quindi avendo già sperimentato questa esperienza, ho potuto constatare che ciò che avevo messo su carta in realtà funziona molto bene. Nel mio piccolo ho già avuto un discreto successo facendo risparmiare alla città di Messina all'incirca 10.000 € di spese mediche.

Obiettivi:

L'obiettivo principale nei miei pazienti (18-88 anni) affetti da cardiopatia, post-infartuati, insufficienza renale cronica, obesità di II – III° , diabete mellito insulino dipendenti ed ipertesi (160-220/ 95-110 mmHg) hanno dimostrato, nell'arco di alcuni mesi di trarre buon beneficio dal lavoro fin qui svolto. Ho potuto notare che, lavorando fin dall'inizio in maniera graduale ma costante, diversificando gli attrezzi e gli esercizi, aumentando il grado di difficoltà e di intensità del lavoro, il giro vita, il ritmo cardiaco , la P.A. ed i valori del colesterolo e dei trigliceridi sono notevolmente migliorati. Ho potuto , inoltre notare, che i pazienti atleti hanno incominciato ad avere una notevole autonomia nel fare la spesa, salire le scale, nell' espletare i movimenti più semplici come allacciarsi le scarpe e nel vivere il quotidiano, un netto miglioramento della loro qualità di vita che si è fatalmente tramutato in un aumento dell'autostima. Anche la socializzazione è aumentata e quindi la gioia di vivere e di socializzare di nuovo, mettendosi di nuovo in gioco. Non si può descrivere l'esperienza se non si vede di persona con i propri occhi queste persone. Io lo provo tutti i giorni e so cosa vuol dire, è una vera gioia.

Destinatari:

Questo progetto ormai in essere non è destinato solo ed esclusivamente ai pazienti atleti che hanno una patologia ma, anche a tutti quei bambini delle scuole elementari medie e superiori che, ormai da troppo tempo convivono con stili e modi di vita errati. Bambini e ragazzi addestrati dalle madri a mangiare tanto e male. Parlo soprattutto delle merendine, delle pizze, delle coca-cola etc... Infatti negli ultimi tempi in Italia vi è stato un aumento degli obesi di I-II-III e gravi, degli ipertesi già in età scolare con gravi forme di emicrania. Pertanto, il mio progetto prevede, inoltre una lotta e la prevenzione contro il fumo, l'alcool, le droghe in generale ed il bullismo. Questo progetto vede

coinvolte le scuole, gli insegnanti, le maestre, gli alunni ed i genitori insieme alle istituzioni ed i negozianti. Pertanto, il mio progetto dell'Ambulatorio prevede oltre al Fitness, gli stili di vita, anche la corretta alimentazione e quindi, tramite lo sport a tutti i livelli lottare contro tutte le forma di dipendenza. Tramite il mio ambulatori i pazienti imparano a socializzare e quindi riusciamo a combattere lo stress, la solitudine e le sindromi ansioso depressive. Il programma anche in tal senso funziona, ne ampia esperienza anche scientifica.

Tempi:

Il progetto è nato già da svariati mesi e i tempi di applicazione e di sviluppo sono di 3-4 anni; dopo di chè ne trarrò le conclusioni e se ci saranno da fare dei correttivi per il miglioramento del progetto lo farò. Pertanto, si rilancerà il progetto sia per un secondo, terzo ciclo, in quanto tale progetto deve servire la bene della collettività. Servirà però addestrare mediante corsi specifici da me tenuti il personale idoneo a proseguire ed ampliare il progetto che, nella sua semplicità è molto complesso e variegato. Ci vuole abnegazione, conoscenze mediche, sportive e scientifiche oltre ad un gran sacrificio.

Modalità di Attuazione:

Il modo di attuazione prevede, visite mediche, cardiologiche, prelievi di controllo e controlli della P.A. e della Fc. Un uso ed una conoscenza delle attrezzature da usare. Bisogna inoltre controllare la VmaxO2 e i tempi di recupero, calcolare il consumo calorico e la quantità di acido lattico che si viene a formare. Gli attrezzi, i pesi, lo step etc.. vanno gestiti, controllati e monitorati. I medico deve sempre avere la situazione sotto controllo. Nelle scuole bisogne ri-insegnare agli insegnanti di educazione fisica a impostare il lavoro con gli alunni, ovvero, le spalliere, il quadro svedese, la pertica e la corda, tutti attrezzi sconosciuti e ormai in disuso. Solo calcio , basket e danza??!!!!

Pertanto, concludo dicendo che l'Ambulatorio funziona, ed io sottoscritto Dott. Stefano Conte insieme alla mio tecnico Vinci Orlanda abbiamo già ottenuto molti successi personali sui nostri pazienti. Il progetto di grande impatto sociale e cittadino è destinato a diventare un cardine della prevenzione delle principali patologie oggi in essere. Ogni altra informazione in merito potranno essere richieste al seguente indirizzo e-mail stefaconte@libero.it, o in sub-ordine al Fogolar Furlan di Messina.

Messina lì 2/5/2009

Dott. Stefano Conte