

Igiene nelle Scienze motorie

Aspetti generali

L' Igiene ha come obiettivo la tutela e la promozione della salute umana

Definizione, finalità e contenuti dell'Igiene

L'Igiene è una disciplina clinica caratterizzata da tre peculiarità:

- l'oggetto del proprio interesse non è l'uomo malato ma quello "sano";
- l'ambito di intervento non è limitato solo al singolo individuo bensì esteso all'intera collettività;
- la tipologia degli interventi non sono limitati all'uomo bensì estesi all'ambiente fisico, biologico e sociale nel quale esso si trova inserito.

Il fine ideale cui tendono l' **Igiene** e la **Medicina**

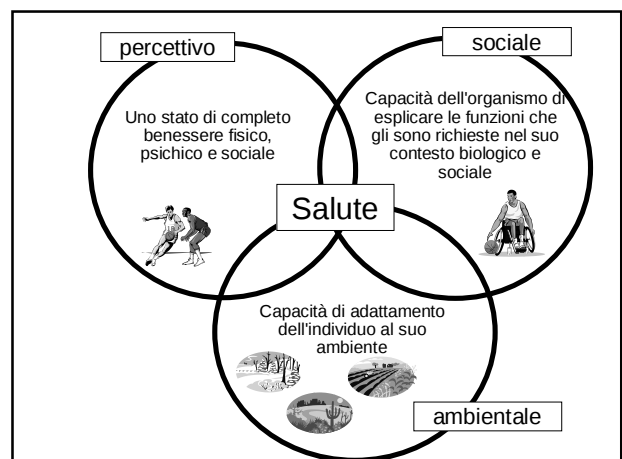
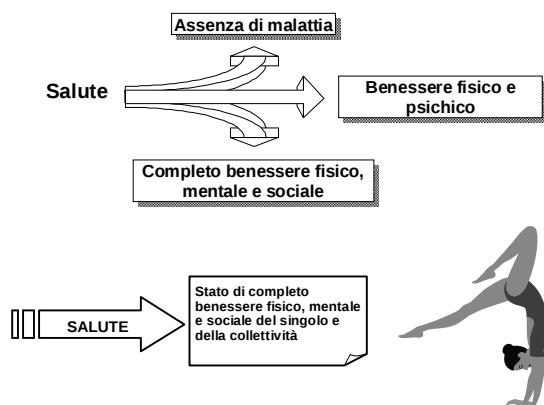
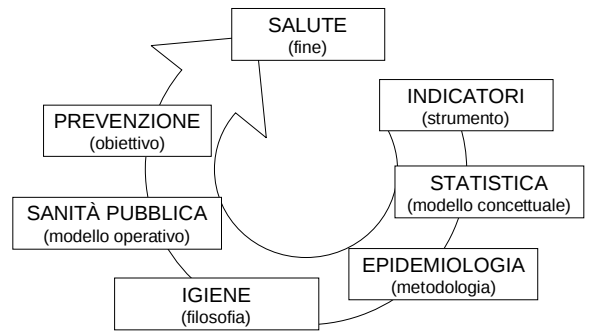
Preventiva è che ogni persona nasca sana e mantenga il proprio stato di salute al più alto livello fino al naturale compimento della vita.



Dal punto di vista didattico l'Igiene può considerarsi articolata in tre parti principali:

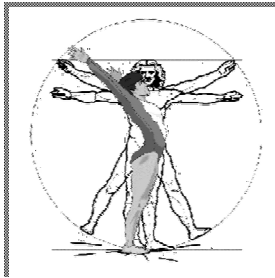
1. EPIDEMIOLOGIA
2. PREVENZIONE (Medicina Preventiva ed Igiene Ambientale)
3. MEDICINA DI COMUNITÀ (o Sanità Pubblica)

Struttura della disciplina



La Salute nello Sport

- Che cosa è lo sport?
- Che vantaggi porta fare attività fisica?
- Che funzioni svolge?
- Che cosa può favorire lo sport?
- Lo sport può portare all'uso di droghe?



Lo sport

1) Che cosa è lo sport?

Lo sport è un fenomeno di massa diffusosi durante lo sviluppo industriale, non solo per occupare il tempo libero ma anche per ovviare alla vita sedentaria che si conduceva.

2) Che cosa porta a fare attività fisica?

Fare attività fisica mette il soggetto in condizioni di sviluppare armoniosamente il fisico e di crescere in modo sano.

3) Che funzioni svolge?

Lo sport favorisce una funzione molto importante, quale la socializzazione.

4) Che cosa può favorire lo sport?

Lo sport favorisce anche l'evoluzione psicologica, perché permette di autovalutarsi e di confrontarsi con gli altri in modo corretto e rispettoso.

Lo sport

5) Lo sport può portare all'uso di droghe?

Sì, perché se da una parte lo spirito di competizione nello sport può essere bello, però allo stesso tempo può essere pericoloso, soprattutto per i ragazzi che pensano di migliorare le proprie prestazioni sportive facendo uso di droghe.



L'Igiene dello Sport

- Nell'ambito delle attività sportive l'Igiene, quale branca della Medicina, riveste un ruolo importante.
- Questo ruolo, molte volte, non viene evidenziato rispetto ad altre discipline o pratiche che ricevono il riconoscimento per aver contribuito in maniera determinante all'ottenimento di un certo risultato o di una certa prestazione.
- Sono i comportamenti e le abitudini dettati dalle norme dell'Igiene, allo scopo di tutelare la salute degli atleti ed il loro rendimento.

L'Igiene dello Sport: applicazioni

- Epidemiologia e prevenzione delle malattie infettive legate alle attività sportive (tetano, epatiti, AIDS, micosi).
- Epidemiologia e prevenzione delle malattie non infettive legate alle attività sportive (traumatismi, doping).
- Sport e ambiente (igiene delle piscine, igiene delle palestre, attività sportiva in quota, attività ad alte e basse temperature).
- Igiene del vestiario.
- Alimentazione.
- Ambiti del benessere (fisico, psicologico, sociale, ambientale) rapportati al soggetto "atleta".

La tutela della salute nelle attività sportive

- L'Italia è un Paese all'avanguardia in tema di legislazione e protocolli atti a tutelare coloro che sono tesserati ad una Federazione Sportiva o Disciplina Associata o Ente di Promozione e praticano attività sportiva agonistica e non agonistica.

Tutela sanitaria dell'attività sportiva agonistica

- Con il **DM del Ministero della Sanità del 18 febbraio 1982** è stata ridefinita la normativa che regola la tutela sanitaria dell'attività sportiva agonistica.
- Viene innanzitutto stabilito che coloro che praticano attività sportiva agonistica, ai fini della tutela della salute, devono sottoporsi previamente e periodicamente al **controllo dell'idoneità specifica allo sport** che intendono svolgere o svolgono, cui segue il rilascio di un certificato.

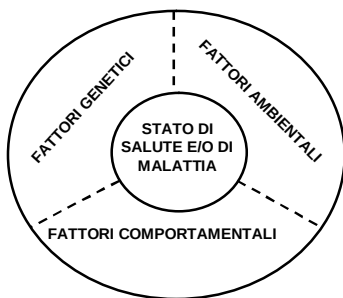
PROMOZIONE DELLA SALUTE

La salute non è semplicemente uno stato di assenza di malattie, ma è una condizione dinamica di benessere fisico, mentale e sociale, che deve essere tutelata.

La condizione di benessere dipende in larga misura da fattori obiettivi individuali e collettivi, che possono essere rilevati ed espressi in termini numerici, come ad esempio:

- efficienza fisica (statura, peso corporeo, pressione arteriosa, volumi polmonari statici e dinamici, parametri ematologici ed ematochimici, ecc.);
- reddito;
- livello di istruzione;
- indice di affollamento (numero di abitanti in rapporto al numero di vani disponibili) ;
- numero e la qualità dei servizi sanitari e sociali.

Modello uomo - ambiente - società



Fattori che incidono sullo stato di salute

- classe sociale (alimentazione, sport, lavoro, ecc.)
- tipo di lavoro: in Italia muoiono 4 persone al giorno per incidenti sul lavoro
- malattie professionali: silicosi, asbestosi, mesotelioma, ecc. stress)
- mancanza di lavoro (depressione, suicidio, ecc.)
- livello culturale e di istruzione (accesso alle informazioni)
- il tipo di abitazione- il luogo in cui si abita (città, campagna, in prossimità di aree ad alto inquinamento, ecc.)
- abitare in un paese ricco o povero (Italia: età media 80 anni; Uganda: 40 anni; il 20% delle morti nei paesi poveri interessa bambini di età inferiore ai 5 anni)
- vivere in un paese in stato di guerra o in pace

Le linee strategiche che si possono percorrere per proteggere e potenziare la salute dell'uomo sono:

- allontanare e/o correggere tutti i fattori potenzialmente nocivi;
- incrementare il livello di benessere, potenziando la presenza dei fattori protettivi ed aumentando il grado di resistenza all'azione dei diversi fattori di danno.

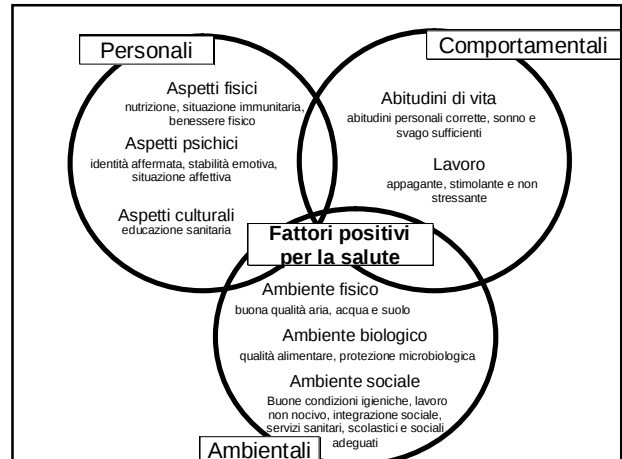
I fattori determinanti di salute e di malattia

- Le cause di un "cattivo stato di salute" sono complesse.
- Possono essere dovute a fattori individuali, determinati geneticamente e normalmente **non modificabili** come il sesso e l'età.
- Possono essere determinate da fattori che risentono più del comportamento del singolo e della società, come per esempio l'ambiente e gli stili di vita, che sono quindi **modificabili**.

I determinanti della salute

MODIFICABILI

Non Modificabili	Socio economici	Ambientali	Stili di vita	Accesso ai servizi
• Genetica • Sesso • Età	• Povertà • Occupazione • Esclusione sociale	• Aria • Acqua e alimenti • Abitato • Ambiente sociale e culturale	• Alimentazione • Attività fisica • Fumo • Alcool • Attività sessuale • Farmaci	• Istruzione • Tipo di sistema sanitario • Servizi sociali • Trasporti • Attività ricreative



Significato del termine "malattia"

- la malattia non è solo una condizione biologica:
- – è una patologia con alterazioni di organi e/o apparati → **disease**
- – ma è anche una piaga sociale, con i suoi aspetti culturali, sociali, morali, psicologici → **illness**



Oggettivo

"Uno spostamento dalla condizione fisiologica normale dell' organismo sufficiente a produrre segni o sintomi"

Soggettivo



"Diminuzione o assenza di benessere; condizione di malessere o sofferenza"

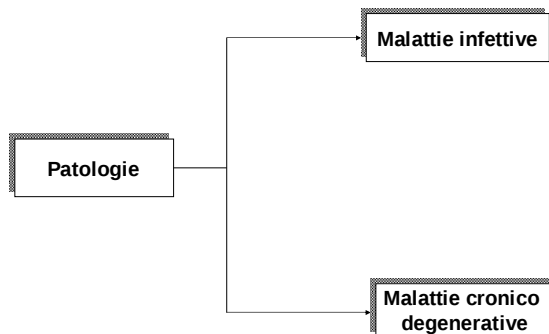
Significati della malattia

"Un processo che insorge come risultato di un' azione sull' organismo di uno stimolo (straordinario) nocivo, dell' ambiente interno o esterno, caratterizzato dalla diminuzione delle capacità di adattamento dell' organismo vivente all' ambiente esterno, con una mobilitazione contemporanea delle sue forze difensive"



Ambientale

Storia naturale delle malattie



Caratteristiche epidemiologiche differenziali delle patologie infettive e cronico-degenerative

Caratteristiche	Malattie infettive (acute)	Malattie non infettive (croniche)
Fattori causali maggiori	Per lo più specifici. Necessari	Molteplici. Per lo più aspecifici. Non necessari
Durata del periodo di latenza	Per lo più breve (giorni o settimane)	Per lo più lunga (anni o decenni)
Esordio	Per lo più clamoroso	Spesso subdolo e lento. manifestazione dei sintomi graduale o improvvisa
Decorso	Rapido (giorni o settimane)	Lento (anni o decenni)
Esito	Guarigione	Stabilizzazione o progressivo peggioramento. In molte forme decesso a distanza di anni o decenni
Effetto dei miglioramenti terapeutici	Abbreviano il decorso. Diminuisce la prevalenza	Allungano il decorso. Aumenta la prevalenza

Definizione di Prevenzione

“Atti finalizzati a eradicare o a eliminare le malattie e le disabilità o a minimizzare il loro impatto. Il concetto di prevenzione è poi articolato in livelli, che definiscono una prevenzione convenzionalmente chiamata primaria, una secondaria e una terziaria”

Dizionario di Epidemiologia, IV Edizione
a cura di John M. Last

I livelli della prevenzione

Prevenzione primaria

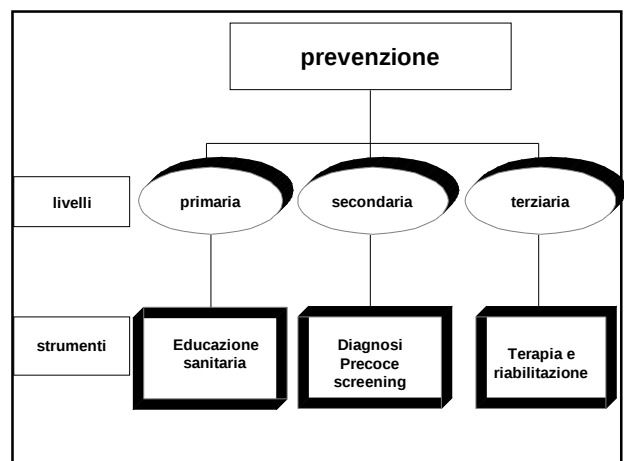
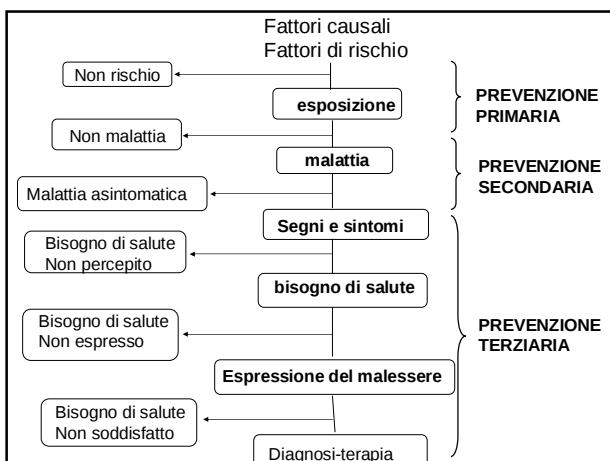
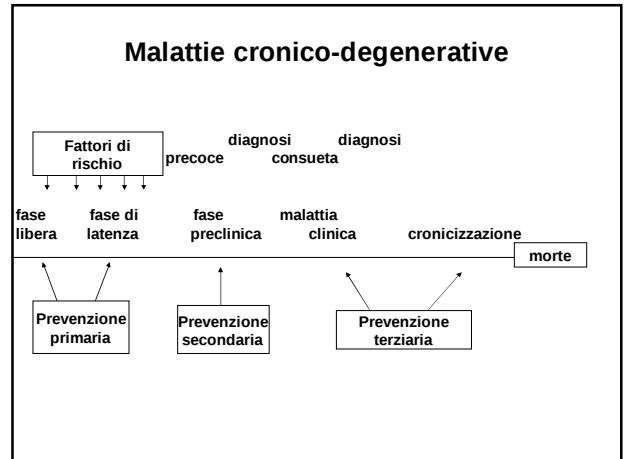
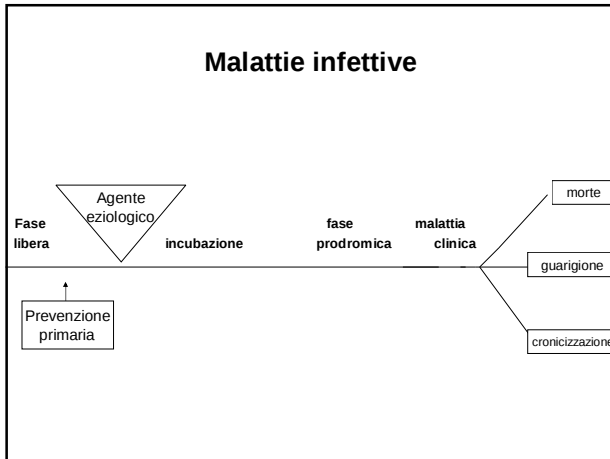
Promozione e mantenimento della salute attraverso interventi individuali effettuati sulla popolazione sana

Prevenzione secondaria

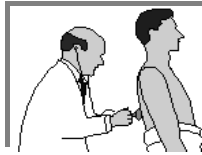
Attuazione di misure per l'identificazione precoce delle malattie o delle condizioni di rischio e immediato intervento terapeutico per interrompere o rallentare il decorso

Prevenzione terziaria (riabilitazione)

Prevenzione delle complicanze di una malattia in atto e irreversibile. Si attuano tutte le misure di ordine medico, sociale e psicologico atte a ridurre danni e invalidità



MEDICINA CLINICA = compito di curare e possibilmente guarire il singolo individuo.



MEDICINA PREVENTIVA = compito di promuovere la salute e prevenire le malattie intervenendo sull'intera comunità.



Contenuti ed obiettivi dell'Igiene per Scienze Motorie

Attività motorie e sportive Obiettivi e contenuti dell'Igiene

Promozione della salute

- Attività fisica regolare.
- Sport praticati per fini non agonistici.

Prevenzione

- Igiene degli alimenti e della nutrizione.
- Igiene dell'acqua, degli ambienti di vita e delle strutture ricreative e sportive.
- Immunizzazione contro alcune malattie infettive.

Attività fisica e salute

Sedentarietà

Fattore di rischio per:

- Diabete
- Malattie cardiovascolari
- Obesità
- Osteoporosi
- Malattie osteoarticolari

Attività fisica

- Riduce il rischio di insorgenza di queste malattie
- Migliora il tono dell'umore
- Favoriscono atteggiamenti positivi nei rapporti sociali

Definizioni e principi

- Attività fisica
- Esercizio fisico
- Forma fisica

Attività fisica

- Qualsiasi movimento del corpo che ha come risultato la produzione di energia.
- In ogni momento della vita si svolge attività fisica e si sviluppa energia.

Esercizio fisico

- Sottocategoria dell'attività fisica, che viene pianificata, strutturata e ripetuta.
- Ha come obiettivo il miglioramento o il mantenimento di uno o più componenti della forma fisica.

Forma fisica

Capacità di svolgere le attività giornaliere con vigore e freschezza, senza affaticamento e con energia sufficiente per dedicarsi ad attività ricreative e far fronte ad eventi imprevisti

Le componenti misurabili della forma fisica si possono riunire in rapporto a:

1. Salute
2. Capacità atletica

Caratteristiche distintive

Attività fisica

- movimenti del corpo prodotti dai muscoli scheletrici
- provoca la liberazione di energia
- la liberazione di energia è variabile
- ha una relazione positiva con la forma fisica

Esercizio fisico

- movimenti del corpo prodotti dai muscoli scheletrici
- provoca la liberazione di energia
- la liberazione di energia è variabile
- Ha una relazione positiva con la forma fisica
- Consiste in movimenti del corpo pianificati, strutturati e ripetuti
- Uno dei suoi obiettivi è migliorare i componenti della forma fisica

Componenti della forma fisica

In rapporto con la salute:

- Attività cardio-respiratoria
- Resistenza muscolare
- Forza muscolare
- Composizione muscolare
- Flessibilità

In rapporto con la capacità atletica:

- Agilità
- Equilibrio
- Coordinazione
- Velocità
- Tempo di reazione

Tipi di esercizio fisico

- **dinamici aerobi** (per aumentare la resistenza agli sforzi e migliorare l'attività polmonare e cardiaca).
- **di intensità limitata** (per aumentare la flessibilità e migliorare la qualità e quantità della massa muscolare).
- **di rilassamento** (per rilassare l'individuo).
- **terapeutici** (per recuperare la funzione normale di una parte del corpo danneggiato per malattie o lesioni).

Lo sport

Lo sport si differenzia dall'esercizio fisico non sportivo per il suo carattere di competitività

- Anche l'attività sportiva, come quella degli esercizi fisici, persegue il mantenimento e miglioramento della forma fisica.
- Tuttavia, essa può determinare numerosi problemi di salute, (lesioni traumatiche, sindrome da affaticamento, doping, ...), specialmente quando praticata per professione o con eccessivo agonismo.

**Effetti benefici dell'attività fisica e
dell'esercizio fisico nella prevenzione delle
malattie**

- **Cardiopatía coronarica**
 - riduzione del rischio di morte
 - riabilitazione post-infarto
- **Iipertensione**
 - riduzione del rischio di crisi ipertensiva
 - riduzione dei livelli pressori
- **Diabete non insulino-dipendente**
 - abbassamento della glicemia
- **Obesità**