ATTIVITÀ FISICA E DEPRESSIONE

Exercise is Medicine® Italy

Disturbo caratterizzato dalla presenza di episodi di **umore triste**, associato a **bassa autostima, sensi di colpa, perdita di interesse e di piacere**

Può interessare anche il **corpo** con disturbi del **sonno**, dell'**appetito**, sensazione di **stanchezza e scarsa concentrazione**

LE CAUSE POSSONO ESSERE **DIVERSE**

(endogena, reattiva, post-partum...)

PEGGIORA **LA QUALITÀ DELLA VITA**

AUMENTA **IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE**

BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO NELLA DEPRESSIONE

- Miglioramento del tono dell'umore
- Miglioramento della capacità di esercizio
- Miglioramento della qualità del sonno
- Aumenta la motivazione e fiducia in sè stessi
- Aumento dell'appetito

POSOLOGIA

Exercise is Medicine Italy

ATTIVITÀ AEROBICA

Attività:

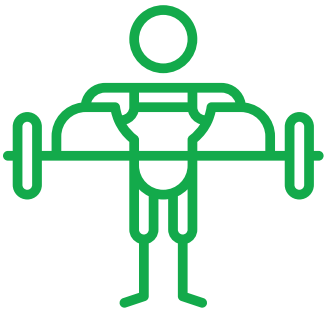
- **Corsa**
- **Nuoto**
- **Camminata veloce**
- **Bici**
- **Cyclette**
- **Nordic walking**

FREQUENZA
3-5 giorni alla settimana

INTENSITÀ
Da moderata a vigorosa

TEMPO
Almeno 30 minuti. Aumenta progressivamente per raggiungere 60 minuti a seduta

FORZA



Attività:

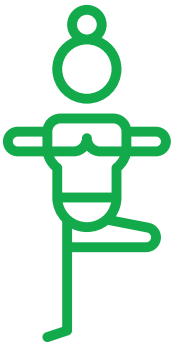
- **Sollevamento di piccoli pesi, uso di bande elastiche, macchinari o esercizi a corpo libero**

FREQUENZA
Almeno 2 volte a settimana
(in giorni non consecutivi)

INTENSITÀ
Moderata

TEMPO
2-3 serie per ogni grande gruppo muscolare (graduale incremento fino ad intensità vigorosa)

FLESSIBILITÀ ED EQUILIBRIO



Attività:

- **Yoga**
- **Pilates**
- **Tai Chi**
- **Stretching statico e dinamico**

FREQUENZA
Tutti i giorni se possibile

INTENSITÀ
Lo stretching deve essere leggero senza sensazione di dolore

TEMPO
10 ripetizioni da 10-30 secondi ciascuna per un massimo di 60 secondi

CONSIGLI E PRECAUZIONI

Exercise is Medicine® Italy

- Chiedi al tuo medico se è sicuro incrementare l'attività fisica e se è necessario modificare i farmaci che assumi
- Pratica attività piacevoli in modo regolare, da inserire nella tua routine quotidiana
- Scegli luoghi familiari ed evita situazioni che possano aumentare i livelli di ansia o stress
- Fare esercizio insieme è più divertente e ti aiuta ad essere costante nel tempo
- Invita altre persone ad unirsi a te! In alternativa, anche un cane è un ottimo compagno per camminare
- Puoi suddividere l'attività aerobica in brevi sessioni più volte al giorno. Può essere efficace quanto una singola seduta di 30-60 minuti
- Monitora i tuoi progressi con una app o uno smartwatch. Conta i tuoi passi giornalieri. Incrementa gradualmente e prova a raggiungere 8.000-10.000 passi al giorno

L'ESERCIZIO FISICO E I FARMACI SVOLGONO UN RUOLO IMPORTANTE NEL MIGLIORAMENTO DEI SINTOMI DELLA DEPRESSIONE, MA ANCHE ALTRI FATTORI SONO IMPORTANTI

Fai attività che ti piacciono

Ritrova il tuo peso ideale

Riduci lo stress e i livelli di ansia

Smetti di fumare

Evita gli alcolici

COMINCIA DA DOVE SEI
USA QUELLO CHE HAI
FAI QUELLO CHE PUOI