

ATTIVITÀ FISICA E SINDROME DELL' INTESTINO IRRITABILE (IBS)

Exercise
is Medicine®
Italy



È tra le più frequenti patologie **intestinali**
In Italia ne soffre il 5% della popolazione

È caratterizzata da **dolore addominale (o fastidio)** associato
all'evacuazione o ad una alterazione della **funzionalità intestinale**

Spesso sono presenti anche gonfiore o distensione addominale



RIDUCE LA QUALITÀ DELLA VITA

Può limitare notevolmente le attività quotidiane



LE TERAPIE PIÙ COMUNI SONO

Consigli dietetici, antibiotici, prebiotici, probiotici, farmaci anticolinergici e neuromodulatori (farmaci antidepressivi), antidiarroici nella IBS con diarrea (IBS-D), lassativi nella IBS con stipsi (IBS-C)



LE TERAPIE POSSONO AVERE EFFETTI COLLATERALI

Aumento ponderale, sonnolenza, disfunzioni sessuali, nausea, diarrea (terapie per IBS-C), e stipsi (terapie per IBS-D)

BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO SULL'IBS



Riduce la
frequenza e
l'intensità
del dolore



Riduce la
distensione
addominale



Migliora
l'alvo



Aumenta
la qualità
della vita



Le persone
attive hanno
minor rischio di
soffrire di IBS

ATTIVITÀ AEROBICA



Attività:

- Corsa
- Bici
- Cyclette
- Camminata

FREQUENZA

3-5 giorni alla settimana

INTENSITÀ

Lieve - moderata

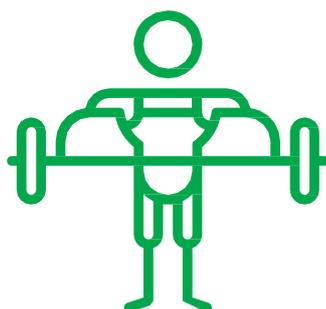
TEMPO

30-60 minuti

Iniziare con più sessioni quotidiane da 10/15 minuti fino ad un tempo totale di 60 minuti in un'unica sessione di allenamento

Per ulteriori miglioramenti, associare esercizi di:

FORZA



Attività:

- Pesi liberi
- Esercizi a corpo libero

FREQUENZA

2-3 giorni a settimana (in giorni non consecutivi)

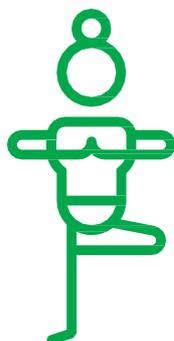
INTENSITÀ

Inizialmente lieve

TEMPO

8-12 ripetizioni per 2-4 serie per gruppo muscolare.
Iniziare con esercizi a corpo libero o con pesi leggeri e progredire con l'aumentare della forza e della tecnica

FLESSIBILITÀ ED EQUILIBRIO



Attività:

- Yoga
- Pilates
- Tai Chi
- Stretching statico e dinamico
- Ginnastica respiratoria

FREQUENZA

≥ 2-3 giorni a settimana, maggior efficacia se quotidiano

INTENSITÀ

Mantieniti sotto la soglia che evochi una sensazione di dolore o fastidio

TEMPO

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

- Parla con il tuo medico se i sintomi peggiorano durante o dopo l'esercizio fisico; potrebbe essere necessaria la sua supervisione durante l'attività, a seconda della presenza e dell'intensità dei sintomi.
- Svolgi l'attività più adatta al tuo stato fisico: quando ti senti fuori forma, camminare può essere sufficiente. Poi, gradualmente, potrai aumentare il ritmo o cambiare tipologia di esercizio.
- Nei giorni immediatamente successivi ad una diarrea prolungata o quando i sintomi dolorosi sono particolarmente intensi, evita sforzi intensi ma non stare fermo. Anche poca attività, come una piccola passeggiata, può dare benefici.
- Anche le persone con stipsi funzionale (stipsi in assenza di dolore), così come le persone con IBS con stipsi, possono trovare beneficio dall'attività aerobica, ad esempio corsa o nuoto.
- Iidratati bene prima, durante e dopo l'attività.
- Riscaldati e fai un defaticamento lento prima o dopo l'attività.
- Poniti obiettivi realistici da raggiungere: ti aiuterà a rimanere attiva/o durante e dopo il periodo del trattamento.
- Usa un'app o uno smartwatch per registrare i tuoi progressi. Incrementa la tua attività gradualmente fino a raggiungere gli 8.000-10.000 passi al giorno.

L'ESERCIZIO FISICO E I FARMACI SVOLGONO UN RUOLO IMPORTANTE NEL MIGLIORAMENTO DEI SINTOMI NELL'IBS MA ANCHE ALTRI FATTORI SONO RILEVANTI



Segui una dieta
equilibrata



Perdi peso,
se necessario



Rivolgiti ai
professionisti



Smetti
di fumare



Riduci
gli alcolici

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