



 **CODOGNO SALUTE**

Via Alberici, 28 - Codogno  
tel 0377 - 778 049 • info@codognosalute.it

 **LODISALUTE**

Via San Giacomo, 19 - Lodi  
tel 0371 - 0987 • info@lodisalute.it

 **SANTANGELO SALUTE**

Via Mazzini, 32 - Sant'Angelo Lodigiano  
tel 037 - 091 185 • info@santangelosalute.it

SCARICA L'APP



Coordinatore Medicina dello Sport : dr. Paolo Buselli

# SPORT E SALUTE, UN BINOMIO NATURALE



 **LODISALUTE**  
 **CODOGNO SALUTE**  
 **SANTANGELO SALUTE**  
 vicini con cura

## L'IMPORTANZA DELLO SPORT

Anche in presenza di situazioni sfavorevoli o di alterazioni funzionali lo sport può essere un elemento di recupero e di miglioramento della salute; può essere praticato a tutti i livelli anche a quello agonistico, con le dovute cautele.

LODISALUTE può aiutarvi a prevenire condizioni sfavorevoli e indesiderate ed a vivere lo sport con piacere e benessere.

Potete trovare gli specialisti in medicina dello sport, in neurologia, in endocrinologia e in cardiologia per affrontare lo sport senza rischi.

**In caso di disturbi come Diabete, Ipertensione, Epilessia, potete programmare con LODISALUTE un percorso di accertamenti integrato per valutare la vostra situazione ed anche propedeutico alla visita di idoneità allo sport in modo da poterla affrontare senza sorprese.**



Percorso integrato per l'**ipertensione** con Esami di laboratorio, Ecocardio e visita specialistica Cardiologica

Percorso integrato per il **diabete** con Esami di laboratorio e visita specialistica Endocrinologica-Diabetologica

Percorso integrato per l'**epilessia** con Esami di laboratorio e visita specialistica Neurologica

## EPILESSIA

L'epilessia è una condizione che può presentare dei momenti di difficoltà del controllo motorio e può quindi esporre il soggetto a delle situazioni di pericolo in relazione all'attività che sta svolgendo.

Può però essere controllata dalla terapia farmacologica.

Lo sport non è controindicato, anzi può essere elemento positivo soprattutto nei ragazzi, ma va svolto con le dovute cautele, soprattutto in relazione alle condizioni di compenso terapeutico.

### CLASSIFICAZIONE ESEMPLIFICATIVA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE IN BASE AL POTENZIALE RISCHIO PER SÈ E PER GLI ALTRI

#### GRUPPO 1 - RISCHIO MINIMO

SPORT COLLETTIVI A TERRA (PALLAVOLO, CRICKET, ECC.)  
SPORT CON RACCHETTA (TENNIS, PING PONG, ECC.)  
ATLETICA (CORSA) - CURLING, BOCCE, BOWLING, SCI NORDICO, DANZA, SCHERMA

#### GRUPPO 2 - RISCHIO MODERATO

ATLETICA (SALTI) - SCI ALPINO, CICLISMO, CANOA, GINNASTICA, PATTINAGGIO, SKATEBOARD, SNOWBOARD, NUOTO, SOLLEVAMENTO PESI, BIATHLON, TRIATHLON, PENTATHLON, TIRO CON L'ARCO, TIRO CON ARMI, SCI NAUTICO, SPORT DI CONTATTO (BOXE, ARTI MARZIALI, RUGBY, CALCIO, BASKET, HOCKEY, ECC.)

#### GRUPPO 3 - RISCHIO ELEVATO

TUFFI, SALTO CON GLI SCI, PARACADUTISMO E SIMILI, SPORT MOTORISTICI, EQUITAZIONE, ALPINISMO, ATTIVITÀ SUBACQUEA, VELA IN SOLITARIA, SURF E WINDSURF, AVIAZIONE, RODEO

**Sono comunque sconsigliati: gli sport in acqua, gli sport ad elevata velocità, gli sport con rischio di cadute dall'alto**



Per le indicazioni all'attività si può fare riferimento alle «Raccomandazioni congiunte della Lega Italiana contro l'Epilessia (LICE) e della Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI)» pubblicate sulla rivista **MEDICINA DELLO SPORT**, Volume 68 - suppl. 1 al n.1 - Marzo 2015

## IPERTESIONE

L'ipertensione arteriosa è una condizione caratterizzata dall'elevata pressione del sangue nelle arterie; non è una malattia, ma un fattore di rischio. E' importante individuarla e curarla, sia con i farmaci che con le corrette abitudini alimentari e di movimento, per prevenire i danni che può provocare.

Lo sport non è controindicato, anzi può essere elemento positivo e di aiuto nella regolazione di un sistema complesso, ma va svolto con le dovute cautele, indirizzandosi soprattutto ad attività sportive di tipo aerobico.

E' importante verificare la risposta pressoria allo sforzo.

Fattori di rischio	Nei limiti	Ipertensione Grado 1	Ipertensione Grado 2	Ipertensione Grado 3
Sesso Maschile, Età (M>55aa; F>65aa), Fumo, Dislipidemia, Glicemica elevata, Obesità (BMI>30), Giro vita (M>102; F>88), Anamnesi familiare positiva per malattia cardiovascolare	PA Max <140 PA Min < 90	PA Max 140-160 PA Min 90-100	PA Max 160-180 PA Min 100-110	PA Max >180 PA Min >110
Nessun fattore di rischio	Rischio <b>BASSO</b>	Rischio <b>BASSO</b>	Rischio <b>MODERATO</b>	Rischio <b>ELEVATO</b>
1 o 2 fattori di rischio	Rischio <b>BASSO</b>	Rischio <b>MODERATO</b>	Rischio <b>ELEVATO</b>	Rischio <b>ELEVATO</b>
3 o più fattori di rischio	Rischio <b>MODERATO</b>	Rischio <b>ELEVATO</b>	Rischio <b>ELEVATO</b>	Rischio <b>ELEVATO</b>



Per le indicazioni all'attività sportiva si può fare riferimento a:  
• Linee guida «Protocolli cardiologici per il giudizio di idoneità allo sport agonistico (COCIS) 2023», CESI, Roma, 2023

## DIABETE

Il diabete è una condizione che può presentare dei momenti di criticità nel caso di condizioni di marcata alterazione dei livelli di glicemia nel sangue con una possibile alterazione del controllo motorio e può quindi esporre il soggetto a delle situazioni di pericolo in relazione all'attività che sta svolgendo.

Il diabete può però essere controllato dalla terapia farmacologica.

Lo sport non è controindicato, anzi può essere elemento positivo e di regolazione del metabolismo glucidico sia nei ragazzi che negli adulti, ma va svolto con le dovute cautele, soprattutto in relazione alle condizioni di un buon compenso terapeutico.

### SPORT RACCOMANDATI

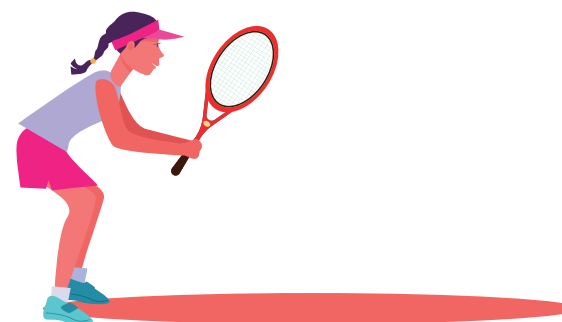
MARCIA, CORSA, NUOTO, SCI DI FONDO, TENNIS, EQUITAZIONE, GOLF E SPORT ASSIMILABILI

### SPORT AUTORIZZABILI

CALCIO, BASKET, PALLAVOLO, PALLANUOTO, PALLAMANO, BASEBALL, CICLISMO, CANOTTAGGIO, ATLETICA LEGGERA, GINNASTICA, VELA E SPORT ASSIMILABILI

### SPORT NON CONSIGLIABILI

PUGILATO, LOTTA, PARACADUTISMO, SCI ALPINISMO, SPORT SUBACQUEI, SPORT MOTORISTICI E SPORT ASSIMILABILI



Per le indicazioni all'attività sportiva si può fare riferimento a:

- Legge 16/3/1987 n. 115 art. 8 comma 1 e 2 "Disposizioni per la prevenzione e cura del diabete mellito"
- Circolare R.S. n. 7, 27.04.2017 - GURS Parte I, n. 20, 12 maggio 2017
- Linee guida FMSI-SIE, Medicina dello Sport 2007:60, 225-227
- Raccomandazioni COCIS 2017, Medicina dello Sport 2018: 71, Suppl.1 al n.2

## IN CASO DI IPERTESIONE

È NECESSARIO PORTARE ALLA VISITA DI IDONEITÀ SPORTIVA AGONISTICA:

- **ECOCARDIOGRAMMA**

- ESEGUITO NEGLI ULTIMI 5 ANNI SE SOGGETTI CON ETÀ <40 ANNI
- ESEGUITO NEGLI ULTIMI 3 ANNI SE SOGGETTI CON ETÀ > DI 40 ANNI

- **ESAMI DI LABORATORIO**

- ESEGUITI NEGLI ULTIMI 12 MESI - EMOCROMO CON FORMULA, PROFILO ELETTROFORETICO, CREATININEMIA, SODIO (NA), POTASSIO (K), URICEMIA, GLICEMIA, EMOGLOBINA GLICATA, COLESTEROLO TOTALE E FRAZIONATO (HDL, LDL), TRIGLICERIDI, ESAME DELLE URINE COMPLETO CON RICERCA DELLA MICROALBUMINURIA

## IN CASO DI DIABETE

È NECESSARIO PORTARE ALLA VISITA DI IDONEITÀ SPORTIVA AGONISTICA:

- **UN CERTIFICATO RILASCIATO DALLO SPECIALISTA DIABETOLOGO DI RIFERIMENTO, NON PIÙ VECCHIO DI TRE MESI IN CUI SI ATTESTA LO STATO DI MALATTIA DIABETICA COMPENSATA NONCHÉ LA CONDIZIONE OTTIMALE DI AUTOCONTROLLO E DI TERAPIA DA PARTE DEL SOGGETTO DIABETICO.**

## IN CASO DI EPILESSIA È NECESSARIO PORTARE ALLA VISITA DI IDONEITÀ SPORTIVA AGONISTICA:

- **UN CERTIFICATO RILASCIATO DALLO SPECIALISTA NEUROLOGO DI RIFERIMENTO, NON PIÙ VECCHIO DI QUATTRO MESI IN CUI SI ATTESTA LA COMPATIBILITÀ DELLO SPORT PER CUI SI RICHIEDE L'IDONEITÀ CON LA MALATTIA.**

