

LA SEDENTARIETA' è CAUSA DI MALATTIE

Numerose evidenze scientifiche dimostrano che l'**INATTIVITA' FISICA** è causa rilevante dello sviluppo di malattie cardiocircolatorie, obesità, diabete, depressione, diversi tipi di tumore.

Gli **stili di vita errati** ed il progressivo invecchiamento della popolazione hanno comportato un aumento delle patologie cronico – degenerative, prime tra tutte le malattie cardiovascolari



L'ATTIVITA' FISICA

*non solo **PREVIENE** queste malattie, ma ne costituisce una forma di **TERAPIA***

SCREENING PREVENTIVO

Ogni individuo che si appresti ad iniziare un'attività fisica regolare dovrebbe essere sottoposto ad un'attenta

VALUTAZIONE MEDICA, con la raccolta di dati clinici e funzionali



SCOPO di uno screening **PREVENTIVO** è verificare l'esistenza di patologie silenti in soggetti apparentemente sani .

Un efficace screening preventivo permette la prescrizione di un **regime di allenamento adeguato** in termini di sicurezza ed efficacia, senza privare il soggetto interessato dei benefici fisici e psicologici derivanti dal training

EFFETTI DELL'ESERCIZIO FISICO

- **Maggior attesa di vita**
- **Controllo del peso**
- **Mantenimento di una composizione corporea sana**
- **Minore probabilità di malattie coronariche, ipertensione, infarto, diabete di tipo II, cancro del colon e al seno, depressione**

SOMMINISTRAZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO

L'esercizio fisico non presenta controindicazioni, e pertanto può essere somministrato a tutti, siano essi soggetti sani o affetti dalle più svariate patologie.



**VISITA PER ACCERTAMENTO
EFFICIENZA FISICA**

- Visita comprensiva di ECG a riposo, Test da sforzo con scalino, Spirometria, esame chimico fisico delle urine **€ 60,00**
- Visita comprensiva di Ecg a riposo, Test da sforzo con cicloergometro, Spirometria, esame chimico fisico delle urine **€ 80,00**
- Visita comprensiva di Ecg a riposo, Test da sforzo, test di funzionalità, Spirometria, esame chimico fisico delle urine **€ 100,00**

Si eseguono anche visite per attività sportiva

**AGONISTICA
E NON
AGONISTICA**



**ISTITUTO
SANT'ANDREA** ha
iniziato l'attività di
**PROMOZIONE
DELL'ESERCIZIO
FISICO**, attraverso una
valutazione dell'
EFFICIENZA FISICA
(apparato cardiorespiratorio,
forza, resistenza, ecc.)

ISTITUTO SANT'ANDREA SRL

Via Pievano Rolando, 8

50053 Empoli (FI)

Tel. 0571 537064 Fax 0571 535840

E-mail :

formazione@istitutosantandrea.org

www.istitutosantandrea.org

ISTITUTO
SANT'ANDREA

**L'ESERCIZIO
FISICO
COME
FARMACO**



Nessuno, nella sua famiglia, ha mai sofferto di
Attività Fisica?