

## CAPITOLO 8

# Sport e Trapianto L'attività fisica a portata di tutti



*Intervista  
alla Dott.ssa Valentina Totti  
e al Dott. Giovanni Mosconi*

*Marika Pieri (C) 2015*

*Un tema che solleva alcune domande come:  
Posso fare attività fisica? Quale?*

*Molti trapiantati si confrontano con questa dimensione dell'attività fisica.*

Abbiamo intervistato 2 esperti:

**Dott.ssa Valentina Totti**, laureata in scienze e tecniche dell'attività motoria preventiva e adattata e Referente tecnica del Programma Trapianto e adesso Sport presso il CRT-ER,

**Dr. Giovanni Mosconi**, Direttore dell'U.O. di Nefrologia, dell'Ospedale Morgagni-Pierantoni di Forlì, impegnati nel Progetto Trapianto e adesso Sport

**1. Dott.ssa Totti e Dott. Mosconi, il tema dell'attività fisica nella vita di un tra-piantato, è delicato e spesso viene assimilato solo al "FARE SPORT"...** Facciamo chiarezza: Cosa significa FARE ATTIVITA' FISICA e come si può conciliare in maniera naturale nella vita di un trapiantato?

*"Fare attività fisica non significa fare necessariamente uno sport specifico come calcio, nuoto, etc. ma significa avere uno stile di vita attivo. Le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomandano a tutta la popolazione di fare attività fisica per contrastare la sedentarietà e l'insorgenza di malattie correlate ad una vita non attiva. In particolare nelle persone che hanno subito un trapianto d'organo l'attività fisica contrasta gli effetti collaterali della terapia immunosoppressiva e aiuta a controllare l'aumento di peso e il metabolismo lipidico." – ci spiega il Dott. Giovanni Mosconi, nefrologo ed esperto del progetto Trapianto...e adesso sport*

*"L'attività fisica può essere inserita nella vita di un trapiantato in modo molto naturale per esempio scegliendo di fare le scale invece che prendere l'ascensore, fare passeggiate di almeno 30 minuti due o tre volte alla settimana, fare giardinaggio, andare a ballare. Chi si sente particolarmente in forma può andare a correre per 30 minuti, 2-3 volte alla settimana o fare percorsi medio-lunghi in bicicletta, o seguire un programma di prescrizione dell'esercizio fisico in una palestra vicino a casa o in autonomia." – interviene la Dott.ssa Valentina Totti, referente della rete operativa del Protocollo di ricerca sull'attività fisica promosso da Centro Nazionale Trapianti.*

In ogni caso se aumenta l'impegno fisico è sempre utile un parere preventivo dei medici che seguono il paziente e conoscono la situazione cardiocircolatoria.

## 2. Quali sono i suggerimenti che potete dare ai trapiantati che vorrebbero inserir-re nella loro quotidianità "un po' di attività fisica"?

*"Il suggerimento più sicuro ed efficace è quello di seguire inizialmente, per almeno un anno, un programma di prescrizione dell'esercizio fisico personalizzato in palestre abilitate sul territorio. Come fare? E' necessario rivolgersi al proprio centro trapianti e richiedere di essere inseriti in questo programma. Se il vostro medico del Centro Trapianti vi reputerà idoneo ovvero clinicamente stabile, vi metterà in contatto con un Centro di Medicina dello Sport in cui verrete valutati da un punto di vista fisico e funzionale. In base ai risultati di tale valutazione il medico dello sport prescriverà un programma di esercizio fisico personalizzato da svolgere in una palestra vicino a casa o in autonomia." – consiglia la Dott.ssa Totti e aggiunge "Al momento il programma è attivo soprattutto in Emilia Romagna e Veneto, ma anche nella Provincia Autonoma di Bolzano, Piemonte, Lombardia, Friuli Venezia Giulia, Toscana, Marche, Lazio, Abruzzo e Molise. E' in corso uno sviluppo del programma che speriamo possa portare ad un allargamento della rete in tutta Italia."*

## 3. Parliamo del progetto Trapianto...e adesso sport, promosso e coordinato dal Centro Nazionale Trapianti, partito come studio pilota in Emilia Romagna e Veneto e ad oggi attivo in 11 Regioni. Lo studio vuole verificare gli effetti dell'attività fisica sul paziente trapiantato: quali sono i risultati raggiunti sui trapiantati e quali timori o perplessità da parte dei pazienti avete incontrato?

*"Tale studio ha dimostrato da un punto di vista scientifico che dopo 12 mesi di attività fisica i pazienti trapiantati d'organo tendono a ridurre significativamente la % di tessuto adiposo, migliorano il metabolismo aerobico e l'efficienza del sistema cardiocircolatorio, migliorano la forza degli arti superiori e inferiori, migliorano alcuni parametri del metabolismo lipidico con una buona stabilità funzionale dell'organo trapiantato." – il Dott. Mosconi ci spiega quanto è efficace una programma personalizzato di attività fisica per un paziente trapiantato e aggiunge – "Si è registrato inoltre un miglioramento della percezione di benessere psico-fisico e di qualità di vita."*

**La Dott.ssa Totti ci dice che** *"Non sono stati riscontrati né timori e né perplessità perché coloro che hanno vissuto questa esperienza sono stati seguiti da medici specialisti e sono stati tutti molto soddisfatti e hanno*

*riscontrato un effettivo miglioramento nel proprio stile di vita. I pazienti inseriti nel gruppo di controllo non hanno mostrato reticenze rispetto allo studio, ma solo delle evidenti difficoltà logistiche e di tempo libero rispetto alla possibilità di raggiungere la palestra."*

**4. Per chi ha delle disabilità motorie o difficoltà, quali indicazioni sono previste nella prescrizione di un'attività fisica "di base"??? possono essere praticati esercizi in posizione statica, o da seduti o da stesi? Alcuni esercizi possono essere praticati anche da chi fa dialisi?**

*"La prescrizione dell'esercizio segue degli standard di minima ma è assolutamente personalizzata e tiene conto delle limitazioni o disabilità motorie presenti in ogni singolo individuo. Esistono però delle controindicazioni all'attività fisica che verranno valutate sia dal medico del Centro Trapianto sia dal medico del Centro di Medicina dello Sport." – rassicura il Dott. Mosconi.*

*"Sono previsti esercizi sia da seduti che da stesi (come per esempio gli esercizi di forza con i pesi liberi). Alcuni esercizi, come quelli per arti inferiori, possono essere praticati anche da chi fa dialisi. Sarà il medico dello sport che valuterà e prescriverà un adeguato programma di esercizio fisico anche per il dializzato." – aggiunge la Dott.ssa Totti.*

**5. Spesso molti trapiantati hanno una sorta di timore a praticare attività fisica, nel timore di stancarsi o di non farcela.... come incoraggiarli, dando loro suggerimenti di pratiche semplici da fare?**

*"Sicuramente un esercizio personalizzato e controllato da personale qualificato, come i Laureati in Scienze Motorie o i Fisioterapisti, svolto in palestre certificate è il modo più corretto per svolgere un'attività graduale che tenga conto anche dell'affaticamento della persona, modulando così ogni volta il tipo di allenamento." – Spiega la Dott.ssa Totti e continua "Se ciò non è possibile però è da tenere sempre presente che ogni forma di attività fisica moderata come camminare, fare le scale, andare in bicicletta, fare passeggiate etc. svolta tre volte a settimana per almeno 30-45 minuti porta dei reali benefici".*

**Il Dott. Mosconi aggiunge che "oltre ad avere benefici psico-fisici immediati nel lungo periodo può contrastare gli effetti collaterali della terapia immunosoppressiva. Un buono stimolo è quello di considerare l'attività fisica come un "farmaco" da assumere con continuità".**

## 6. Quali sono i benefici dell'attività fisica nella vita con un trapianto?

*"I benefici dell'attività fisica nella vita di un trapiantato sono legati a una riduzione del tessuto adiposo, ad una riduzione del peso, ad un miglioramento del metabolismo aerobico e del sistema cardiocircolatorio con riduzione del rischio di malattie cardiovascolari; un esercizio fisico regolare migliora la forza contribuendo all'aumento della propria autonomia. Inoltre fare attività fisica attiva a livello ormonale le endorfine che concorrono a migliorare la percezione di se stessi e del proprio umore anche da un punto di vista psicologico, contrastando la depressione"* conclude il Dott. Mosconi, spiegando che questa terapia con esercizio fisico migliora notevolmente la qualità di vita del paziente trapiantato e per il paziente dializzato è importante seguire un programma personalizzato che aiuti ad affrontare meglio l'intervento di trapianto.



