

LEGGE REGIONALE SULLE TARIFFE

La Regione Liguria ha ritenuto necessario emanare la legge regionale del 27 luglio 2018 in merito alla tutela sanitaria delle attività sportive.

Questa legge, fra l'altro, definisce: modalità, tempistiche e tariffe minime applicabili per visite sportive e certificazioni di idoneità sportiva.

Questo perché siano sempre garantite qualità e affidabilità della prestazione sanitaria. In tale legge sono previste anche sanzioni per chi applicasse tariffe inferiori alle stabilite.

Una visita e una certificazione, infatti, necessitano di tempi, medici specialisti e personale qualificato oltre che di strumentazioni adeguate.

Tutto questo comporta costi minimi che la Regione ha specificato proprio per evitare che minor prezzo si traduca in visite frettolose, poco accurate e vada a discapito della qualità.

... E PER TE QUANTO VALE LA TUA SALUTE?

Direttore Sanitario Specialità in Medicina dello Sport
Dott.ssa Paola Anastasi



Via P. Boselli, 30 canc. - Genova - **Tel. 010.3621769**

info.laboratorioalbaro@alliancemedical.it

Piazza H. Dunant, 4/30 - Genova - **Tel. 010.3629031**

piscine.laboratorioalbaro@alliancemedical.it

Laboratorio Albaro s.r.l. a Socio unico, soggetta a direzione e coordinamento di Alliance Medical Italia s.r.l.
Genova - C.F. e P.IVA 00537180101

Stampa: Novembre 2018



L'attività fisica è universalmente riconosciuta come la base del benessere di un individuo. Il Laboratorio Albaro, attento alla salute della popolazione in tutte le fasce di età, offre una gamma di accertamenti specialistici atti ad intraprendere o continuare in sicurezza l'attività fisica.



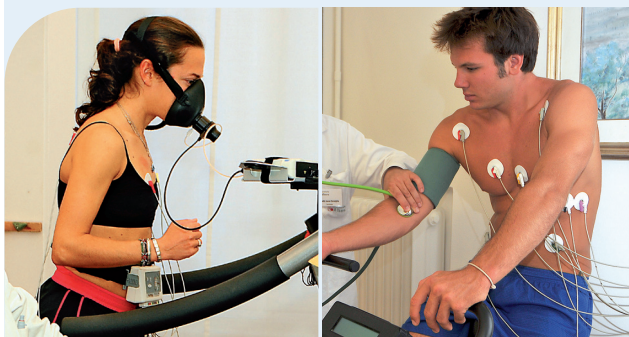
SPORT MEDICINA DELLO SPORT MEDICINA DELLO SPORT

I DIECI CONSIGLI DEGLI ESPERTI

1. Ricorda che il movimento è essenziale per prevenire molte patologie
2. Cerca di essere meno sedentario, infatti la sedentarietà predispone all'obesità
3. Bambini e ragazzi devono potersi muovere sia a scuola sia nel tempo libero, meglio se all'aria aperta
4. L'esercizio fisico è fondamentale anche per gli anziani
5. Muoversi significa camminare, giocare, ballare, andare in bici
6. Se possibile, vai al lavoro o a scuola a piedi
7. Se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale
8. Cerca di camminare almeno 30 minuti al giorno, tutti i giorni, a passo svelto
9. Sfrutta ogni occasione per essere attivo (lavori domestici, giardinaggio, portare a spasso il cane, parcheggiare l'auto più lontano)
10. Pratica attività sportiva almeno 2 volte alla settimana (o in alternativa usa il fine settimana per passeggiare, andare in bici, nuotare, ballare)

LE NOSTRE PRESTAZIONI

- Visita di buona salute
 - Base di "sana e robusta costituzione" con ecg a riposo (elettrocardiogramma)
 - Con spirometria
 - Con cicloergometro
- Visita di idoneità agonistica
 - Con step test (3 minuti di gradino)
 - Con cicloergometro
- Visita specialistica cardiologica
 - Visita con ecg
 - Con cicloergometro
 - Con ecocardio color doppler
- Controllo della postura ed eventuale ricondizionamento motorio di base e nella ripresa dell'attività sportiva
- Valutazione della massa magra e grassa con impedenziometria o plicometria
- Valutazione della frequenza cardiaca di soglia con prova da sforzo e test dell'acido lattico
- Test spirometrici e valutazione delle necessità terapeutiche nell'atleta
- Test cardiopolmonari



Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali

Guadagnare salute

VANTAGGI DI UNA VITA ATTIVA

Una vita attiva è lo strumento migliore per prevenire molte patologie. Un buon livello di attività fisica, infatti, contribuisce ad abbassare i valori della pressione arteriosa e quelli dell'ipercolesterolemia, a prevenire malattie cardiovascolari, obesità e sovrappeso, diabete e osteoporosi; contribuisce, inoltre, al benessere psicologico, riducendo ansia, depressione e senso di solitudine.

Per i bambini e i ragazzi la partecipazione ai giochi e ad altre attività fisiche, sia a scuola che durante il tempo libero, è essenziale per:

- un sano sviluppo dell'apparato osteo-articolare e muscolare
- il benessere psichico e sociale
- controllare il peso corporeo
- favorire il funzionamento degli apparati cardiovascolare e respiratorio. Inoltre, lo sport e l'attività fisica contribuiscono ad evitare, nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti sbagliati, quali l'abitudine a fumo e alcol e l'uso di droghe.

Anche per gli anziani l'esercizio fisico è particolarmente utile in quanto:

- ritarda l'invecchiamento
- previene l'osteoporosi
- contribuisce a prevenire la disabilità
- contribuisce a prevenire la depressione e la riduzione delle facoltà mentali
- contribuisce a ridurre il rischio di cadute accidentali migliorando l'equilibrio e la coordinazione.

Praticare con regolarità attività sportive almeno 2 volte a settimana aiuta a:

- aumentare la resistenza
- aumentare la potenza muscolare
- migliorare la flessibilità delle articolazioni
- migliorare l'efficienza di cuore e vasi e la funzionalità respiratoria
- migliorare il tono dell'umore.

RISCHI DI UNA VITA SEDENTARIA

La vita sedentaria è una condizione predisponente, insieme ad una cattiva alimentazione, di importanti patologie quali:

- diabete di tipo 2
- disturbi cardiocircolatori (infarto, miocardico, ictus, insufficienza cardiaca)
- insufficienza venosa
- sovrappeso e obesità
- osteoporosi, artrite
- ipertensione arteriosa
- aumento dei livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue
- alcuni tumori

