



Via P. Boselli, 30 canc.
16146 Genova
Tel. 010.3621769
info@laboratorioalbaro.com
www.laboratorioalbaro.it



Piazza H. Dunant, 4/30
(presso lo Stadio del Nuoto di Albaro)
Tel. 010.3629031
piscine@laboratorioalbaro.com

Numero verde
800.060.383

I nostri medici sono disponibili per ulteriori chiarimenti al fine di programmare insieme al paziente gli opportuni approfondimenti



MEDICINA dello SPORT

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.

Laboratorio
Albaro

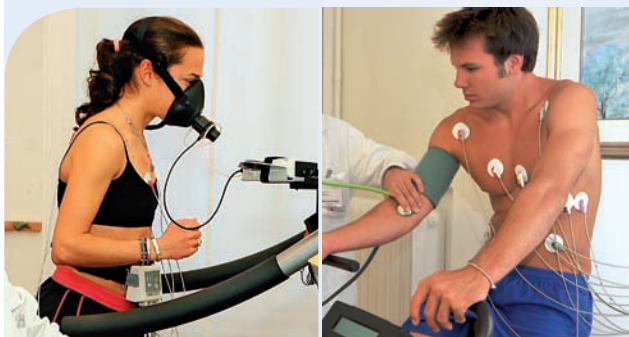
Laboratorio
IA Albaro
Sport

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

