

Registro svizzero SM: mantenere il corpo attivo

mercoledì, 15 novembre 2017

[Il Registro svizzero SM](#)

Il grafico del mese di novembre verte sull'esercizio fisico: quante persone con SM hanno fatto movimento nei giorni prima del sondaggio?

Il grafico di questo mese mostra per quanti giorni le persone con SM che partecipano al Registro svizzero SM hanno fatto almeno 30 minuti di movimento nell'ultima settimana. La risposta fornita fa riferimento al momento in cui i partecipanti hanno completato il questionario, vale a dire che i dati non si riferiscono allo stesso periodo né alla stessa stagione per tutti. Il 10% dei partecipanti non ha fornito informazioni a riguardo e non è pertanto stato inserito nel grafico.

Circa 1/3 dei partecipanti (il 33%) afferma di aver dedicato tempo all'esercizio fisico 1-2 giorni, mentre una percentuale inferiore (il 28%) ha fatto movimento - è considerato tale se c'è stato un aumento della respirazione - durante 3-4 giorni. Il 18% non ha fatto alcun esercizio fisico nei giorni precedenti il questionario, mentre l'11% ha fatto movimento 5-6 giorni e il 10% tutti i giorni della settimana. Tra tutti i partecipanti, una quota considerevole non è in grado di fare molto movimento a causa dei propri disturbi fisici. Se si prende in considerazione solamente le persone con SM con decorso progressivo primario o secondario, la percentuale di persone che non hanno fatto alcun tipo di esercizio fisico è maggiore, ovvero pari al 26%.

L'esercizio fisico migliora la qualità di vita

È dimostrato che l'esercizio fisico e lo sport sono attività salutari e molte persone ne hanno potuto osservare gli effetti rinvigorenti sul proprio corpo. Nel frattempo è stato anche possibile dimostrare scientificamente gli effetti positivi del movimento sulle persone con SM, nella misura in cui le limitazioni fisiche lo consentano. Certamente l'attività motoria non può influire sul decorso della SM, ma una quantità sufficiente di esercizio contribuisce a migliorare la qualità di vita nonostante la malattia.

Vuoi approfittare di offerte legate al movimento della Società SM?

>> Consulta il programma degli Atelier creativi e formativi presso la Scuola Club Migros

Società svizzera sclerosi multipla, via S. Gottardo 50, 6900 Lugano-Massagno

Tel. 091 922 61 10 | info@sclerosimultipla.ch | www.sclerosimultipla.ch