



Gesti mirati per prevenire l'infarto!

La fisioterapia è efficace.

Malattie cardiovascolari: frequenti e gravi

Le malattie cardiovascolari (MCV) sono tra i problemi di salute più frequenti e gravi sia in Svizzera che nel resto del mondo. Tra le malattie cardiovascolari più importanti figurano la cardiopatia coronarica, l'infarto cardiaco, l'insufficienza cardiaca e l'ictus.

Nel 2022, in Svizzera circa 20 500 decessi sono stati attribuiti a malattie cardiovascolari, pari a circa il 28% di tutti i decessi. Inoltre, ogni anno più di 110 000 persone sono state ricoverate in ospedale a causa di malattie cardiovascolari.^{1,2}

Cosa favorisce le malattie cardiovascolari e quali sono le conseguenze? Tra i fattori di rischio più comuni figurano la mancanza di esercizio fisico, un'alimentazione squilibrata, il fumo, il sovrappeso, l'ipertensione, il diabete di tipo 2 e lo stress psicosociale. Molti di questi fattori possono essere influenzati attraverso cambiamenti mirati dello stile di vita, riducendo così il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari.

Le malattie cardiovascolari causano spesso affaticamento fisico, riduzione delle prestazioni e una significativa diminuzione della qualità della vita. Senza un trattamento adeguato, il rischio di recidive, ricoveri ospedalieri o bisogno di cure in età avanzata aumenta notevolmente.

La fisioterapia è efficace: risultati concreti e duraturi

La fisioterapia è una componente fondamentale del trattamento e della riabilitazione nelle malattie cardiovascolari. Migliora la resistenza fisica e il benessere, e ha effetti positivi comprovati sull'efficienza cardiovascolare, sulla pressione sanguigna, sul livello di zuccheri nel sangue e peso.³ Inoltre, rinforza la fiducia nelle proprie capacità e aiuta a superare le paure dopo un evento cardiovascolare.

Principali misure fisioterapiche:

- **Allenamento di resistenza**
Aumenta la capacità cardiovascolare – camminando, andando in bicicletta o sull'ergometro.
- **Allenamento mirato della forza**
Per sviluppare la muscolatura e la resistenza fisica.
- **Terapia respiratoria**
Migliora l'assorbimento di ossigeno e favorire il riposo.
- **Formazione e consulenza**
Aiuta nella vita quotidiana, favorisce l'autogestione e un approccio consapevole alla malattia.
- **Affrontare in modo sicuro lo sforzo fisico**
Con strategie in caso di difficoltà respiratoria o dolori al petto

L'obiettivo delle misure fisioterapiche è migliorare la qualità della vita dei pazienti, ridurre il rischio di ulteriori eventi cardiovascolari e mantenere o ripristinare la partecipazione alla vita professionale e sociale. Inoltre, queste misure contribuiscono in modo decisivo a evitare il ricovero in ospedale.

Scientificamente provato: la fisioterapia ripaga

Gli effetti positivi della terapia del movimento sulle malattie cardiovascolari sono scientificamente provati. Uno studio della Scuola universitaria professionale di Berna (BFH) dimostra chiaramente che la fisioterapia non è solo efficace nelle malattie cardiovascolari, ma consente anche di risparmiare sui costi. Le misure fisioterapiche sono efficaci e vivamente raccomandate, in particolare nell'ambito di programmi di riabilitazione strutturati, i cosiddetti gruppi del cuore.

Un'attività fisica regolare può ridurre significativamente il rischio di eventi cardiovascolari, migliorare la qualità della vita ed è anche economicamente vantaggiosa.⁴



Saperne di più

physioswiss.ch/it/fisioterapia-e-efficace

Perché la fisioterapia è molto più che semplice movimento

Nella fisioterapia convergono conoscenze mediche, competenze pratiche ed esperienza clinica. Ogni trattamento viene messo a punto in base alla diagnosi fisioterapica, alle ultime conoscenze scientifiche in materia e all'obiettivo del singolo o della singola paziente. La fisioterapia fonde trattamento terapeutico mirato, consulenza e indicazioni pratiche, il tutto in allineamento con lo stato di salute e le risorse del o della paziente.



Riferimenti bibliografici

- ¹ Ufficio federale di statistica (UST). Todesursachen – Kardiovaskuläre Krankheiten [Internet]. Neuchâtel: UST; 2023 [consultato il 6 aprile 2025]. Disponibile all'indirizzo: <https://www.bfs.admin.ch/asset/de/27925092>
- ² Ufficio federale di statistica (UST). Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Hospitalisierungen [Internet]. Neuchâtel: UST; 2023 [consultato il 6 aprile 2025]. Disponibile all'indirizzo: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/krankheiten/herz-kreislauf-erkrankungen.html>
- ³ Yamamoto S, Okamura M, Akashi YJ, Tanaka S, Shimizu M, Tsuchikawa Y, et al. Impact of long-term exercise-based cardiac rehabilitation in patients with chronic heart failure: A systematic review and meta-analysis. *Circ J.* 2024;88:1360–1371. doi:10.1253/circj.CJ-23-0820.
- ⁴ Dalal HM, Doherty P, Taylor RS. Cardiac rehabilitation. *BMJ.* 2015;351:h5000. doi:10.1136/bmj.h5000