

Caso di Studio

Il caso di un'adolescente obesa

Descrizione del caso di studio

Una ragazza di 13 anni, BMI 28, vuole ridurre la sua massa corporea essendo fisicamente attiva. L'anamnesi mostra un range di glucosio normale, una pressione sanguigna normale e nessuna patologia cronica. Non ha dolore né spasmi quando cammina. È fisicamente inattiva sia durante le lezioni di educazione fisica che fuori dalla scuola. Quale regime di esercizi consigliereste a questa paziente? (Quali sono i vostri obiettivi finali?)

Domande

1. Quale livello di intensità consiglieresti?
 - A. Il più basso possibile
 - B. Moderato
 - C. Vigoroso
2. Come si può valutare un'attività fisica moderata?
 - A. La persona può parlare, ma non può cantare durante l'attività fisica
 - B. La persona può parlare e cantare durante l'attività fisica
 - C. La persona non riesce nemmeno a parlare
3. Per perdere 1 kg, quante calorie dovrebbe consumare questa ragazza?
 - A. 5000
 - B. 7000
 - C. 9000
4. Quanto dovrebbe durare la sessione di esercizi?
 - A. 15 min
 - B. 30 min
 - C. 45 min
 - D. 60 min
 - E. Finché è piacevole



Risposte corrette e feedback:**Domanda 1:**

B. Moderato

Feedback: L'intensità estrema può indurre i pazienti a interrompere l'esercizio e vi è un possibile rischio di lesioni. Gli esercizi a bassa intensità non comportano un consumo di calorie mirato, ma solo un benessere generale.

Domanda 2:

A. la persona può parlare, ma non può cantare durante l'attività fisica

Feedback: Misura "walk and talk".

Domanda 3:

B. 7000

Domanda 4:

E. Finché è piacevole

Feedback: si consigliano 60 minuti al giorno, ma si dovrebbe iniziare con 10 minuti e aumentare gradualmente. È fondamentale che le attività siano sicure, interessanti, divertenti, che impegnino i principali gruppi muscolari e che il programma sia sostenibile.

