

# Fare attività fisica per “Guadagnare salute”

IL PROGRAMMA DEL MINISTERO FORNISCE ALCUNE STRATEGIE PER FAVORIRE IL MOVIMENTO NELLA QUOTIDIANITÀ

Chi si occupa dell'assistenza e della cura dei cittadini sa bene che molti nemici della salute si possono prevenire non fumando, mangiando in modo sano ed equilibrato, non abusando dell'alcol e ricordando che l'organismo richiede movimento fisico.

Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'86% dei decessi, il 77% della perdita di anni di vita in buona salute e il 75% delle spese sanitarie in Europa e in Italia sono causati da alcune patologie (malattie cardiovascolari, tumori, diabete mellito, malattie respiratorie croniche, problemi di salute mentale e disturbi muscoloscheletrici) che hanno in comune quattro principali fattori di rischio modificabili: il fumo di tabacco, l'obesità e il sovrappeso, l'abuso di alcol, lo scarso consumo di frutta e verdura, la sedentarietà e l'inattività fisica.

## ABITUDINI VIRTUOSE

Questi quattro principali fattori di rischio - nei quali è possibile identificare con certezza i principali determinanti delle malattie croniche più frequenti nel nostro Paese - sono ben conosciuti ed è evidente come la mancata azione su di essi comporti un aumento di morti premature e di malattie evitabili. Tali fattori di rischio, infatti, sono responsabili



## DATI SU CUI RIFLETTERE

Le malattie dovute a fattori di rischio modificabili (sedentarietà, fumo, alcol e obesità) sono causa dell'86% dei decessi

da soli del 60% della perdita di anni di vita in buona salute in Italia. Basti pensare alle gravi conseguenze dalla prolungata sedentarietà e della carenza di attività fisica. Sono fonda-

mentali i comportamenti da parte dei cittadini tesi a modificare la propria inattività motoria, adottando azioni e abitudini che tendono progressivamente ad allontanare e prevenire

attività fisica moderata, raccomandata quotidianamente per mantenersi in buona salute.

I bambini e gli adolescenti necessitano di maggiori e migliori opportunità di fare attività motoria, ai livelli raccomandati di attività fisica quotidiana. Per fornire ai bambini e ai ragazzi le competenze necessarie a una crescita libera, ma anche le opportunità di sperimentare e mantenere comportamenti salutari, è necessaria una vera e propria alleanza con il mondo della scuola. Occorre, pertanto, investire nell'attività motoria anche durante l'orario scolastico e agevolare migliori condizioni per lo svolgimento dell'attività fisica, contribuendo così a una maggiore diffusione del movimento tra i più giovani.

Anche i luoghi di lavoro potrebbero essere una delle sedi in cui promuovere l'attività fisica per gli adulti. I migliori risultati si possono ottenere definendo specifici esercizi da eseguire, tenendo conto dell'intensità dell'attività fisica richiesta dal lavoro e delle capacità individuali, regolarmente, preferibilmente tre volte a settimana, con una particolare attenzione ai soggetti sedentari.

L'attività fisica nel tempo libero dovrebbe essere sostenuta attraverso la pratica sportiva e le attività

ricreative. Lo sport inteso come momento di aggregazione sociale, nonché come attività formativa ed educativa dell'individuo nell'apprendimento del rispetto di regole sane, dei principi dell'uguaglianza e del rispetto delle diversità.

È necessario favorire l'attività fisica per le persone disabili attraverso l'adeguamento degli impianti e delle strutture destinate all'attività sportiva e motoria, rendendoli accessibili ai soggetti diversamente abili attraverso l'eliminazione delle barriere architettoniche.

Il movimento è fondamentale per la prevenzione di complicanze e per il benessere degli anziani, per i quali l'inattività e sedentarietà possono essere responsabili di diverse patologie, mentre un'adeguata attività motoria può costituire un aiuto, sia fisico sia psicologico.

Per le persone portatrici di disagio e disturbo mentale l'attività fisica e psicomotoria è suggerito come mezzo di prevenzione, di cura e di riabilitazione e la pratica sportiva è divenuta, da tempo, anche uno strumento terapeutico-riabilitativo per la reintegrazione sociale.

L'impegno da parte di medici, infermieri, fisioterapisti e professionisti della salute, attraverso il counselling e le migliori raccomandazioni sull'esercizio fisico e sugli stili di vita, può rendere più facili scelte salutari per i cittadini. Guadagnare salute è prima di tutto una decisione personale, ma anche la scelta di una comunità di aumentare le opportunità di fare attività fisica coinvolgendo gruppi diversi di cittadini.

i fattori di rischio. Da questo punto di vista il programma “Guadagnare salute” del Ministero della Salute fornisce alcune strategie per favorire l'attività fisica nella quotidianità.

## UN TOCCASANA PER TUTTI

L'attività fisica ha inizio nell'ambiente urbano e domestico: il trasferimento al lavoro, a scuola o per le incombenze della vita quotidiana possono costituire eccellenti oppor-

## Ordine delle Professioni Infermieristiche di Brescia



UN CITTADINO INFORMATO

È UN CITTADINO LIBERO