

LOTTA ALLA SEDENTARIETÀ E PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

IL GUADAGNO DI SALUTE DELL'ATTIVITÀ FISICA

La società occidentale deve necessariamente confrontarsi con almeno 4 fattori di rischio comportamentali, principali responsabili di malattie cardiovascolari, dismetaboliche, neoplastiche:

- Fumo di tabacco
- Scorretta alimentazione
- Sedentarietà
- Abuso di alcol

In **Italia**, relativamente ai rischi sopraesposti, si rilevano i seguenti dati per il periodo 2009-2010: I **fumatori** sono circa 10.8 milioni; l'età d'esordio è precoce (13.3% a <15 aa; diventano il 59.4% a 16), il target femminile è in aumento. Sono stimate 70.000 le vittime ogni anno per patologie correlate al fumo di tabacco.

La **scorretta alimentazione**, intesa come dieta ipercalorica, con eccesso di zuccheri, grassi animali, e carenza frutta e verdura, risulterebbe responsabile di circa 80.000 morti/anno; nella popolazione generale si registra 35% di sovrappeso e oltre il 10% obesità.

La **sedentarietà** interessa 22 milioni di italiani (38% della popolazione di età > di 3 anni); 16,5 milioni dichiarano una attività fisica; 19,2 milioni praticano sport anche saltuario. La stima di mortalità attribuibile è di 30.000 morti/anno

Cresce il consumo di **alcol** tra i giovani tra i 14 e i 17 anni. La stima di mortalità è di 6250 morti/anno.

Rischi derivanti dalla sedentarietà

È una condizione predisponente, insieme ad una cattiva alimentazione, per importanti patologie, quali:

- diabete di 2 tipo (27%)
- disturbi cardiocircolatori: infarto miocardico, ictus, insufficienza cardiaca (30%)
- insufficienza venosa
- sovrappeso e obesità
- osteoporosi, artrite
- ipertensione arteriosa
- aumento dei livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue
- tumori mammella e colon (21-25%).

Vantaggi dell'attività fisica

Per **attività fisica regolare** si intende **almeno 30 minuti al giorno di attività fisica di intensità moderata**, *come quella che consente di parlare durante la sua pratica con un modesto incremento della frequenza cardiaca, del respiro e una lieve sudorazione.*

Tale attività rappresenta un fattore protettivo per le malattie cardiovascolari e il diabete, sia in termini di mortalità che di morbilità e per alcuni tumori.

In particolare, agisce:

- abbassando la pressione arteriosa
- riducendo i valori dei trigliceridi nel sangue,
- aumentando il colesterolo protettivo HDL

- migliorando la tolleranza al glucosio
- stimolando la produzione di endorfine
- incrementando le difese immunitarie

Recenti studi hanno dimostrato l'incremento delle cellule staminali nel sangue, con funzioni protettive e riparatrici della parete dei vasi.

Secondo la letteratura scientifica internazionale, risultano **azioni di provata efficacia:**

- Accrescere il tempo dedicato all'attività fisica dentro e fuori la scuola e incoraggiare **BAMBINI E ADOLESCENTI** a svolgere almeno 30 minuti di attività fisica giornaliera, anche attraverso accordi che prevedano la facilitazione dell'accesso alle strutture ricreative e sportive (scolastiche, comunali o di altro genere); sviluppare attività educative per i bambini sull'attività fisica, come parti integranti di programmi di educazione alla salute
- spingere i datori di lavoro a facilitare la pratica di un'attività fisica regolare da parte dei **LAVORATORI** dipendenti (rastrelliere per biciclette, pausa con pratica sportiva)
- sostenere lo svolgimento di pratiche sportive individuali o di squadra da parte di **CITTADINI** attraverso, per esempio, l'organizzazione di manifestazioni o tornei
- promuovere lo sviluppo di **AMBIENTI URBANI** che spingano all'attività fisica, inclusa la disponibilità di piste ciclabili e percorsi pedonali su itinerari anche di interesse paesaggistico e storico-artistico, invitando all'utilizzo delle **SCALE**, per esempio con cartelli posti in punti strategici presso gli impianti automatici (ascensori, scale mobili, ecc).

LE STRATEGIE LOCALI

L'ASL di Lecco in questi anni ha sviluppato i seguenti progetti:

Per i **BAMBINI**: **IL PIEDIBUS**

Sono 2783 gli studenti delle scuole primarie che vanno regolarmente a scuola a piedi, grazie all'impegno di 1096 accompagnatori di 142 linee, attive in in 34 comuni.

Per gli **ADULTI** e **ANZIANI**: **I GRUPPI DI CAMMINO**

Una rete di offerta di 54 gruppi attivi in 46 Comuni condotti da 149 walking leader che organizzano una camminata di circa 1 ora per 2-3 volte alla settimana; vi partecipano 2234 adulti. Secondo uno studio condotto dall'ASL su 275 camminatori, si registrano significativi miglioramenti sia di salute (aumento della distanza percorsa, riduzione della circonferenza addominale e del peso) che di benessere relazionale.

Per i **LAVORATORI**: **SCALE IN SALUTE**

Sono stati diffusi presso 187 sedi di strutture pubbliche(ASL, Comuni, ospedali, scuole..) 3 manifestini che invitano alla scelta dell'uso delle scale in ogni occasione utile.

I positivi risultati registrati costituiscono stimolo a continuare la strategia intrapresa, cercando di raggiungere la popolazione sedentaria, in particolare le famiglie, offrendo loro l'opportunità di provare un'esperienza di attività fisica ricreativa o sportiva

IL PROGETTO “PILLOLE DI SALUTE”

A partire dal Dicembre 2011, prendendo spunto da una positiva esperienza intrapresa dal Dipartimento di Prevenzione Medica dell'ASL di Bologna con il Progetto “Pillole di Movimento” in collaborazione con l'UISP, con offerta gratuita di corsi in piscina e palestra, si è sviluppato il **Progetto “PILLOLE DI SALUTE – Prove gratuite di movimento”** che prevede l'offerta attiva di attività fisica o sportiva gratuita, ottenuta attraverso la ricognizione di disponibilità da parte di Associazioni e Società Sportive interessate. Si è creato un “salvadanaio” provinciale di ore da porre a disposizione delle famiglie attraverso la rete delle Farmacie, realizzando un originale strumento di promozione, una scatoletta “similfarmaco” che invece di contenere pillole curative, offre coupon di attività fisica da utilizzare presso la rete di strutture aderenti al progetto.

Si è realizzata un'importante alleanza locale tra:

- **l'Associazione di promozione sociale “Giretto” di Bulciago**, vero motore operativo del progetto,
- **il CONI** che ha favorito il contatto con le Società Sportive,
- **l' Amm.ne Provinciale - Ass.to allo Sport** che ha garantito il concreto sostegno e consentito la ricognizione attraverso i Comuni, delle Associazioni ricreative,
- **Federfarma** per l'offerta della rete educativa delle farmacie
- **ACEL Service** come sponsor.

Le famiglie troveranno, a partire dal 19/09/2012 presso le farmacie 10.000 confezioni di Pillole contenenti ciascuna 35 coupon di offerta di attività fisica o sportiva, con le istruzioni per contattare le strutture rese disponibili. Nella confezione è presente un bugiardino che illustra i vantaggi dell'attività fisica e presenta l'elenco delle Associazioni e Società Sportive che partecipano al progetto. Con l'esaurirsi delle scatolette in farmacia, sarà possibile comunque accedere all'offerta, valida per il primo anno di progetto fino al 30/09/2013, attraverso un Portale internet dedicato: www.pilloledisalute.giretto.it ove verranno inserite tutte le informazioni utili, le iniziative collaterali di sostegno, le nuove offerte raccolte nel corso dell'anno e sarà possibile segnalare il giudizio personale sull'esperienza sportiva o ricreativa provata.

A fine di monitorare l'efficacia del progetto, si prevedono due indicatori che verranno aggiornati sul portale:

- **n. ore di attività fisica utilizzate/ n. ore offerte**
- **n. attività proseguite*/ n. di attività sperimentate**

*corsi e/o abbonamenti confermati

Si potrà così verificare se l'opportunità d'offerta abbia favorito una diminuzione della sedentarietà a favore di uno stile di vita più sano e corretto, misura del guadagno di salute.

*ASL della Provincia di Lecco
Servizio Ricerca Sviluppo Sanitario
Osservatorio epidemiologico e
Medicina Preventiva di Comunità
Il Responsabile
Dott. Franco Tortorella*

Per informazioni:

tel. 0341/482272 – 726- 727

fax 0341/482771

franco.tortorella@asl.lecco.it