



Giugno 2010

L'ATTIVITA' FISICA NELLA PROMOZIONE DELLA SALUTE

M. Oliveri, MG. Silvestri.

Dipartimento di Prevenzione Medica, ASL della Provincia di Lodi

Secondo quanto emerso al Congresso internazionale sull'obesità (Sidney, 2006), per la prima volta nella storia la nuova generazione potrebbe avere una vita più breve dei propri genitori a causa delle malattie croniche cui l'eccesso ponderale contribuisce in modo determinante. Anche sulla base di questa valutazione, gli organismi sanitari nazionali e internazionali definiscono *economicamente vantaggioso* e *politicamente necessario* l'investimento preventivo in termini di promozione dell'attività fisica, intesa come fattore modificabile per la riduzione del rischio per la salute, e invitano le realtà territoriali ad operare in modo sinergico per offrire una rete di opportunità al servizio dei cittadini.

Le malattie croniche, che originano in età giovanile, richiedono anche decenni per manifestarsi clinicamente e dato il lungo decorso, ci sono molte opportunità di prevenzione. In tal senso, le raccomandazioni per la prevenzione delle malattie cronicodegenerative ed oncologiche prevedono il mantenimento del peso corporeo nella norma, uno stile di vita alimentare quantitativamente e qualitativamente adeguato e la pratica di regolare attività fisica.

In particolare, l'esistenza di un legame tra sedentarietà e aumento del rischio di malattie cronicodegenerative è stata stabilita in maniera convincente e sono, per contro, ampiamente dimostrati dalla letteratura scientifica gli effetti favorevoli dell'attività fisica nel migliorare il profilo del rischio, attraverso una riduzione significativa dei più importanti fattori quali: eccedenza ponderale, dislipidemia, insulino-resistenza, riduzione dei processi di aterogenesi ed infiammazione implicati sia nella patogenesi del danno vascolare e cardiaco sia nella patogenesi oncologica, miglioramento del metabolismo ormonale, riduzione del tempo di transito intestinale.

E' noto inoltre che, oltre agli effetti sulla salute derivanti dall'interazione tra dieta e attività fisica, particolarmente in relazione all'obesità, ci sono effetti benefici aggiuntivi derivanti dallo svolgimento dell'attività fisica indipendenti dalla nutrizione e dalla dieta.

L'influenza esercitata dall'attività fisica regolare sulla riduzione del rischio è particolarmente rilevante: sono convincenti le evidenze scientifiche degli effetti protettivi diretti e indiretti da essa esercitati. Inoltre si evidenzia che, tra gli interventi di popolazione volti alla riduzione dei rischi per la salute, l'attività fisica presenta il vantaggio di agire su più fattori di rischio contemporaneamente, il suo ruolo protettivo è indipendente dall'IMC ed è dose-dipendente, a indicare che i benefici aumentano all'aumentare della *quantità* di attività praticata, fatta salva l'attività estrema che invece può risultare strenuante.

E' importante rilevare che non vi sono soglie di attività al di sotto delle quali non vi siano benefici per la salute; ogni attività fisica è importante ma è bene rilevare che il livello raccomandato sicuramente efficace nella riduzione dei fattori di rischio, sulla base delle evidenze scientifiche, è rappresentato dalle attività fisiche di tipo aerobico svolte con intensità moderata, di durata uguale o superiore ai 30 minuti/volta, svolte anche non continuativamente, per almeno 150 minuti totali a settimana. L'effetto immediato è limitato mentre l'effetto sul lungo periodo è fondamentale e cumulativo.

E' quindi indicato di avere come obiettivo il raggiungimento di una *quantità globale* di attività fisica che si avvicini ai livelli raccomandati, piuttosto che lo svolgimento di attività fisiche brevi o non continuative ma di intensità elevata.

Secondo gli ultimi dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, la popolazione italiana risulta prevalentemente inattiva, come rappresentato dal grafico 1 in cui si rileva che solo il 25% dei soggetti di età > 15 anni risultano essere fisicamente attivi.

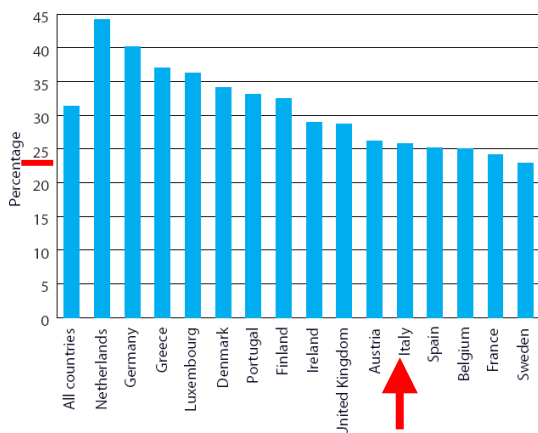


Grafico 1: soggetti di età > 15 anni sufficientemente attivi nei paesi dell'Unione Europea, 2002.

Physical activity and health in Europe: evidence for action. WHO, 2006

Più in particolare, sul territorio lodigiano, dall'analisi dei dati raccolti nel 2009 per mezzo dei questionari su un campione di 1188 soggetti di età compresa tra 25-60 relativo allo stile di vita della popolazione adulta di ambo i sessi, emerge che i soggetti che praticano attività fisica in modo regolare corrispondono a circa un quarto della popolazione e più in particolare al 23.3% delle donne e 28.5% degli uomini, in linea con i dati di confronto dell'OMS sopra esposti; mediamente il 46% pratica attività solo in modo saltuario e la restante parte non pratica alcuna attività.

Dai dati di sorveglianza raccolti attraverso il progetto ANTROPOS, relativi all'anno 2009, si rileva che i bambini di 5-6 anni che praticano attività fisica/sport sono il 47.6%, pari a meno della metà della popolazione campione.

QUALE ATTIVITÀ

Il *walking (camminare)* è stato descritto come un esercizio quasi perfetto in quanto camminare con ritmo di 4-5 km/ora consente di raggiungere un livello di intensità di attività moderato, è economico, può essere fatto in compagnia, rispetta l'ambiente, può inoltre essere facilmente inserito nella quotidianità di ciascuno, rappresenta una attività socializzante, ha un basso impatto organizzativo e bassissimi costi di realizzazione, risulta potenzialmente appetibile ed effettivamente praticabile dalle persone di ambo i sessi e di tutte le età. Per la sua semplicità esecutiva presenta anche il vantaggio di essere o poter diventare una pratica sostanzialmente autogestita.

In particolare, studi scientifici condotti su soggetti in eccesso ponderale di età pre-puberale (9-11 anni) identificano la "camminata a passo svelto" come l'andatura alla quale "bruciare" la maggior quantità di grasso corporeo.

Occorre inoltre precisare che tale attività non si identifica come attività sportiva ma come sviluppo di una naturale capacità.

INIZIATIVE SUL TERRITORIO

L'ASL di Lodi, all'interno del progetto di prevenzione oncologica "Take Care", sta promuovendo iniziative di prevenzione volte a promuovere uno stile di vita attivo, tra le più recenti delle quali:

- gruppi di cammino (progetto "*walking leader*"), grazie alla rete di Avis Provinciale di Lodi e con la collaborazione delle Amministrazioni Comunali aderenti. In particolare AVIS ha identificato un primo ambito territoriale di avvio del progetto nei Comuni di Lodi, Borghetto Lodigiano, Casalpusterlengo, S. Angelo Lodigiano.

- attività di comunicazione sull'importanza dello stile di vita attivo, attraverso materiale divulgativo.

ACCORGIMENTI UTILI

Al link www.asl.lodi.it/pages/emergenza_caldo/2010/emergenza_caldo.html sono accessibili informazioni su come proteggersi dal caldo, per una più razionale gestione dell'attività fisica nella stagione estiva.

LINK AL MATERIALE INFORMATIVO SUL SITO ASL DI LODI

www.asl.lodi.it/pdf_doc/mmg_pls/take_care/attivita_fisica.pdf

BIBLIOGRAFIA

- Congresso internazionale sull'obesità, Sidney, 2006
- World Health Organization, WHO 2002
- WCRF 2007
- Nutrient Oxidation during moderately intense exercise in obese prepuberatal boys. C.Maffeis et al., Journal Clinical Endocrinology and Metabolism, 2005 ; 90(1): 231-236.
- Diet and physical activity: a public health priority. Geneva, WHO 2006
- Physical activity and health in Europe: evidence for action. WHO, 2006