

# Attività fisica, uno dei principali determinanti di salute

## Il Ministero della Salute presenta le Linee di indirizzo

**Chiara Finotti**

È stato presentato a Roma, il 30 maggio scorso, presso il Ministero della Salute, il documento dal titolo: *Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione.*

Elaborato da un tavolo di lavoro istituito *ad hoc* e formato da numerosi interlocutori fra cui l'Istituto Superiore di Sanità e il Ministero della Salute, il documento è stato approvato durante la Conferenza Stato-Regioni del 7 marzo 2019.

A livello internazionale, le Linee di indirizzo si collocano a pieno titolo nel contesto disegnato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) con il documento "Piano di azione globale sull'attività fisica per gli anni 2018-2030" e nella "Strategia per l'attività fisica 2016-2025" della Regione europea dell'OMS.

A livello nazionale, il documento risulta essere perfettamente in sintonia con i principi definiti dal programma ministeria-

le Guadagnare Salute e dal Piano Nazionale della Prevenzione (Pnp).

Il Ministero della Salute è stato infatti il coordinatore del programma denominato "Guadagnare Salute: rendere facili le scelte salutari" (D.P.C.M. 4 maggio 2007) che mira a contrastare i quattro principali fattori di rischio per le malattie croniche: scorretta alimentazione, inattività fisica, consumo di bevande alcoliche e tabagismo.

Esiste poi il Piano Nazionale della Prevenzione 2014-2018, prorogato al 2019, che impegna tutte le Regioni a promuovere corretti stili di vita nella popolazione generale e, in particolare, nei soggetti a rischio.

Quello che è stato fatto finora ha avuto però carattere troppo settoriale e frammentario. Non ha avuto un significativo impatto sugli stili di vita. Ora le Linee di indirizzo si pongono l'ambizioso e sfidante obiettivo di superare la frammentarietà che ha caratterizzato gli interventi precedenti e di creare, attraverso un linguaggio comune, una sinergia fra i diversi interlocutori. In particolare, la promozione dell'attività



fisica, così come descritta nelle Linee di indirizzo, richiede per essere attuata un approccio multidisciplinare che preveda il coinvolgimento e il confronto fra diversi settori quali l'istruzione, lo sport, la cultura, i trasporti, l'urbanistica e l'economia.

Le Linee di indirizzo intendono fornire elementi di *policy* di sistema con un approccio per *setting* e con un'azione di contrasto alle disuguaglianze sociali e di genere. Il documento prende in esame differenti gruppi di popolazione ai quali rivolge raccomandazioni disegnate sulle esigenze dei soggetti ma la regola che vale per tutti è: "poco è meglio di niente". Inoltre, se da un lato vengono esplicitate raccomandazioni che sono declinate e diversificate a seconda del *target* al quale si rivolgono, dall'altro le Linee di indirizzo rappresentano un valido strumento, non solo per gli operatori sanitari, ma per tutti quei soggetti che sono coinvolti, a vario titolo, nella promozione dell'attività fisica delineando ruoli e competenze. In quest'ottica, decisori politici, educatori, genitori, allenatori, medici, operatori sanitari non medici, progettisti e architetti devono

collaborare al fine di promuovere l'attività fisica in tutti gli ambiti della società.

È interessante notare come nel documento l'attività fisica sia concepita come parte integrante della quotidianità non come qualcosa da "aggiungere", se rimane del tempo libero, a ciò che normalmente si fa. Gli esperti sottolineano inoltre la distinzione fra inattività fisica e sedentarietà. La sedentarietà è caratteristica di chi sta seduto per ore. Da questo punto di vista, in pericolo è soprattutto chi, per lavoro, è costretto a stare per ore incollato a una scrivania. Gli esperti consigliano di alzarsi per due minuti almeno ogni mezz'ora di lavoro per fare una breve camminata o dei piegamenti. In quest'ottica il medico di medicina generale ha un ruolo importante nell'identificare e, successivamente, educare i soggetti più sedentari.

### **Che cosa è l'attività fisica**

Ma vediamo meglio il concetto di attività fisica. Secondo l'OMS, per "attività fisica" s'intende "qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico

che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo". In questa definizione rientrano non solo le attività sportive, ma anche semplici movimenti come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici, che fanno parte della "attività motoria spontanea". Con il termine di "esercizio fisico" si intende invece l'attività fisica in forma strutturata, pianificata ed eseguita regolarmente.

### I benefici dell'attività fisica

Già nell'infanzia e nell'adolescenza l'attività fisica aumenta l'autostima dei ragazzi unitamente alla loro capacità di apprendimento e di aggregazione sociale. Uno stile di vita sano fin dall'infanzia, unitamente a una corretta alimentazione, riduce il rischio di obesità infantile e di malattie croniche. Negli adulti l'attività fisica riduce il rischio di malattie croniche e migliora la mineralizzazione ossea in età giovanile favorendo, in questo modo, la prevenzione dell'osteoporosi in tarda età. Ha inoltre sorprendenti effetti positivi sulle capacità cognitive e sulla riduzione del rischio di depressione e di demenza. In età avanzata, l'attività fisica può ridurre il rischio di cadute, prevenire o ritardare l'insorgenza di patologie croniche legate all'invecchiamento e facilitare i percorsi di riabilitazione per chi ne è affetto.

### Le raccomandazioni

Facendo riferimento alle indicazioni dell'OMS, il documento raccomanda che i bambini e gli adolescenti di età compresa tra i 5 e i 17 anni dovrebbero praticare almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa ed esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico almeno 3 volte a settimana. Quantità di attività fisica superiori a 60

minuti forniscono ulteriori benefici per la salute. L'attività fisica nei bambini e negli adolescenti include il gioco, l'esercizio fisico strutturato e lo sport e dovrebbe essere di tipo prevalentemente aerobico.

Anche i bambini affetti da patologie croniche possono e devono praticare attività fisica strutturata sulla base delle loro condizioni di salute. È compito del medico specialista che li segue indicare il tipo e l'intensità dell'attività fisica da proporre. La prima figura professionale coinvolta è il medico di riferimento per la patologia specifica, che deve immaginare il piccolo calato nella sua realtà al di fuori dell'ospedale, alle prese con la vita normale e con normali aspettative. Deve essere in grado di proporre la pratica di un'attività fisica allo scopo di migliorare il benessere psicofisico del suo paziente, senza aspettare di essere sollecitato dal paziente o dalla famiglia.

Per quanto riguarda gli adulti, le raccomandazioni dell'OMS sull'attività fisica consigliano di svolgere nel corso della settimana un minimo di 150 minuti di attività aerobica d'intensità moderata oppure un minimo di 75 minuti di attività vigorosa più esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari 2 o più volte a settimana. Ciò può essere realizzato, ad esempio, at-





traverso 5 sessioni di esercizio a settimana della durata minima di 30 minuti oppure svolgendo almeno 25 minuti di esercizio di intensità vigorosa per 3 volte a settimana.

Salvo alcune condizioni cliniche in cui l'esercizio fisico è assolutamente controindicato, secondo l'OMS, gli adulti *over 65* anni dovrebbero svolgere almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità o almeno 75 minuti di attività aerobica a intensità vigorosa o una combinazione equivalente di attività con intensità moderata e vigorosa. È raccomandato inoltre associare esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari 2 o più volte la settimana nonché attività per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute 3 o più volte la settimana per coloro che hanno una ridotta mobilità.

Per questa fascia di età, è possibile mantenere uno stile di vita attivo anche attraverso le consuete attività della vita quotidiana come fare le pulizie in casa, fare degli acquisti, preparare i pasti, attività ricreative e di svago. L'attività fisica rappresenta inoltre per l'anziano un'opportunità di socializzazione, basti pensare ai cosiddetti "Gruppi di cammino", un'iniziativa nell'ambito della quale un gruppo di per-

sona si ritrova due-tre volte alla settimana per camminare lungo un percorso urbano o extraurbano, facilmente organizzabile e a costi ridotti o nulli.

In assenza di condizioni patologiche particolari anche le donne in gravidanza possono svolgere attività fisica. Le future mamme dovrebbero svolgere almeno 150 minuti di attività fisica di intensità moderata ogni settimana (o 30 minuti per 5 giorni) durante tutta la gravidanza. Si consiglia di cominciare in modo molto leggero e di aumentare gradualmente fino a raggiungere i 30 minuti al giorno, procedendo con buon senso e senza eccedere. Le attività migliori sono quelle aerobiche come passeggiate o nuoto. Sono consigliati anche ginnastica dolce, esercizi in acqua, yoga e pilates, modificati e adattati per facilitarne l'esecuzione.

L'attività fisica è una potente arma contro stress, depressione e ansia con effetti sorprendenti sull'umore. Ha poi un ruolo determinante anche nell'ottica dell'inclusione sociale. Può rappresentare, infatti, un utile strumento rieducativo nell'ambito di attività di recupero nel caso di situazioni di disagio sociale comprese quelle legate alla dipendenza da nicotina, alcool o droga.

Nel trattamento della dipendenza l'attività fisica porta benefici nell'allungamento dei tempi di astinenza e nella riduzione dei sintomi e degli stati ansioso-depressivi. Questi effetti vengono rilevati indipendentemente dal tipo di attività fisica svolta e dall'intensità. Promuovere un corretto stile di vita porta i soggetti che si trovano in condizioni di disagio a fare scelte corrette per la loro salute. Tutto ciò facilita il loro reinserimento nella società.

Insomma, le prove di efficacia non mancano così come le indicazioni circa tempi e modi. Non abbiamo più scuse per dire no all'attività fisica.