

Sport... e corretti stili di vita

Numero 11 del 18 novembre 2014

A cura del
Dott. Sergio Zita
Responsabile sportello CONInforma

SEDENTARIETA': UNA NUOVA PATOLOGIA

L'esercizio fisico è la terapia di una patologia che si chiama *sedentarietà*. Questo messaggio, tanto innovativo quanto rivoluzionario, è lanciato dalla Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI) per sensibilizzare le istituzioni su una problematica che, purtroppo, riguarda gran parte della popolazione.

L'Italia rientra nella top 20 delle nazioni più pigre al mondo, collocandosi al 17esimo posto, con un indice di inattività pari al 54,7%. Se rapportati alla media europea, i dati si fanno ancora più sconcertanti: il nostro Paese è quinto e si lascia alle spalle soltanto Malta, Cipro, Serbia e Regno Unito.

L'obiettivo della FMSI è dunque quello di riconoscere la sedentarietà come una vera e propria malattia riconosciuta dal Servizio Sanitario Nazionale, dal momento che accanto al concetto di inattività fisica come patologia si colloca, ovviamente, anche il tema della prevenzione delle malattie.

Diversi studi, infatti, hanno dimostrato che la sedentarietà riduce (a livello cerebrale) la neuroplasticità e le dimensioni dell'ippocampo, favorendo l'invecchiamento dei telomeri.

Al contrario, l'esercizio fisico favorisce un effetto neuroprotettivo, con risultati di apprendimento migliorati. Ecco perché, in una società sempre più anziana e che molto probabilmente dovrà fare i conti con l'aumento esponenziale delle malattie croniche, l'attività fisica va incentivata anche in terza età.

Bisogna far sì, dunque, che l'invecchiamento avvenga in salute, riducendo il tasso di sedentarietà perché, in caso contrario, il rischio di malattia aumenta.

Sport... e corretti stili di vita

In tal senso, le proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sono significative: nei prossimi 10 anni i decessi per malattie non trasmissibili aumenteranno del 17%.

Tuttavia, con interventi coordinati, sarà possibile evitare oltre 30 milioni di morti premature nel mondo entro il 2015, delle quali quasi il 50% in persone con età inferiore ai 70.

Considerare la sedentarietà come una patologia a tutti gli effetti, inoltre, permetterebbe di ridurre drasticamente anche i costi socio-sanitari. In quest'ottica, il ruolo di promotore spetta al Medico Specialista in Medicina dello Sport che, con il proprio bagaglio di competenze, deve incentivare la diffusione dell'attività fisica a tutti i livelli: preventivo, terapeutico e riabilitativo.

E' fondamentale, pertanto, investire in opere di sensibilizzazione, avvicinando soprattutto l'istituzione scolastica.

Il progetto "Sport di Classe" del CONI, in cui la FMSI parteciperà nella fase formativa sugli stili di vita, è sicuramente lungimirante per la strada da intraprendere: collaborare con le scuole destinando risorse a corsi di educazione motoria e attività extra curriculari significa incentivare i giovani a muoversi e ad abituarsi ad uno stile di vita da condurre anche una volta terminato il proprio percorso scolastico.

In questa fase sorge un altro ostacolo da superare: una volta completati gli studi, dove già le strutture sono carenti, gli adolescenti rischiano di non trovare spazi adatti, finendo per abbandonare l'attività fisica. Per questo motivo occorre promuovere l'esercizio fisico anche al di fuori dell'ambito scolastico.

La Federazione Medico Sportiva Italiana ha mezzi e competenze per intraprendere la giusta via. L'Italia, infatti, a livello internazionale è considerata all'avanguardia in tema di legislazione sanitaria e tutela sportiva, sia a livello agonistico che amatoriale.

Esistono 65.000 società affiliate alle Federazioni Sportive riconosciute dal CONI, gli atleti tesserati sono oltre 4,5 milioni e pari a quasi l'8% della popolazione. Il nostro Paese, inoltre, è stato il primo ad introdurre l'obbligo della visita di idoneità annuale per tutti gli atleti tesserati, la qual cosa ha ridotto non poco le morti improvvise sui campi da gioco.

Sport... e corretti stili di vita

L'importanza e le competenze della Medicina dello Sport, di per sé evidenti, diventano ancora più influenti nelle categorie amatoriali e giovanili, perché rivestono un ruolo imprescindibile nell'educazione e nella formazione verso la salute come bene da salvaguardare.

Il movimento fisico, insieme alla corretta alimentazione, è garante del benessere individuale pertanto, come un farmaco, va prescritto come "terapia" con la giusta dose individuale; allo stesso modo, la sedentarietà deve essere riconosciuta come una vera e propria patologia.

Rischi per la salute: la sedentarietà

(ISPESL – Osservatorio Epidemiologico Nazionale sulle condizioni di salute e sicurezza negli ambienti di vita)

Mentre l'attività fisica contribuisce a migliorare la qualità della vita, la sedentarietà contribuisce allo sviluppo di malattie croniche. Secondo i dati Istat relativi al 2008, in Italia nella popolazione dai 3 anni in su il 40,2% degli intervistati dichiara di non praticare né attività sportiva né attività fisica nel tempo libero; la sedentarietà è più frequente tra le donne (45%) che tra gli uomini (35,3%).

Le cause

L'aumento del lavoro di tipo sedentario (computer, meccanizzazione crescente), l'aumento dell'urbanizzazione e dei mezzi di trasporto (in Europa nel 50% degli spostamenti, l'automobile viene usata per distanze inferiori ai cinque chilometri, distanze che potrebbero essere coperte di buon passo in 30-50 minuti o in bicicletta in 15-20 minuti), l'uso dell'ascensore al posto delle scale, l'aumento delle ore passate davanti allo schermo del televisore o del computer, la diminuzione della pratica di sport o del gioco all'aperto, la carenza di spazi dove praticare attività fisica all'aperto o di piste per muoversi in bicicletta, l'aumento degli elettrodomestici e la diminuzione dell'attività domestica hanno contribuito all'aumento dei soggetti sedentari.

Gli effetti

La vita sedentaria è un'abitudine che predispone (soprattutto se associata a cattive abitudini alimentari e a fumo di tabacco) allo sviluppo di malattie come:

- sovrappeso
 - obesità
 - diabete di 2 tipo
 - disturbi cardiocircolatori (infarto miocardico, ictus, insufficienza cardiaca)
 - insufficienza venosa
 - osteoporosi
 - artrite
 - ipertensione arteriosa
 - aumento dei livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue
 - alcuni tumori come cancro al colon e alla mammella tra le donne
- e una regolare attività fisica è fondamentale per prevenirne l'insorgenza.

Sport... e corretti stili di vita

Si stima che circa 2 milioni di decessi ogni anno in tutto il mondo siano causati dall'inattività fisica che favorisce circa il 10-16% dei casi di cancro della mammella, del colon e del diabete e circa il 22% di infarti.

Almeno il 60% della popolazione mondiale non riesce a rispettare la raccomandazione di effettuare almeno 30 minuti di attività fisica di intensità moderata al giorno; in questi soggetti il rischio di malattie cardiovascolari aumenta di 1,5 volte.

I meccanismi attraverso cui si pensa che l'attività fisica possa ridurre l'insorgere di malattie o il miglioramento di diabete e malattie cardiovascolari sono: incremento del metabolismo del glucosio, riduzione del grasso corporeo e diminuzione della pressione sanguigna. L'attività fisica può anche ridurre il rischio di tumore del colon attraverso i suoi effetti sulle prostaglandine, sul ridotto tempo di transito intestinale e sui maggiori livelli di antiossidanti.

Il minor rischio di cancro al seno può essere il risultato di un'azione sul metabolismo ormonale.

Perchè fare attività fisica

La regolare attività fisica, a tutte le età, è importante per il benessere fisico e mentale in quanto aiuta a:

- sviluppare ossa, muscoli e articolazioni aumentando la potenza muscolare;
- sviluppare l'apparato respiratorio e cardiovascolare aumentando la resistenza;
- sviluppare il coordinamento e il controllo dei movimenti;
- mantenere un corretto peso corporeo;
- migliorare il controllo su ansia e depressione.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), la partecipazione all'attività fisica può contribuire allo sviluppo sociale dei giovani, fornendo opportunità di auto-espressione, costruzione di fiducia in sé stessi, interazione e integrazione sociale; predispone all'adozione di comportamenti sani (meno consumo di tabacco, alcol e droghe) e migliora il rendimento scolastico.

L'attività motoria è un canale di sfogo per i soggetti esuberanti, contribuisce all'educazione e alla formazione del ragazzo migliorando anche la capacità di gestire gli impegni quotidiani.

Ottimale sarebbe riuscire anche a praticare con regolarità attività sportive almeno 2 volte a settimana.

Nell'adulto lo stare in forma aumenta la produttività e diminuisce l'assenteismo sul posto di lavoro contribuendo così a ridurre la spesa sanitaria dovuta a malattie acute e croniche.

La sedentarietà in età evolutiva

Nel 2000 è iniziato uno studio internazionale (Health Behaviour in School-aged Children) per monitorizzare i comportamenti collegati alla salute in studenti italiani dagli 11 ai 15 anni. Ogni quattro anni vengono riportati i risultati dell'indagine.

Il confronto fra il report del 2006 e quello del 2002, ha mostrato che la percentuale complessiva di coloro che fanno per più di cinque giorni a settimana almeno un'ora di attività fisica è aumentato sia negli undicenni (dal 32.76% al 40.58%) che nei tredicenni (dal 31.31% al 36.01%), mentre nei quindicenni si è verificata una diminuzione (dal 33.28% al 29.75%).

E' aumentato il numero di quelli che guardano la televisione meno di trenta minuti al giorno in tutte le età (negli undicenni dal 19.96% al 21.93%, nei tredicenni dal 9.51% al 13.08% e nei quindicenni dal 9.8% al 13.48%). Nella Relazione sullo Stato Sanitario del Paese 2007-2008 sono riportati i risultati di un'indagine condotta in Italia: "OKkio alla SALUTE" sui rischi comportamentali in età 6-17 anni".

Sport... e corretti stili di vita

Nella fascia d'età 6-10 anni un bambino su 4 pratica sport per non più di un'ora a settimana, la metà circa dei bambini ha la TV in camera e la guarda per 3 o più ore al giorno. Le percentuali più alte di chi pratica sport si riscontrano per entrambi i sessi nella fascia di età tra gli 11 e i 14 anni (64%). Aumentando l'età diminuiscono i soggetti che si dedicano ad un'attività sportiva costante e aumentano i soggetti che svolgono attività fisica anche saltuaria, in particolare nella popolazione femminile.

Cosa fare per i più giovani

E' necessario aumentare la quantità/qualità del tempo dedicato all'attività fisica, sia in ambito scolastico che extrascolastico. In ambito extrascolastico importante è la sensibilizzazione dei genitori da parte dei medici e pediatri di base.

Sempre nella Relazione sullo stato sanitario del Paese 2007-2008 è emerso che il 53% delle madri di ragazzi fisicamente poco attivi ritiene che il proprio figlio svolga un'attività motoria sufficiente e che solo una scuola su tre ha avviato iniziative favorevoli a una sana alimentazione e l'attività motoria, con il coinvolgimento dei genitori.

Come per altri ambiti, è fondamentale che gli adulti diano il buon esempio usando i mezzi pubblici lasciando la macchina a casa o parcheggiandola lontano dalla scuola quando si accompagnano i bambini; usare le scale al posto dell'ascensore; organizzare gite e giochi all'aria aperta; andare spesso in bicicletta (anche affittandola). I bambini vanno coinvolti nelle attività quotidiane come portare a spasso il cane, fare la spesa, mettere a posto la casa, stendere e raccogliere il bucato, fare giardinaggio insieme.

Come aumentare il movimento

E' possibile trarre vantaggio anche da soli 30 minuti di moderato esercizio quotidiano.

Per chi è particolarmente sedentario sarebbe opportuno iniziare con brevi sessioni di allenamento di 5/10 minuti aumentando poi gradualmente i tempi in quanto solo dopo un certo periodo il corpo sarà in grado di adattarsi ad un lavoro sempre più intenso. Non è necessario dedicarsi ad un'attività in particolare, è bene scegliere un'attività gradita (andare in bicicletta, fare lunghe passeggiate, nuotare, ballare, fare giardinaggio) perché il divertimento è il primo obiettivo da raggiungere.

Coloro che soffrono di malattie croniche (diabete, disturbi cardiaci, respiratori o obesità) e gli uomini e donne oltre i 40 anni che intendono iniziare un programma d'intensa attività fisica, devono preventivamente consultare il proprio medico di fiducia per escludere problemi di salute che limitino l'attività e concordare una tabella di allenamento.

Nella tabella 1 sono indicati i consumi calorici per 60 minuti di attività quotidiane o sportive.

Per gli anziani di tutte le età

Nei soggetti anziani una regolare attività fisica (camminare, fare ginnastica dolce, ballare, acquagym):

- ritarda l'invecchiamento migliorando l'efficienza di cuore e vasi e la funzionalità respiratoria
- previene l'osteoporosi
- contribuisce a prevenire la disabilità migliorando la flessibilità delle articolazioni e la forza muscolare
- contribuisce a ridurre il rischio di cadute accidentali migliorando l'equilibrio e la coordinazione
- contribuisce a prevenire la depressione e la riduzione delle facoltà mentali riducendo l'ansia e il senso di solitudine.

Sport... e corretti stili di vita

Camminare

Il camminare rappresenta il primo livello di attività per tutti coloro che vogliono iniziare a muoversi. Fare la spesa o passeggiare guardando le vetrine non è camminare in quanto il passo deve essere regolare e moderatamente sostenuto.

Bisogna cercare di camminare ogni volta che è possibile:

- prendendo i mezzi pubblici per andare al lavoro salendo/scendendo ad una fermata diversa dalla propria
- utilizzando le pause di lavoro per camminare
- andando a parlare di persona con i colleghi anziché usare il telefono o l'e-mail
- utilizzando le scale al posto dell'ascensore
- facendo piccole commissioni andando a piedi
- cercando una palestra vicina al posto di lavoro per allenarsi prima di tornare a casa o prima di entrare al lavoro.

Attività	Consumo
Passeggiare	200
Fare ginnastica	245
Andare in windsurf	265
Rifare i letti	300
Ballare	300
Giocare a tennis	450
Giocare a pallacanestro	455
Fare aerobica	505
Ballare il rock'n'roll	525
Fare trekking	560
Andare in bici	595
Marciare	595
Fare canottaggio	700
Nuotare	700

Tab. 1 - Consumi calorici per 60 minuti di attività quotidiane o sportive.

Fonte: Ministero della Salute - "Guadagnare salute: Vantaggi di una vita attiva"