



Movimento e attività fisica

a cura della Commissione Centrale Medica CAI

Movimento e attività fisica costituiscono un'occasione di crescita per ogni soggetto e sono importanti fattori non solo per migliorare la salute e la qualità della vita, ma anche per favorire i processi di inclusione e di coesione nella società. Il "Piano d'azione globale sull'attività fisica per gli anni 2018-2030" approvato dall'OMS definisce quattro obiettivi strategici (active society, active environments, active people, active systems), da realizzare attraverso 20 azioni politiche applicabili in tutti i paesi, al fine ridurre del 15% la prevalenza globale dell'inattività fisica negli adulti e negli adolescenti entro il 2030. Il Piano sottolinea la necessità di un approccio "sistemico" che agisca sui diversi fattori che influenzano l'attività fisica (sociali, culturali, economici e ambientali, educativi, ecc.) e l'importanza di investire in politiche per promuovere l'attività fisica e contribuire al raggiungimento di molti degli Obiettivi di sviluppo sostenibile (SDG) 2030. Il Piano fornisce indicazioni sui livelli di attività fisica raccomandati per la salute, distinguendo tre gruppi di età: bambini e ragazzi dai 5 ai 17 anni, adulti dai 18 ai 64 anni, adulti/anziani dai 65 anni in poi e precisando, per ogni fascia di età, la frequenza, la durata, l'intensità, il tipo e la quantità di attività fisica necessaria per mantenere la salute.

La Strategia della Regione Europea OMS per l'attività fisica 2016-2025, adottata nel settembre 2015 dal Comitato Regionale per l'Europa, *considera l'attività fisica quale fattore trainante per il benessere e la salute delle popolazioni, con particolare attenzione all'incidenza di malattie croniche non trasmissibili, associate a comportamenti sedentari.*

Le strategie dell'Italia sono in linea con gli obiettivi dei Piani d'azione promossi dall'OMS e con le politiche dell'UE e tengono in considerazione tutti i determinanti che influenzano lo stile di vita. L'Italia ha contribuito alla definizione dei documenti OMS sostenendo una concezione dell'attività fisica intesa come espressione della relazione tra l'essere umano e l'ambiente in cui vive nella sua quotidianità, con lo scopo di aumentare il benessere fisico e psicologico in tutte le fasce d'età, in condizioni fisiologiche e in soggetti affetti da patologie.

L'aumento dei livelli di attività fisica è fondamentale per il raggiungimento di altri tre obiettivi mondiali entro il 2025: • la riduzione relativa del 25% della mortalità precoce dovuta a malattie cardiovascolari, tumori, diabete o malattie respiratorie croniche; • la riduzione relativa del 25% della prevalenza dell'ipertensione, oppure, a seconda della situazione nazionale, il contenimento della prevalenza dell'ipertensione; • l'arresto dell'aumento del diabete e dell'obesità. La promozione dell'attività fisica, genericamente intesa, si propone di favorire uno stile di vita attivo che consenta di ottenere benefici significativi e diffusi nella popolazione, anche per la prevenzione di diverse patologie croniche. L'esercizio fisico permette di ottenere risultati più specifici a livello individuale sia nei soggetti sani, migliorandone il livello di efficienza fisica, sia in quelli già malati.