



I RELATORI Da sinistra: il direttore del dipartimento di Sanità pubblica Guido Laffi, il responsabile regionale della Sanità pubblica Pierluigi Macini, il direttore dell'Istituto ricerche cardiovascolari Claudio Marcello Caldarera, il vicesindaco Roberto Visani, l'assessore regionale Giovanni Bissoni e la direttrice generale dell'Ausl Maria Lazzarato

CARLINO SALUTE 'SPORT TERAPIA' PRESCRITTA PER MOLTE MALATTIE

Quando l'attività fisica è più efficace dei farmaci

ESSERE fisicamente attivi fa bene alla salute. La scienza lo ha dimostrato da tempo, più recente è invece considerare la mancanza di attività fisica come una malattia (la medicina sportiva la definisce 'sindrome ipocinetica'), avere la consapevolezza che l'esercizio fisico non serve solo a promuovere la salute nei sani ma va anche prescritto, come un farmaco, a soggetti affetti da particolari patologie. E' uno dei temi più innovativi trattati dalla quarta edizione del Corso 'Giramo Mercuriale', organizzato dalla Regione in collaborazione con il Dipartimento sanità pubblica di Imola e il patrocinio dell'Istituto nazionale per le ricerche cardiovascolari e dell'Università di Bologna, tenutosi a Palazzo Sersanti il 9 e 10 novembre.

Fra i partecipanti oltre 140 professionisti (medici, cardiologi, laureati in scienze motorie, infermieri...). Fra gli interventi anche quello dell'assessore regionale alla Salute Giovanni Bissoni e del professor Guido Ferretti, dell'Università di Brescia e consulente del Ministero che ha messo in evidenza

come i dati scientifici che dimostrano l'utilità dell'esercizio siano sempre di più. Ecco perché anche il ministero della Salute ha avviato un'iniziativa per introdurre l'esercizio fisico come strumento terapeutico nel Sistema sanitario e sta predisponendo un progetto quadro che sarà sottoposto alle Regioni. Non stupiamoci quindi se il nostro medico sostituirà il nostro farmaco contro il colesterolo con una precisa indicazione a fare attività fisica.

«**PROPRIO** per questo si parla anche di 'sport terapia' — spiega Andrea Pizzoli, responsabile della medicina dello sport dell'Ausl —, indicando quell'attività motoria che ha lo scopo di rallentare le malattie cronico-degenerative e di favorire il recupero funzionale in chi è affetto da alcuni tipi di malattie. Come per esempio il diabete di tipo 2 (l'esercizio migliora il controllo della glicemia), l'obesità, l'ipertensione arteriosa, che viene control-

lata da attività fisiche lunghe e di intensità non elevata. Ma anche osteoporosi, depressione e asma bronchiale possono beneficiarne».

PARLANDO di persone con problemi di salute, l'approccio deve essere prudente: «Vanno effettuati accertamenti preliminari, poi test di valutazione funzionale delle

capacità fisiche e cardiovascolari. Infine, andranno prescritti programmi di allenamento personalizzati, impostati dosando gli esercizi. E' importante che sia i medi-

IL CONVEGNO
Esercizio e patologie:
140 professionisti
ne hanno parlato
a palazzo Sersanti

ci che pazienti acquisiscano sempre maggiore consapevolezza dell'importanza dell'esercizio fisico sia per la prevenzione che per la terapia di numerose malattie. E' uno strumento molto efficace — conclude Pizzoli — per aumentare l'efficienza fisica delle persone e quindi la qualità della vita, e, altro aspetto da non sottovalutare, per ridurre il consumo dei farmaci».

Ma nel circondario un bimbo su cinque non fa abbastanza moto

L'INTERVENTO del direttore del dipartimento di Sanità pubblica Guido Laffi si è concentrato sull'attività fisica in età pediatrica. Molti i benefici dell'attività motoria in questa fascia di età: contrasto all'obesità ma anche ad alcune malattie, miglioramento di autostima, socializzazione, e, in generale, armonico sviluppo psicofisico. Laffi ha però messo in rilievo come anche nel nostro territorio si sia lontani dalla situazione ideale. «Già nel 2008 — ha spiegato Laffi — il Dipartimento di sanità pubblica ha avviato un progetto per promuovere gli stili di vita sani nei bambini in età scolare. Sono stati coinvolti gli alunni delle terze delle scuole primarie di Imola e Mordano, 687 in tutto, e con loro genitori, insegnanti, dirigenti scolastici e tecnici. Ai ragazzi è stato somministrato un questionario che ha evidenziato come un bambino su cinque avesse praticato attività motoria nella giornata precedente per appena mezz'ora, o meno». Troppo poco per dei bambini: «Ricordando si ritiene indispensabile almeno un'ora al giorno di attività motoria nei bambini di quest'età, il tempo è risultato decisamente insufficiente. Purtroppo sono invece apparse vincenti alternative come Tv o videogiochi. Ma va anche recuperata — continua Laffi — un'idea dolce, non competitiva dell'attività fisica, che valorizzi il gioco libero e i movimenti quotidiani: spostarsi a piedi o in bici, fare giochi collettivi di movimento, come i vecchi giochi da cortile. In tal senso stiamo approntando la seconda fase del progetto che si chiamerà 'Cortili per gioco' e coinvolgerà genitori e insegnanti».