

Rassegna del 11/11/2011

ESPRESSO - Olimpiadi di lunga vita - Manacorda Elisa - Moriconi Tiziana

1

GAZZETTA DI MANTOVA - Tiro con l'arco: gara dai 18 metri domani e domenica a Moglia 5
- dad

Scienze BENESSERE



Il governo utilizza i Giochi di Londra 2012 per convincere gli inglesi a fare esercizio fisico. Per star bene e far risparmiare la sanità. Ma anche in molti altri Paesi si usa lo sport come medicina

DI ELISA MANACORDA E TIZIANA MORICONI

Non si sono ancora aperte, ma sono già entrate nel Guinness dei primati: quelle di Londra sono infatti le Olimpiadi dal logo più costoso di tutti i tempi (quasi 650 mila dollari al creativo Wolff Olins), quelle con il più alto numero di test anti-doping (5 mila), persino quelle con il maggior numero di cassette per uccelli (525, nel Parco olimpico di Stratford). Eppure in questa parata di record ce n'è uno a cui il governo tiene più che ad altri: quello di rimettere in moto la popolazione inglese. Risvegliare i sudditi della regina Elisabetta dal torpore, farli scendere in strada o nei parchi, farli correre. Insomma migliorare, per spirito di emulazione con i grandi atleti olimpici, la loro disposizione nei confronti dell'esercizio fisico. Per questo, il Comitato olimpico inglese ha messo in piedi la campagna "I pledge" (Mi impegno). L'idea è quella di stilare una sorta di patto con la popolazione: gli atleti britannici promettono di dare il massimo per ottenere i migliori risultati, ma i cittadini devono impegnarsi a migliorare lo stile di vita e dunque la salute. A partire dal prossimo gennaio, i circa 3 mila centri sportivi coinvolti promuoveranno il progetto per consentire alla popolazione di poter mantenere la promessa. E una volta giurato di cambiar vita, non si scappa: le palestre sono infatti dotate di video totem, nei quali ognuno potrà registrare il proprio impegno e postarlo direttamente alla pagina Facebook dell'iniziativa.

Le ragioni di tanto accanimento sulla forma fisica non sono, ovviamente, estetiche. Sono economiche. Politici e ammi-

CYCLETTE CONTRO LA DEPRESSIONE. STRETCH PER LE ARTRITI. POI AEROBICA CONTRO CANCRO E INFARTO. PRESCRITTI DAL MEDICO. E ANCHE PAGATI DALLA ASL

nistratori hanno finalmente scoperto che il benessere del corpo e della mente è requisito essenziale della salute, e di conseguenza va a braccetto con i conti del Sistema sanitario. Insomma, l'equazione è: più sport, meno malattie, meno spese per tutti. Un'equazione giustificata, per esempio, da uno studio dell'American Cancer Society, svolto su 123 mila persone, secondo cui gli uomini che passano seduti sei o più ore al giorno del proprio tempo libero hanno un tasso di mortalità del 20 per cento più alto di quelli che stanno seduti tre ore al giorno o meno. Per le donne, la mortalità sale addirittura al 40 per cento. La sedentarietà, insieme al fumo e alla cattiva alimentazione, è una delle principali cause delle malattie cardiovascolari, che uccidono ogni anno, secondo l'Oms, circa 14 milioni di persone. Una ricerca internazionale della britannica School of Sport, Exercise, Health and Science dice che il 52 per cento della popolazione mondiale cammina assai meno di dieci anni fa, con un picco negativo del 60 proprio in Italia. E, per restare a casa nostra, i dati Istat mostrano come il 38,5 per cento della popolazione italiana sia completamente sedentaria.

NELLA PAGINA ACCANTO: IL TUFFATORE RUSSO GLEB GALPERIN ALLE OLIMPIADI DI PECHINO 2008

L'attività fisica diventa allora una medicina, da somministrare su prescrizione. Per diverse malattie, dalla depressione all'artrite reumatoide, dal diabete all'Alzheimer. Per dare maggiore forza alla terapia farmacologica, o addirittura sostituirla. Negli Stati Uniti lo hanno capito da tempo. E hanno messo in piedi Exercise is Medicine, un programma promosso dall'American Medical Association e dall'American College of Sports Medicine, che coinvolge tutti i medici di base e promuove la prescrizione dell'esercizio fisico come un vero e proprio farmaco per le più importanti patologie croniche.

In Italia, a dare il via libera allo sport come medicina sono state, già l'anno scorso, Veneto ed Emilia Romagna, che insieme a Lombardia e Sicilia hanno firmato un accordo da 500 mila euro con il ministero della Salute sulla "Prescrizione dell'esercizio fisico come strumento di prevenzione e terapia". L'obiettivo, spiega Francesca Russo, referente per il Veneto del progetto, «è capire se la prescrizione del movimento sia sostenibile dal punto di vista organizzativo ed economico, in vista di una sua possibile introduzione nei Livelli Essenziali di Assistenza».

Perché sul piano medico la letteratura scientifica continua ad accumulare evidenze. Uno degli ultimi studi sul tema, apparso sul "Journal of Clinical Psychiatry" per mano dei ricercatori dell'Ut Southwestern Medical Center, mostra come quasi la metà dei pazienti in terapia per depressione maggiore possa sostituire il secondo farmaco (somministrato in aggiunta al primo quando questo non ha gli effetti desiderati) con dosi quotidiane di attività fisica a base di cicloergometro e tapis ▶

Olimpiadi di lunga vita



PARTENZA DELLA GARA DEI 110 METRI A OSTACOLI AI GIOCHI DI PECHINO 2008

roulant. In Irlanda, invece, stanno cercando di capire se un'ora di esercizio di gruppo (stretching, step, camminata veloce, cyclette), due volte a settimana per otto settimane, possa migliorare i sintomi di pazienti con artrite reumatoide in cura con anti-TnF alfa. Alla Clinica di Psichiatria e Psicoterapia della Charité di Berlino, Elisabeth Wolf e i suoi colleghi lavorano poi sulle malattie psichiatriche, dai disturbi d'ansia alla schizofrenia fino ai disturbi del comportamento alimentare. L'obiettivo è stabilire l'esatta "posologia" di esercizio fisico necessaria al paziente per ricavarne benefici. Anche le neuroscienze hanno da dire la loro: l'Università di Cambridge (Uk) e il National Institute on Aging di Baltimora, negli Usa, hanno valutato gli effetti della corsa sul cervello dei topi. Scoprendo che anche pochi giorni di esercizio quotidiano stimolano la crescita dei neuroni in quelle aree coinvolte nella memoria a breve termine.

Persino il rischio di cancro può essere ridotto con il movimento: i ricercatori dell'Università di Washington e di Harvard hanno esaminato 52 studi condotti negli ultimi 25 anni sul tema dell'esercizio fisico e l'incidenza di tumori al colon. Le persone con una maggiore attività (5-6 ore alla settimana di camminata a passo sostenuto) hanno una probabilità del 24 per cento inferiore, rispetto ai sedentari (meno di mezz'ora a settimana), di sviluppare la malattia. All'Ospedale F. Tappeiner di Merano (Bz) hanno invece attivato il progetto pilota "Terapia del movimento dopo il tumore al seno e malattie oncologiche ginecologiche": la letteratura scientifica dice, infatti, che l'attività fisica migliora la funzionalità di spalla e braccio, contrasta la sindrome da fatica, riduce ansia, dolore e depressione, e aumenta le difese immunitarie. E riduce il rischio di re-

Foto pagina 132-133: Corbis / Contrasto
Pagina 135: W. Raitzy - Reuters / Contrasto

Italia in marcia

Le iniziative nelle varie regioni

LOMBARDIA

Milano
"Promuovere la salute a scuola": percorsi didattici su attività fisica e corretta alimentazione
Pavia
90 gruppi di cammino per popolazione adulta e anziana in buona salute o affetta da patologie cronico degenerative, per un totale di 3.000 partecipanti

VALLE D'AOSTA

Ha il progetto Sport Santé per gli adolescenti

PIEMONTE

Torino
"Sport. Sano...la salute": attività sportive per 1.862 studenti di 20 scuole. Si concluderà nel 2012

LIGURIA

Gruppi di cammino per la popolazione adulta e anziana per la prevenzione di osteoporosi, obesità e malattie cardiovascolari. E un progetto, aperto agli over 50: ridurre le cadute e ritardare i sintomi della demenza senile, attraverso semplici esercizi di forza e di equilibrio da associare alla passeggiata

TOSCANA

Arezzo
è stato firmato un accordo con medici di famiglia per osteoporosi e obesità. I corsi Attività Fisica Adattata rientrano tra le prestazioni gratuite

LAZIO

Roma
Il Policlinico Umberto I ha un progetto pilota per valutare gli effetti dell'esercizio fisico associato ad attività cognitive nei pazienti Alzheimer

TRENTINO ALTO ADIGE

Provincia autonoma di Bolzano
All'Ospedale F. Tappeiner di Merano: progetto pilota di riabilitazione dopo il tumore al seno e malattie oncologiche ginecologiche
Provincia autonoma di Trento
Percorsi Salutari (2008-2012): individuazione di percorsi da 30 minuti di cammino nei centri abitati e la realizzazione di brochure

VENETO

Bassano del Grappa
La Ussi: "Cammina cammina" per gli over 55. "Non solo montagna" per gli ultra-trentenni e "Pedibus" per gli studenti

EMILIA ROMAGNA

Ferrara
È in conclusione il progetto "L'esercizio fisico è farmaco" per la promozione dell'attività fisica come complemento di terapia nel diabete mellito e ipertensione

SICILIA

Il piano sanitario regionale include già da diversi anni l'attività fisica

PUGLIA

Barletta, Andria, Trani
Le Aziende Sanitarie hanno distribuito un opuscolo informativo

Fonte: Fiaso (Federazione Italiana delle Aziende sanitarie ed ospedaliere)

cardiovascolare dei partecipanti».

Il Centro Nazionale Trapianti, dal canto suo, vuole usare l'attività fisica come terapia post-trapianto, da prescrivere secondo un protocollo scientifico ben preciso. «Abbiamo deciso di realizzare uno studio sperimentale - in Emilia Romagna e Veneto, con l'obiettivo di coinvolgere poi le altre regioni - in cui un gruppo di trapiantati praticherà attività fisica in palestra, prescritta da un medico sportivo», spiega il direttore del Cnt, Alessandro Nanni Costa: «Ci aspettiamo differenze molto significative nello stato di salute

Se la ginnastica è un farmaco al pari di un antibiotico o un antinfiammatorio, dunque, i dottori dovranno attrezzarsi per prescrizioni ad hoc, con ricette da presentare in palestra o al personal trainer, con modalità e posologie definite. Qualcosa di simile succede già in provincia di Padova, dove i medici dello sport, insieme ai colleghi di medicina generale, stanno cominciando a prescrivere gli esercizi fisici insieme alle pillole. E che esercizi: non solo le noiose passeggiate di mezz'ora, cinque volte a settimana e con ritmo so-

stenuto, ma anche due sere a settimana balli latino-americani (salsa, rumba, cha cha cha) dopo i pasti. Oppure mazurka o polka. Utilissime contro l'osteoporosi, per contrastare la perdita di densità ossea.

Con costanza e impegno, alla fine i risultati arrivano: oggi gli ex infartuati che partecipano al progetto sull'attività motoria della Usl e dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Ferrara marciano a cinque chilometri l'ora. I diabetici insulino-dipendenti, che devono camminare cinque volte alla settimana per almeno 30 minuti, mostrano cali significativi dei trigliceridi e del colesterolo cattivo (Ldl) e un aumento di quello buono (Hdl), una riduzione del consumo di statine e dei ricoveri ospedalieri. L'equazione "più movimento, meno spese sanitarie" è ancora una volta confermata. ■



UN'ATLETA DELLA SQUADRA CINESE DI GINNASTICA ARTISTICA. IN ALTO: NERIO ALESSANDRI

Foto: Corbis

Tiro con l'arco: gara dai 18 metri domani e domenica a Moglia

► MOGLIA

Domani a Moglia va in scena il torneo interregionale di tiro con l'arco, specialità 18 metri. Le gare, che si svolgeranno al palazzetto dello sport di fronte alle piscine, si concluderanno domenica. Questo il programma che vedrà gare di arco olimpico, compound e arco nudo. Ecco il programma della due giorni di gare: domani il raduno è fissato alle 14.30, l'inizio dei tiri alle 15. Domenica raduno del mattino alle 8.30, inizio dei tiri alle 9. Nel pomeriggio, raduno alle 14 e inizio dei tiri alle 14.30. Tra le due serie di tiri e al termine ci sarà il rinfresco per gli atleti. In gara: Seniores, Master, Juniores, Allievi, Ragazzi e Giovanissimi. *(dad)*

