

PREFAZIONE

Virginia Casigliani

Almeno 30 minuti al giorno di attività fisica, 150 minuti a settimana, i 5000 passi, messaggi semplici per promuovere l'importanza dell'attività fisica in tutte le fasi della vita.

Eppure, non è così semplice: nella regione europea dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), si stima che ogni anno circa 1 milione di morti siano attribuibili all'inattività fisica. La prevalenza delle malattie croniche non trasmissibili, come ipertensione e diabete di tipo 2, è in costante aumento, così come l'obesità infantile: circa il 18% dei bambini è obesa nella regione europea OMS. L'invecchiamento progressivo della popolazione pone inoltre nuove sfide su come proporre e sostenere forme adattate di attività fisica.

Secondo i dati della sorveglianza PASSI, in Italia la pandemia non ha causato un aumento della prevalenza delle persone in sovrappeso o obese, mentre, soprattutto nel primo anno di pandemia, ha avuto un impatto negativo sui livelli di attività fisica: il 2020 è l'anno di maggiore incremento della sedentarietà. L'attività fisica è un fattore protettivo fondamentale anche verso patologie oncologiche, come il cancro al colon e al seno, e può contribuire a ridurre il rischio di demenza, oltre a migliorare i sintomi depressivi e legati allo stress. Il vecchio adagio "*mens sana in corpore sano*" non è stato smentito dalle evidenze scientifiche che sempre di più sottolineano il ruolo dell'attività fisica nel mantenere una buona salute mentale. La salute della persona non può essere slegata dal contesto e dalle relazioni sociali in cui vive: lo sport e l'attività fisica possono favorire la crescita di valori sociali positivi, come l'inclusione e

la cooperazione tra persone di nazionalità, sesso, età e livello socioeconomico differente, contribuendo al rafforzamento della coesione sociale.

L'urbanizzazione, il lavoro sedentario e le disuguaglianze sociali, che, per esempio, non permettono a tutte le persone di praticare sport in strutture attrezzate o di accedere a spazi all'aperto idonei per svolgere attività fisica, o banalmente di avere il tempo per farlo, sono elementi che non possono essere ignorati se non vogliamo lasciare nessuno indietro, principio al centro degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile promossi dalle Nazioni Unite.

In questo quadro epidemiologico e sociale, entra in gioco la salute pubblica e questo testo, nato su iniziativa del Gruppo di Lavoro dedicato all'attività fisica della Consulta dei Medici in Formazione Specialistica della Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica (S.It.I.), gruppo che, come vice-coordinatrice della Consulta, ho avuto il piacere di apprezzare e sostenere, insieme al resto del Coordinamento, in questi due anni di lavoro. Come futuri medici e mediche igieniste ricopriremo un ruolo fondamentale sul territorio, nei dipartimenti di prevenzione e nei distretti, in sinergia con le altre figure che operano in sanità pubblica, per progettare e implementare interventi e strategie che promuovano l'attività fisica in tutte le fasce d'età sul territorio.

Da qui l'importanza di questo testo che analizza il tema attraverso le lenti della sanità pubblica, con un'ottica intersezionale e di salute in tutte le politiche: per capire come promuovere la mobilità attiva, a piedi o in bicicletta, è necessario valutare come sono costruite le città, per diminuire l'obesità infantile non si può prescindere da azioni di promozione della salute nelle scuole, solo per fare alcuni esempi.

In questo lavoro, sono state coinvolte le altre componenti della S.It.I., docenti, professionisti di sanità pubblica che si impegnano sul territorio ed esperti che potessero, con la loro esperienza, contribuire ad approfondire ognuno degli aspetti che si intersecano e determinano la promozione dell'attività fisica nella popolazione, dall'associazione con una corretta alimentazione al ruolo della mobilità attiva nel contribuire alla

riduzione dell'inquinamento atmosferico.

Nonostante sia noto quanto sia importante l'attività fisica per la salute e il benessere delle persone durante tutto il corso della loro vita, l'attenzione degli operatori su questo tema in Italia è bassa e in calo nel tempo, trend che è stato ulteriormente aggravato dalla pandemia.

L'impegno della Consulta e della Società Scientifica tutta nel ricordare il ruolo dell'attività di fisica e di come essa possa essere promossa all'interno del nostro Servizio Sanitario Nazionale è quindi centrale a tutti i livelli: per creare interventi e campagne di sensibilizzazione a misura delle esigenze del cittadino, per coinvolgere i professionisti sanitari nelle attività di promozione della salute, per fare advocacy per mettere in atto che politiche che riducano le barriere e prendano in carico le disuguaglianze sociali, contribuendo così al miglioramento della salute della popolazione in tutto il corso della vita.

Virginia Casigliani
Vice-coordinatrice nazionale della Consulta dei Medici
in formazione specialistica della S.It.I.