New York, 6 luglio 2018 - Ieri il Presidente della FMSI (Federazione Medico Sportiva Italiana) Maurizio Casasco è intervenuto presso la sede delle Nazioni Unite a New York nell’ambito dell’audizione sul tema delle azioni di prevenzione e controllo delle malattie non trasmissibili, convocata dal Presidente dell'Assemblea Generale ed organizzata con il supporto del WHO.

Il Presidente Casasco ha potuto riferire, di fronte ad una platea di autorevoli personalità ed esperti,dell’esperienza unica e preziosa della Federazione Medico Sportiva Italiana che, basandosi soprattutto sulla cultura della prevenzione in cui la riduzione del rischio rappresenta il fattore preminente, ha accumulato un bagaglio di conoscenze e di esperienze, derivate dallo studio quotidiano dei grandi atleti d’élite, che possono essere trasferite a beneficio dell’intera popolazione.

“Essere intervenuto in questo prestigioso consesso qual è l’ONU- ha affermato il Presidente Casasco - è un grande onore per me e per la Federazione Medico Sportiva Italiana, ma soprattutto testimonia l’importanza del background culturale e scientifico della FMSI: un background che parte da lontano, con i suoi 90 anni storia, e che raccoglie l’eredità di quel sistema che ha portato alla nascita della prima Scuola Universitaria al mondo di Specializzazione in Medicina dello Sport, proprio a Milano, nel 1957”.

Dott. Maurizio Casasco

“L’infiammazione - ha continuato il Presidente Casasco - è, come ormai universalmente riconosciuto, la causa primaria delle malattie non trasmissibili e la scienza ha fino a oggi ben evidenziato vari metodi di prevenzione e di riduzione del rischio. Tra questi, la riduzione calorica può apportare benefici in tal senso, ma necessita di elementi quali la qualità dei cibi e la specificità dei relativi componenti che dipendono dalla disponibilità globale degli stessi e che impattano a livello di risorse economiche. L’esercizio fisico, invece, rappresenta il primo e più utile strumento di riduzione dell’infiammazione e, quindi, di prevenzione accessibile a tutti per la salute della popolazione mondiale”.

È infatti dimostrato che la giusta dose di esercizio fisico, così come illustrato nelle linee guida “*Exercise Prescription for Health*” elaborate dalla Federazione europea di medicina dello Sport, di cui Casasco è Presidente, è lo strumento fondamentale nella prevenzione primaria, secondaria e terziaria e, nello specifico,delle malattie non trasmissibili.

Recenti ricerche epigenetiche hanno avvalorato gli effetti positivi dell’esercizio fisico sulle cellule malate, con conseguenze estremamente importanti per il patrimonio epigenetico transgenerazionale. In poche parole, la prevenzione primaria comincia prima del concepimento e continua per tutta la vita, al fine di migliorare l’età biologica rispetto all’età anagrafica.

“La prescrizione dell’attività fisica nella giusta dose ippocratica da parte dello specialista in Medicina dello Sport - ha concluso Casasco - certamente non annulla il rischio, ma può diventare uno strumento formidabile di conoscenza da mettere a disposizione di tutta la popolazione mondiale, proprio al fine di ridurre il rischio di patologie non trasmissibili attraverso la prevenzione”.