



Roma, 14 giugno 2018 - Lo sport e l'attività fisica, oltre ad avere un alto valore sociale ed educativo, sono importanti strumenti di benessere, prevenzione e terapia di molte patologie; seguire uno stile di vita corretto è il modo migliore per preservare il nostro bene più prezioso, la salute. È questo il tema della tavola rotonda "Sport e Sostenibilità" organizzata oggi da ConfAssociazioni Ambiente, in collaborazione con la Società Italiana di Medicina Ambientale (SIMA), presso la Camera dei Deputati e che ha visto riuniti i massimi esperti del settore.

Numerose evidenze scientifiche dimostrano come uno stile di vita sano e una regolare attività fisica siano validi alleati del nostro benessere.

Oltre il 70% delle patologie cronic-degenerative, come infarto, diabete e ictus, potrebbe essere evitato grazie a un corretto regime alimentare e a un costante esercizio fisico così come fare movimento tutti i giorni ha grandi benefici per chi soffre di stress, depressione e stati d'ansia.

D'altro canto, però, studi scientifici mettono in evidenza come lo stile di vita della popolazione stia peggiorando: dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità evidenziano che oltre 7 italiani su 10 (73,9%) sono obesi o in sovrappeso, il 56,6% non svolge attività fisica e il 19,6% ha il vizio del fumo.

Seguire salutari abitudini sportive, oltre che alimentari, aiuta non solo a ridurre il rischio di sviluppare molte patologie croniche, incluse quelle oncologiche, ma è importante anche per contrastare la progressione della malattia quando si è già manifestata.

“La nostra salute dipende principalmente dagli stili di vita. Moltissime delle patologie sono dovute a comportamenti errati. Scarsa attività motoria, alimentazione non corretta, fumo sono le principali cause di malattie croniche e degenerative che possono condurre anche a morti premature - dichiara Alessandro Miani, presidente della Società Italiana di Medicina Ambientale - Viceversa, abitudini sane ed esercizio fisico allungano l'aspettativa di vita e incidono positivamente sulla qualità di vita di ognuno”.

“Pertanto, l'attività fisica e motoria dovrebbe essere consigliata dal medico così come vengono prescritte terapie farmacologiche o diete alimentari - prosegue Alessandro Miani - E su questo auspicio vi sarà una maggiore sensibilità da parte della politica e degli organismi istituzionali preposti per incentivare tutte le strutture pubbliche e private, i gestori sportivi e i singoli operatori che ogni giorno si adoperano per rendere fruibile lo sport in ambienti outdoor e indoor, adeguati, sani e funzionali”.

Praticare sport e adottare salutari stili di vita comporta, inoltre, importanti ricadute in termini di risparmio dicosti economici e sociali a carico del Servizio Sanitario Nazionale.

“Un report dell’Organizzazione Mondiale della Sanità del 2017 mostra come in Europa la sedentarietà costi dai 150 ai 300 Euro/anno per ogni persona - sostiene Daniela Lucini, Professore Associato di Medicina Interna e Direttore della Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport e dell’Esercizio Fisico UNIMI - Esercizio fisico e corretto stile di vita in genere soddisfano pienamente la definizione di Sostenibilità: fare oggi azioni per preservare un bene prezioso quale la Salute che altrimenti un domani potrebbe non essere più presente, garantendo anche un significativo risparmio economico e liberare quindi risorse da investire in terapie innovative”.

Ma l’attività sportiva non comporta solo benefici al benessere psicofisico della persona ma ha anche importanti valenze di carattere educativo e formativo. Come una vera e propria palestra di vita, gli sport – in particolare quelli di squadra – aiutano i ragazzi a creare nuove amicizie e a condividere valori fondamentali, tenendoli lontani dalla droga, dalla delinquenza o da compagnie ‘sbagliate’, favorendo l’integrazione di gruppi in aree a maggiore disagio sociale.

Lo sport, infine, come ‘amico’ dell’ambiente. Dove si pratica attività fisica all’aria aperta – per esempio nei parchi cittadini o all’interno delle aree protette – si sviluppa una coscienza ed educazione ambientale, una maggiore attenzione alla promozione e salvaguardia delle risorse del territorio, mettendo in atto atteggiamenti di tutela del paesaggio dall’inquinamento e dall’incuria.