



Prevenzione e corretto stile di vita come priorità assoluta per la Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie. I numeri di pazienti con obesità e sovrappeso sono crescenti, con conseguenti rischi metabolici, cardiovascolari, nefrologici. “Il medico di famiglia deve sviluppare una comunicazione efficace sui benefici dell’attività fisica sia sulle specifiche patologie metaboliche, che sul benessere generale” sottolinea Gerardo Medea, Responsabile SIMG Area Metabolica



Roma,
6 aprile 2022 - Ogni 6 aprile, a partire dal 2002, si celebra la Giornata Mondiale dell'attività fisica, un riconoscimento internazionale per sottolineare l'importanza di promuovere uno stile di vita attivo e la pratica di regolare attività fisica, in tutta la popolazione e in ogni fase della vita. All'iniziativa, sostenuta dall'Organizzazione delle Nazioni Unite e promossa dal network internazionale AgitaMundo, aderisce anche la Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie, da sempre impegnata nel promuovere un corretto stile di vita.

La mancanza di attività fisica, infatti, insieme a uno stile alimentare non corretto, favorisce l'insorgenza di malattie metaboliche come il diabete mellito tipo 2, con tutte le sue possibili complicanze nefrologiche e cardiovascolari.

Una regolare attività fisica è un'abitudine sempre più trascurata nella normale vita quotidiana di molti italiani, sopraffatti dai frenetici ritmi di vita e da errori alimentari o comportamentali, amplificati purtroppo negli ultimi due anni anche dalle limitazioni e dalle chiusure indotte dalla pandemia.

Per queste ragioni la SIMG invita i MMG italiani a moltiplicare e rinforzare i messaggi circa gli effetti salutari dell'attività fisica. D'altro canto è necessario anche prendere in carico le persone con problemi di sovrappeso e obesità, considerando quest'ultima a tutti gli effetti una vera e propria patologia cronica da trattare quando necessario con farmaci e/o con la chirurgia bariatrica.



Dott. Gerardo Medea

Lo scenario

La gravità della situazione si evince da analisi dei dati dello studio Passi dell'Istituto Superiore di Sanità riferiti al 2019, che rivelano alcuni elementi assai preoccupanti: solo il 49% della popolazione italiana dichiara di essere fisicamente attiva, il 24% è parzialmente attiva, il 27% è praticamente sedentaria.

“Negli ultimi due anni è ragionevole ipotizzare un peggioramento di questa situazione a causa della pandemia. Infatti l'indagine PASSI - sottolinea Gerardo Medea, Responsabile SIMG Area Metabolica - rivela che la quota dei soggetti del tutto sedentari è aumentata del 10% rispetto agli stessi mesi del 2019”.

“I dati peggiorano ulteriormente se si considerano i soggetti con oltre 65 anni (la quota di sedentari sale dal 40% del 2019 al 43% nel 2020 rispetto a un trend stabile osservato negli anni precedenti) e la popolazione del sud d'Italia (dove la quota di sedentari ultra 65enni passa dal 46% al 52% e tra le persone con basso livello di istruzione dal 45% al 53%.) - prosegue Medea - La sedentarietà è purtroppo proporzionalmente collegata con la prevalenza e l'incidenza dell'obesità e delle morbidità ad essa correlate, come il diabete tipo 2 o le patologie cardiovascolari”.

“L'incidenza e la prevalenza di sovrappeso e obesità sono in netto incremento nei Paesi Occidentali. In Italia circa il 30% dei soggetti adulti è in sovrappeso e il 10% è obeso. È in netto aumento, inoltre, soprattutto al sud, il numero di bambini con problemi di peso”, spiega Medea.

Il ruolo del MMG

Il medico di famiglia, in virtù del suo rapporto continuativo e della sua presenza capillare sul territorio, ha un ruolo determinante nell'educazione ai corretti stili di vita nella popolazione generale.

“Uno

stile di vita salutare, sostenuto da un'attività fisica regolare e da un'alimentazione equilibrata, ha effetti preventivi non solo sulla comparsa dei disturbi metabolici, ma interviene positivamente a 360° su moltissime altre patologie, inclusi i tumori e il decadimento cognitivo - spiega Medea - I MMG possono moltiplicare e rinforzare i messaggi circa gli effetti salutari dell'attività fisica. Un intervento di informazione ed educazione, effettuato in modo capillare e con la possibilità di reiterarlo nel tempo con un grande numero di contatti quotidiani (più di due milioni considerando tutti i MMG italiani), può ottenere effetti straordinari a livello di salute pubblica e di popolazione generale”.

“Sono

sufficienti anche piccole modifiche comportamentali, come muoversi a piedi (senza mezzi di trasporto pubblici o privati), quando possibile, e per le più comuni attività della vita quotidiana, incrementando gradualmente lo sforzo fisico soprattutto per le persone più sedentarie e meno allenate. I massimi benefici per la salute si ottengono infatti con un esercizio effettuato con costanza e regolarità”.

Non

a caso, anche lo slogan dell'edizione 2022 della Giornata recita “Attività fisica: poco, vale molto!”, perfettamente in linea con l'“Every move counts” che ha accompagnato il lancio delle nuove Linee guida sull'attività fisica e il comportamento sedentario pubblicate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) alla fine del 2020.