



Prevenzione

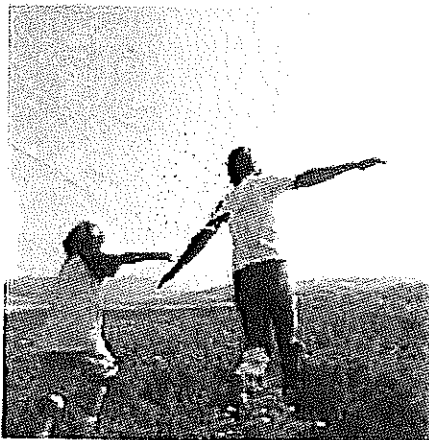
Attività fisica, l'Oms fissa le 'dosi' minime che prevengono le malattie

Presentate a Roma le linee guida dell'Organizzazione mondiale della sanità nell'edizione curata dall'Uisp. L'Italia tra i paesi più sedentari ed a rischio: il 60% non fa sport né altro. Invece gli adulti dovrebbero 'muoversi' per 150 minuti a settimana e i giovani 60 minuti al giorno

di IRMA D'ARIA



06 aprile 2016



Almeno 150 minuti a settimana di attività fisica per gli adulti e 60 minuti al giorno per bambini e giovani. Sono due delle raccomandazioni emanate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità con le nuove Linee guida per l'attività fisica 2016-2020 la cui edizione italiana, curata dalla Uisp (Unione italiana sport per tutti), è stata presentata oggi a Roma. Un documento che in una sessantina di pagine elenca le politiche generali e i comportamenti individuali che dovrebbero spingere gli europei a muoversi di più.

Le conseguenze dell'inattività. La mancanza di movimento è uno dei principali fattori di rischio per la salute. Ogni anno, infatti, in tutta Europa si verificano un milione di decessi (il 10% circa del totale) causati proprio dalla mancanza di attività fisica. Si stima che all'inattività fisica siano imputabili il 5% delle affezioni coronariche, il 7% del diabete di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori del colon. Inoltre, molti paesi della regione hanno visto le percentuali relative al numero di persone sovrappeso e obese aumentare negli ultimi decenni. I dati sono allarmanti: in 46 paesi (l'87% dell'Europa), oltre la metà degli adulti sono in sovrappeso o sono obesi, ed in diversi casi si arriva a sfiorare il 70% della popolazione adulta.

Italiani più sedentari. In Europa tra le persone di età superiore ai 15 anni, sei su dieci non fanno mai esercizio o sport. Gli italiani sono tra i più sedentari, con il 60% che dichiara di non fare mai sport o attività fisica, contro una media europea del 42% e un primato, quello della Svezia, che si ferma al 9%.

Giovani "tartarughe". A destare l'allarme è soprattutto la mancanza di attività da parte dei giovani. Solo il 34% degli adolescenti europei di età compresa tra 13 e 15 anni è fisicamente attivo ai livelli consigliati dalle presenti linee guida. Ciò contribuisce all'aumento dei bambini sovrappeso ed obesi in Europa, soprattutto tra le fasce socio-economiche più deboli. I dati raccolti dalla "Childhood Obesity Surveillance Initiative"

(l'iniziativa di monitoraggio dell'obesità infantile) condotta in Europa dall'OMS dimostrano che in alcuni paesi quasi il 50% dei bambini di otto anni di età sono sovrappeso e oltre il 25% è obeso. In quasi tutti i paesi europei, inoltre, i livelli di attività fisica praticata iniziano a calare significativamente tra gli undici e i quindici anni di età, soprattutto tra le ragazze.

I costi dell'inattività. L'inattività non solo ha un pesante impatto negativo in forma di costi diretti per il sistema sanitario, ma ha anche un elevato costo indiretto in termini di aumento dei congedi per malattia, delle inabilità al lavoro e delle morti precoci. Si calcola che per una popolazione di dieci milioni di persone per metà insufficientemente attive, il costo dell'inattività sia di 910 milioni di euro l'anno.

Le nuove raccomandazioni. Ma allora come invertire la rotta? Qual è la dose giusta di movimento per stare in buona salute? Nel corso del convegno di oggi - dal titolo "Per una salute da costruire insieme" - sono stati presentati i consigli specifici contenuti nel nuovo documento. L'OMS raccomanda agli adulti, anziani compresi, di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica di tipo aerobico a intensità moderata. Le raccomandazioni attuali insistono sui benefici per la salute di un'attività ad intensità moderata e sul fatto che i livelli consigliati possono essere accumulati esercitandosi per intervalli relativamente brevi di tempo. Bambini e giovani, invece, dovrebbero praticare un totale di almeno 60 minuti al giorno di attività fisica, da moderata a intensa.

Salute in movimento. Gli obiettivi del Piano europeo sono quelli già stabiliti nel 2013 dal Piano di azione globale per la prevenzione: "Ottenere una riduzione relativa del 10% della prevalenza dell'insufficiente attività fisica entro il 2025 costituisce uno dei nove obiettivi a livello mondiale" scrive l'OMS. "Inoltre, aumentare i livelli di attività fisica è un fattore importante per il raggiungimento di altri tre obiettivi mondiali: ottenere una riduzione relativa del 25% della mortalità precoce dovuta a malattie cardiovascolari, tumori, diabete o malattie respiratorie croniche; ottenere una riduzione relativa del 25% della prevalenza dell'ipertensione; oppure, a seconda della situazione nazionale, contenere la prevalenza dell'ipertensione; fermare l'aumento del diabete e dell'obesità".

Le "health cities". Per favorire e incoraggiare i cittadini a muoversi di più, anche le città devono cambiare e trasformarsi in modelli di salute. "Promuovere la buona salute per tutti e per tutte le fasce di età attraverso la cultura del movimento, secondo le abilità di ciascuno, è l'obiettivo a cui la Uisp guarda da sempre nel coniugare attività fisica, educazione, ambiente, benessere e diritti di cittadinanza" ha detto stamattina Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp. "Le strategie dell'OMS che abbiamo presentato oggi ci incoraggiano in questo senso e ci confermano che l'impegno dell'Uisp è efficace: puntare su movimento, salute e stili di vita attivi. Chiediamo politiche pubbliche integrate e orientate a questi obiettivi". La trasformazione delle città potrebbe avere risvolti positivi anche indiretti. E' stato calcolato, infatti, che l'uso della bicicletta nelle grandi città creerebbe 76.000 posti di lavoro. Tra le indicazioni fornite dal documento a livello di politiche governative, vengono citati gli interventi di pianificazione urbanistica nonché di edifici scolastici, ambienti di lavoro, modalità di trasporto e spazi per il tempo libero; gli incentivi fiscali per incoraggiare l'attività fisica o scoraggiare i comportamenti sedentari e il finanziamento di progetti di promozione dell'attività fisica in diversi settori e per differenti gruppi di popolazione.

 Mi piace Piace a 2.617.483 persone.

GUARDA ANCHE

DA TABOOLA

Vite da star, getti in gara al Mediterranean Winner Show di Roma

"E se domani", nell'indimenticabile versione cantata da Mina nel 1964

Bocca: 'Lotta scudello, il impianto della Roma di Spalletti'

CORRIERE DELLA SERA

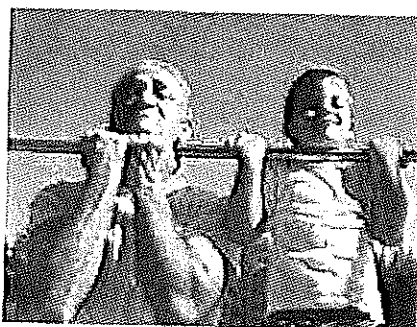
Stampa | Stampa senza immagine | Chiudi

STRATEGIA GLOBALE

«L'Europa deve darsi una mossa» Il piano Oms contro la sedentarietà

Movimento, salute, stili di vita. L'Unione Italiana Sport Per tutti presenta il progetto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per migliorare i livelli di attività fisica

di RUGGIERO CORCELLA



Si chiama «Strategia per l'attività fisica OMS-Organizzazione Mondiale della Sanità 2016-2025» e in una sessantina di pagine elenca le politiche generali e i comportamenti individuali che dovrebbero spingere gli europei più refrattari all'attività fisica a «darsi una mossa». Lo ha presentato in un convegno a Roma, la Uisp (Unione italiana sport per tutti, che raggruppa 1,4 milioni di associati)

che ha curato la traduzione del documento in italiano. «Promuovere la buona salute per tutti e per tutte le fasce di età attraverso la cultura del movimento, secondo le abilità di ciascuno, è l'obiettivo a cui la Uisp guarda da sempre nel coniugare attività fisica, educazione, ambiente, benessere e diritti di cittadinanza — dice Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp —. Le strategie dell'OMS ci incoraggiano in questo senso e ci confermano che la strategia dell'Uisp è efficace: puntare su movimento, salute e stili di vita attivi».

DAI BAMBINI. AGLI ANZIANI Il Piano strategico è fondato sull'attività fisica come fattore trainante, per la salute e il benessere della Regione europea. La strategia riguarda tutte le forme di attività fisica praticabili nel corso della vita e individua, più specificatamente, alcuni ambiti di intervento: fornire orientamento e coordinamento in materia di promozione dell'attività fisica; promuovere l'attività fisica tra tutti i bambini e gli adolescenti affinché si sviluppino in modo sano, attraverso approcci che tengano conto delle diverse esigenze e inclinazioni; promuovere l'attività fisica come parte della vita quotidiana di tutti gli adulti di tutti i gruppi sociali, ad esempio nelle modalità di trasporto, sui luoghi di lavoro, nelle attività ricreative e all'interno del sistema sanitario; mantenere le capacità funzionali, la forza e l'equilibrio delle persone anziane; sostenere le misure adottate attraverso il lavoro di monitoraggio, controllo, valutazione e ricerca.

PIANIFICAZIONE URBANA, TRASPORTI, AMBIENTE DI LAVORO Ma in concreto, cosa suggerisce il documento? Come tutte le strategie - che alla fine sembrano il classico "libro dei sogni" -, il Piano fornisce una "visione d'insieme" più che indicazioni operative concrete. Tra le strade da esplorare a livello di politiche governative, vengono citati gli interventi di pianificazione a livello urbano nonché di edifici scolastici, ambienti di lavoro, modalità di trasporto e spazi per il tempo libero; gli incentivi fiscali per incoraggiare l'attività fisica o scoraggiare i comportamenti sedentari; il finanziamento di interventi di promozione dell'attività fisica in diversi settori e per differenti gruppi di popolazione; il coordinamento delle politiche tra i diversi rami e livelli di governo, nonché il coordinamento tra pubblica amministrazione, società civile e settore privato; la sensibilizzazione dei singoli individui e delle realtà organizzate circa i livelli di attività fisica consigliati nonché il

ricorso a strumenti adeguati per promuovere l'esercizio fisico. Insomma, tutti argomenti sui quali non si può che convenire.

ITALIANI TRA I PIÙ SEDENTARI Gli obiettivi del Piano europeo sono quelli stabiliti a livello mondiale dal «Global action plan for the prevention and control of non communicable diseases 2013–2020» (Piano di azione globale per la prevenzione e il controllo delle malattie non trasmissibili 2013-2020) dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, adottato nel maggio 2013 dalla 66a Assemblea Mondiale della Sanità: ottenere una riduzione del 10% dei livelli di insufficiente attività fisica entro il 2025. Non solo. Aumentare i livelli di attività fisica è un fattore importante per il raggiungimento di altri tre «goal»: ridurre del 25% la mortalità precoce dovuta a malattie cardiovascolari, tumori, diabete o malattie respiratorie croniche; del 25% la prevalenza dell'ipertensione oppure, a seconda della situazione nazionale, contenere la prevalenza dell'ipertensione; fermare l'aumento del diabete e dell'obesità. A livello globale, un adulto su tre non raggiunge i livelli di attività consigliati. In Europa, oltre un terzo delle persone in età adulta non fanno attività in modo sufficiente. Negli Stati membri dell'Unione Europea, tra le persone di età superiore ai quindici anni, sei su dieci non fanno mai, se non raramente, esercizio o sport, e che oltre la metà pratica solo raramente o non pratica mai alcun altro tipo di attività fisica. Gli italiani sono tra i più sedentari in Europa, con il 60% che dichiara di non fare mai sport o attività fisica, contro una media europea del 42% e un primato, quello della Svezia, che si ferma al 9%.

I RISCHI : UN MILIONE DI MORTI ALL'ANNO Le statistiche parlano chiaro, ma ribadire può servire a comprendere i rischi che corriamo. Nella Regione europea dell'OMS, l'inattività è ritenuta responsabile ogni anno di un milione di decessi (il 10% circa del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità (Disability-adjusted life years, DALY). Si stima che all'inattività fisica siano imputabili il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei diabeti di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori del colon. In 46 paesi (l'87% della Regione), oltre la metà degli adulti sono sovrappeso od obesi, ed in diversi casi si arriva a sfiorare il 70% della popolazione adulta. Anche molti bambini e adolescenti sono sovrappeso e obesi, soprattutto in Europa meridionale. È dimostrato che l'inattività fisica contribuisce allo squilibrio energetico che sta alla base dell'assunzione di peso. A livello collettivo, l'inattività non solo ha un pesante impatto negativo in forma di costi diretti per il sistema sanitario, ma ha anche un elevato costo indiretto in termini di aumento dei congedi per malattia, delle inabilità al lavoro e delle morti precoci. Si calcola che per una popolazione di dieci milioni di persone per metà insufficientemente attive, il costo dell'inattività sia di 910 milioni di euro l'anno.

I VANTAGGI Secondo il documento dell'OMS, riducendo i livelli d'inattività fisica in Europa si otterrebbero benefici sostanziali per la salute della popolazione, nonché in altre sfere. Si calcola che l'aspettativa di vita di media nella Regione europea aumenterebbe di 0,63 anni se si ponesse fine all'inattività fisica. L'ambiente, la qualità della vita delle singole persone, la partecipazione e la resilienza sociale delle comunità ne trarrebbero vantaggio. Andare di più a piedi o in bicicletta significherebbe ridurre le emissioni di gas serra, l'inquinamento atmosferico, quello acustico e il congestionamento del traffico. Inoltre, più attività fisica significherebbe maggiori opportunità economiche per tutta una serie di settori, come l'industria, i trasporti, i servizi sanitari, lo sport e il turismo. Un esempio che ben illustra l'impatto potenziale di tutto ciò è offerto da un'analisi comparata di 56 grandi città europee e nordamericane, secondo cui sarebbero oltre 76 mila i posti di lavoro che potrebbero essere creati in queste città se solo esse portassero l'uso della bicicletta agli stessi livelli di Copenaghen, in Danimarca.



Sanità24

Il Sole 24 Ore
Giovedì 7 Aprile 2016 - N. 95

6 apr
2016

SEGNALIBRO ☆

FACEBOOK f

TWITTER ✈

MEDICINA E RICERCA

Sport e attività fisica, ecco la strategia Oms

di Vincenzo Manco (presidente nazionale Uisp - Prefazione alla Traduzione della Strategia per l'attività fisica Oms 2016-2025)

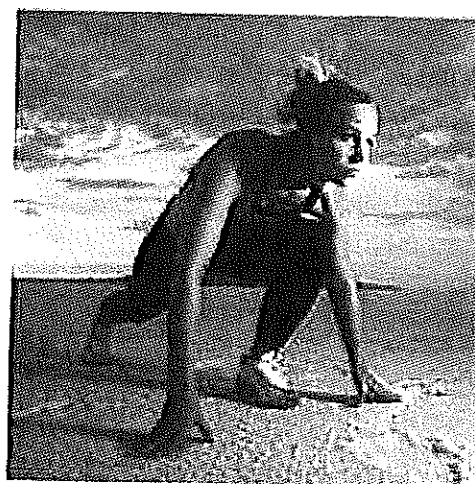


[La strategia Oms 2016-2025 per l'attività fisica](#)

Promuovere la buona salute per tutti e per tutte le fasce di età attraverso la cultura del movimento, secondo le abilità di ciascuno, è l'obiettivo a cui la Uisp guarda da sempre nel coniugare attività fisica, educazione, ambiente, benessere e diritti di cittadinanza.

Gli italiani sono tra i più sedentari in Europa, con il 60% che dichiara di non fare mai sport o attività fisica, contro una media europea del 42% e un primato, quello della Svezia, che si ferma al 9%.

Questo dato, contenuto nella ricerca di Eurobarometro, ci impone un cambio di passo, tenendo in considerazione che la crisi economica ed i tagli al welfare pesano non poco anche su questo esito, rischiando di



allargare la forbice delle diseguaglianze nelle opportunità di pratica motoria con conseguente iniquità nel rapporto con la salute ed il benessere di tutti i cittadini.

E' un dato che per la Uisp rappresenta un punto di riferimento, il caleidoscopio attraverso il quale leggere cosa ci dice la società in cui viviamo, interpretarla e da cui rilanciare il nostro impegno che per noi è principio guida da sempre: l'attività fisica è uno strumento fondamentale per il benessere fisico e psichico dei cittadini e di tutta la comunità in cui vivono.

Perché genera relazioni positive ed è fattore di coesione sociale.

Mettiamo, pertanto, a disposizione la nostra associazione di sport per tutti per affermare nella società una nuova cultura di sani e attivi stili di vita. Per una comunità più in salute occorre un grande gioco di squadra. Per riuscirci ed essere efficaci abbiamo bisogno di farlo con iniziative intersettoriali che coinvolgano le reti sociali che sono una ricchezza dell'Italia nel rapporto sussidiario con le politiche pubbliche.

Serve farlo insieme a tutti quei soggetti, alle loro preziose competenze che compongono il quadro. La società civile, gli Enti di promozione sportiva, le istituzioni a tutti i livelli, da quello territoriale dei Comuni e delle

3

Regioni, fino a quello nazionale ed europeo.

Il lavoro fatto con la Presidenza del Consiglio durante il semestre di presidenza italiana dell'UE con il progetto "Physical Activity e Health Promotion" così come la partecipazione alla campagna per 100 milioni di cittadini europei in più attivi nello sport e in attività fisiche entro il 2020 insieme ad altre attività e progetti promossi insieme all'ISCA come ActiveVoice, ImpalaNet e l'evento annuale della MOVE WEEK rappresentano la nostra proiezione internazionale e l'impegno per noi cruciale della promozione dell'attività fisica.

L'essenza di queste convinzioni sono contenute nella pubblicazione prodotta dall'OMS Europa che avete tra le mani.

Per noi una piena soddisfazione perché ci offre l'orizzonte attraverso cui realizzare la nostra mission. La scelta di tradurre in italiano questo testo affinché possa essere diffuso e rilanciato tra tutti i soggetti della società civile, del terzo settore e delle istituzioni a tutti i livelli, è un contributo al miglioramento della qualità della vita di tutti.

Vincenzo Manco

Presidente nazionale Uisp

4Strategia per l'attività fisica

L'UISP PRESENTA IL RAPPORTO DELL'OMS

Un milione di decessi per l'«inattività fisica»

Stare troppo fermi fa male. Muoversi significa vivere di più e meglio. Lo dice l'ufficio europeo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità nel rapporto «Strategia per l'attività fisica», tradotto e curato in Italia dalla Uisp. I dati sono impressionanti: l'inattività è ritenuta responsabile ogni anno di un milione di decessi in Europa e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità. L'assenza di movimento genera il 5 per cento delle affezioni coronariche in più, il 9 per cento dei tumori al seno e il 10 per cento dei tumori al colon. L'obiettivo Oms per il 2025 è una riduzione relativa del 25 per cento della mortalità per malattie del cuore, tumori, diabete o malattie respiratorie

croniche. Vengono raccomandati 150 minuti settimanali di movimento agli adulti e un'ora al giorno ai bambini.

In Italia, lo dicono gli ultimi dati Istat, c'è stata finalmente un'inversione di tendenza: si fa più movimento. Ma la strada è ancora lunga. Per il ministro della salute, Beatrice Lorenzin, «lo sport e l'attività fisica fanno parte di una strategia per stare bene e a lungo, e soprattutto non ammalarsi». Il presidente Uisp, Vincenzo Manco, chiede «solide alleanze fra associazioni e istituzioni pubbliche». Fra le proposte dell'Oms presenti nel rapporto c'è anche il fattore bicicletta. Secondo uno studio su 58 grandi città europee e nordamericane, sarebbero 76mila i posti di lavoro creati da un uso della bicicletta sul modello di Copenhagen.

Ieri a Roma il convegno nazionale sugli stili di vita e sport
Presentata la nuova strategia sull'attività fisica per l'Europa
dell'Organizzazione Mondiale della Sanità 2016-2025

Per una salute da costruire tutti insieme

Giovedì
7 Aprile 2016



L'Avvenire

DI FELICE ALBORGHETTI

Mentre il Coni mostrava ieri a Roma i primi risultati del "Censimento e monitoraggio degli impianti sportivi sul territorio", con il presidente Malagò di buon umore per i numeri sulla crescita dell'attività sportiva in Italia, nell'Auletta dei gruppi parlamentari, nei pressi di Montecitorio, i dati emergenti invece dall'Oms hanno suscitato un forte allarme nel corso del convegno nazionale "Per una salute da costruire insieme", cui è intervenuto, fra gli altri, anche il Csi. L'Uisp ha infatti presentato l'edizione italiana della "Strategia

pubbliche integrate per salute, urbanistica, ambiente e sport: in questo modo può cambiare il volto delle città e lo stile di vita delle persone. Il documento Oms parla chiaro, attraverso alcuni principi guida: affrontare il calo sempre più consistente dei livelli di attività fisica e ridurre le attività; promuovere un approccio che tenga conto di tutte le fasi della vita; dare maggior potere alle persone e alle comunità tramite la partecipazione e la realizzazione di ambienti più salutarie; promuovere approcci integrati, multisettoriali e orientati alla partnership; assicurare l'adattabilità al contesto dei programmi in materia di attività fisica; usare strategie fondate su

sull'attività fisica per la regione europea dell'Oms, l'Organizzazione Mondiale della Sanità 2016-2025", ipotizzando in una mattinata di sessioni concatenate, attraverso l'intervento di autorevoli convenuti del mondo della politica sportiva, diversi scenari possibili: agenti di cambiamento, luoghi di incontro, accesso a nuovi servizi ed opportunità. Numerosi gli interventi, accomunati dal generale credo di uno sport generatore di benessere e welfare sociale, e dal traguardo di una valorizzazione dello sport di cittadinanza per far guadagnare il Paese in salute. Regioni, Asl, Comuni, Enti e terzo settore chiedono politiche

riscontri fattuali per promuovere l'attività fisica e monitorare lo stato di attuazione e l'impatto delle misure. La raccomandazione più importante, proposta dalla Regione Europea è quella rivolta ad adulti e anziani di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica aerobica e a bambini e giovani di praticare almeno 60 minuti al giorno di attività fisica da moderata a intensa. Si calcola infatti che l'aspettativa di vita di media nella Regione europea aumenterebbe di 0,63 anni se si ponesse fine all'inattività fisica. L'ambiente, la qualità della vita delle singole persone, la partecipazione e la resilienza sociale delle comunità ne trarrebbero vantaggio.

I NUMERI

Un milione di morti in Europa per inattività

Sfogliando il piano di azione globale per la prevenzione e il controllo delle malattie si legge che l'inattività fisica è tra i principali fattori di rischio per la salute. In Europa è responsabile di 1 milione di decessi (il 10% del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità. Imputabili all'inattività fisica: il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei diabeti di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori al colon. In 46 paesi oltre metà degli adulti sono in sovrappeso o obesi, sfiorando in certi casi il 70% della popolazione adulta.

SEDENTARIETÀ

Ma quanto costa davvero?

A livello collettivo, l'inattività fisica non solo ha un pesante impatto negativo in forma di costi diretti per il sistema sanitario, ma ha anche un elevato costo indiretto in termini di aumento dei congedi per malattia, delle inabilità al lavoro e delle morti precoci. Si calcola che per una popolazione di dieci milioni di persone per metà insufficientemente attive, il costo dell'inattività sia di 910 milioni di euro l'anno. Inoltre l'Oms riporta che l'inattività è responsabile di un milione di decessi l'anno in tutto il continente e l'uso della bicicletta nelle grandi città creerebbe 76.000 posti di lavoro.

Un'alleanza culturale di sport e movimento

«**P**romuovere la buona salute per tutti e per tutte le fasce di età attraverso la cultura del movimento, secondo le abilità di ciascuno, è l'obiettivo a cui la Uisp guarda da sempre nel coniugare attività fisica, educazione, ambiente, benessere e diritti di cittadinanza - ha detto introducendo i lavori del convegno

Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp, - e non intravedendo politiche per diminuire i costi, o capaci di sviluppare un'impiantistica di prossimità, siamo convinti, e lo stiamo facendo con Csi ed Us Acli di intraprendere un nuovo percorso, convinti di essere soggetti sussidiari e competenti in materia».

Un'alleanza diretta con le famiglie e più ancora con le società sportive, veri presidi avanzati sul territorio è quanto auspicato da Michele Marchetti, direttore area Welfare e promozione sociale del Csi. «Mi piace evidenziare il ruolo degli operatori, delle società sportive, di coloro che di questi tempi sono al limite della sopravvivenza. Strutture che vanno assolutamente protette, affinché quei ragazzi, la cui salute oggi è in

capo ad un volontario presidente di una società d'oratorio. Con il rischio serio che nessuno se la senta più di ricoprire questo ruolo in un contesto che riconosce il lavoro dei professionisti sportivi ma non tutela i laureati in scienze motorie, che continua a considerare l'attività sportiva un'attività accessoria, che non riuscirà più a sostenere quel tipo di prossimità alla cittadinanza. E alto il rischio di evasione ed elusione, perché per mantenere il livello di socialità e di vicinanza alle persone, anche gli stessi enti di promozione sportiva diverranno dei meri erogatori di servizi, come richiede il mercato, come accade oggi nelle palestre, dove si consumano i 150 minuti di attività settimanale, ma dove non c'è accoglienza e socializzazione».

Insieme a loro c'erano anche rappresentanti delle Regioni e Carlo Borgomeo, presidente della Fondazione con il Sud, fermamente convinto che «Non c'è sviluppo senza promozione e valorizzazione del capitale sociale. Di fronte alle

disuguaglianze, occorre fare un salto culturale, per non distruggere il capitale umano. Per lo sviluppo del Paese, i 500 milioni trovati come uniche risorse per il Mezzogiorno nella Legge di stabilità, non devono più essere visti come risarcimento ai quartieri disagiati, ma come premesse irrinunciabili per lo sviluppo e la crescita del Sud».



Manco



Marchetti



Borgomeo

ANSA

MERCOLEDÌ 06 APRILE 2016 18.08.05

ANSA/ Bastano 20 minuti di sport al giorno per stare in salute

ZCZC7491/SXB XSP45869_SXB_QBXB R CRO S0B QBXB ANSA/ Bastano 20 minuti di sport al giorno per stare in salute Oms, 60 minuti per i giovani, le ragazze sono le più pigre (di Claudia Coletta) (ANSA) - ROMA, 6 APR - Per godere di una buona salute basta fare circa 20 minuti di attività aerobica al giorno, per un totale di 150 minuti a settimana. Lo scrive nero su bianco l'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms), nella "Strategia per l'attività fisica OMS-2016-2020" che insieme alla Uisp-Unione Italiana Sport, raccomanda a tutti, anziani e adolescenti, di fare attività fisica moderata o intensa a seconda della fascia d'età. Contrariamente a quello che si può pensare sono i giovani, o meglio le giovani, di età compresa tra gli undici e quindici anni, le pecore nere della sistema: "che fanno registrare un aumento

della sedentarietà", scrive l'Oms nelle strategie per il futuro. Dell'importanza dello sport come "strategia" per star bene ne è convinta anche il Ministro della Salute Beatrice Lorenzin, che da tempo ne ribadisce i benefici: "Uno stile di vita sano è l'obiettivo del Ministero della Salute e di tutti i paesi moderni come l'Italia, mangiare bene e avere comportamenti corretti ci permettono di vivere a lungo, ma bisogna farlo sin dalla gestazione in modo da prevenire obesità nei fanciulli. In tutte queste azioni che mettiamo in campo, l'attività fisica deve fare parte della vita dei giovani come formazione ed educazione". Il Ministro ha poi precisato che iniziative come quella presentata oggi non devono cadere nel vuoto: "per chi come noi fa politica e per chi deve fare iniziative sui territori, si deve accompagnare a una grande campagna di comunicazione che noi vogliamo e dobbiamo fare". Ribadita quindi l'importanza per la salute pubblica dell'attività fisica e di politiche che la sostengano, il documento dell'Oms definisce i livelli di attività fisica raccomandati per tre gruppi di età: giovani (5-17 anni), adulti (18-64) e anziani (dai 65 anni in poi). Nei più giovani l'esercizio fisico si svolge durante giochi di movimento, sport, svago. Negli adulti si pratica per spostamenti attivi, o di svago. I più anziani possono dedicarsi all'attività fisica durante spostamenti non motorizzati. Resta un denominatore comune per tutte le fasce d'età da evitare assolutamente: l'inattività fisica "principale fattore di rischio per la salute. In Europa è ritenuta responsabile ogni anno di un milione di decessi (il 10% circa del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità", è l'allarme lanciato dall'Oms che poi addita l'inattività come imputabile "al 5% delle affezioni coronariche, 7% dei diabetti di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori del colon". Crescono anche i dati in negativo sulle persone obese e in sovrappeso in Italia, aumentate negli ultimi decenni: "I dati sono allarmanti - prosegue L'Oms - in 46 paesi (l'87% della Regione), oltre la metà degli adulti sono sovrappeso od obesi, ed in diversi casi si arriva a sfiorare il 70% della popolazione adulta". (ANSA). COC 06-APR-16 18:07 NNNN



MERCOLEDÌ 06 APRILE 2016 17.50.53

SALUTE: OMS RACCOMANDA, 150 MINUTI DI ATTIVITÀ FISICA A SETTIMANA (2) =

SALUTE: OMS RACCOMANDA, 150 MINUTI DI ATTIVITÀ FISICA A

SETTIMANA (2) = (AdnKronos Salute) - Per spezzare questo circolo vizioso sono "necessarie politiche pubbliche integrate per salute, urbanistica, ambiente e sport: in questo modo si può cambiare il volto delle città e lo stile di vita delle persone. Chiediamo politiche pubbliche integrate e orientate a questi obiettivi", afferma Vincenzo Manco, presidente nazionale **Uisp**. Per una popolazione di dieci milioni di persone per metà insufficientemente attive, il costo dell'inattività raggiunge i 910 milioni di euro l'anno. Il richiamo dell'Oms è chiaro: "Ridurre del 10% la prevalenza dell'insufficiente attività fisica entro il 2025 è uno dei nove obiettivi a livello mondiale". Ed è "un fattore importante per il raggiungimento di altri tre obiettivi mondiali: ridurre del 25% la mortalità precoce dovuta a malattie cardiovascolari, tumori, diabete o malattie respiratorie croniche; ridurre del 25% la prevalenza dell'ipertensione; fermare l'aumento del diabete e dell'obesità". (Mad/AdnKronos) ISSN 2465 - 1222 06-APR-16 17:50 NNNN

agi

MERCOLEDÌ 06 APRILE 2016 17.41.52

Salute: Lorenzin, attività fisica importante per sani stili vita

Salute: Lorenzin, attività fisica importante per sani stili vita = (AGI) - Roma, 6 apr. - "Lo sport e l'attività fisica fanno parte di una strategia per stare bene e a lungo e soprattutto non ammalarsi". Lo ha detto il ministro della Salute Beatrice Lorenzin commentando l'edizione italiana della "Strategia sull'attività fisica per la Regione Europa dell'Oms-Organizzazione Mondiale della Sanità 2016-2025", presentata oggi a Roma dall'**Uisp**. "L'**Uisp** ha realizzato questa bella pubblicazione sulla strategia dell'Oms sull'attività fisica: e' inutile continuare a dirlo, ora bisogna veramente farlo. Gli stili di vita sono l'obiettivo di un ministero della salute in un paese moderno e avanzato come l'Italia: mangiare in maniera sana, avere comportamenti corretti e una corretta attività fisica permettono di non ammalarsi e di vivere a lungo. Ma gli stili di vita - ha continuato la Lorenzin - cominciano fin dalla gestazione, la prevenzione consiste anche nel prevenire l'obesità nei bambini e nei fanciulli. In tutte queste azioni che possiamo mettere in campo nella nostra vita, da quando siamo bambini a quando diventiamo anziani, l'attività fisica deve far parte delle nostre abitudini e comportamenti". Oltre "alla fantastica capacità educativa e formativa dello sport nella vita dei giovani, educarci a lottare per i

nostri obiettivi, a lavorare in squadra, a rispettare l'altro, a riconoscere la fatica, che sono insegnamenti che restano per tutto il corso della nostra vita, fare sport e attività fisica significa anche divertirsi in modo sano, trovare amici, avere quindi una vita più completa e anche migliore. Per questo -ha continuato la Lorenzin - credo che queste sono strategie per chi come noi fa politica e per chi deve fare iniziative sui territori, una splendida iniziativa ma che, come sempre, si deve accompagnare a una grande campagna di comunicazione che noi vogliamo e dobbiamo fare".(AGI) Bru 061741 APR 16

NNNN

SALUTE: OMS, IN EUROPA 1 MILIONE DECESSI L'ANNO A CAUSA DELL'INATTIVITÀ

ROMA (ITALPRESS) - L'inattività e' responsabile di 1 milione di decessi l'anno in tutta Europa e l'uso della bicicletta nelle grandi città creerebbe 76.000 posti di lavoro. Questi alcuni dei dati che emergono dalla "Strategia sull'attività fisica per l'Europa dell'OMS-Organizzazione Mondiale della Sanità 2016-2025", la cui edizione italiana e' stata curata dalla Uisp (Unione Italiana Sport per Tutti) e presentata oggi a Roma nel corso del convegno "Per una salute da costruire insieme". L'OMS raccomanda agli adulti, anziani compresi, di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica aerobica a intensità moderata. Le raccomandazioni attuali insistono sui benefici per la salute di un'attività a intensità moderata e sul fatto che i livelli consigliati possono essere accumulati esercitandosi per intervallo relativamente brevi di tempo. Bambini e giovani dovrebbero praticare un totale di almeno 60 minuti al giorno di attività fisica da moderata ad intensa. Ottenere una riduzione relativa del 10% della prevalenza dell'insufficiente attività fisica entro il 2025 costituisce uno dei 9 obiettivi obiettivi livello mondiale. Inoltre, aumentare i livelli di attività fisica, secondo l'OMS, e' un fattore importante di altri 3 obiettivi mondiali: riduzione del 25% della mortalità precoce dovuta a malattie cardiovascolari, tumori diabete o malattie respiratorie croniche; riduzione del 25% della prevalenza dell'ipertensione, oppure, a seconda della situazione nazionale, contenere la prevalenza dell'ipertensione; fermare l'aumento del diabete e dell'obesità'.

(ITALPRESS) - (SEGUE).

tan/sat/red

06-Apr-16 11:50

NNNN

SALUTE: UISP "SERVONO POLITICHE PUBBLICHE CONTRO INATTIVITÀ FISICA"

ROMA (ITALPRESS) - L'inattività fisica è divenuta tra i principali fattori di rischio per la salute, in Europa, infatti, l'inattività è ritenuta responsabile di 1 milione di decessi (il 10% circa del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità. L'OMS stima che all'inattività fisica siano imputabili il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei diabetti di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori al colon. Inoltre, molti paesi della Regione hanno visto le percentuali relative al numero di persone in sovrappeso e obese aumentare negli ultimi decenni. In 46 paesi oltre la metà degli adulti sono in sovrappeso o obesi, ed in diversi casi arriva a sfiorare il 70% della popolazione adulta. "I dati che emergono dall'OMS suscitano un forte allarme. Servono politiche pubbliche integrate per la salute, l'urbanistica e lo sport, in questo modo si può cambiare il volto delle città e lo stile di vita delle persone", afferma Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp, aprendo i lavori del convegno "Per una salute da costruire insieme" nel corso del quale è stata presentata l'edizione italiana della "Strategia per l'attività fisica OMS-Organizzazione Mondiale della Sanità 2016-2020" per l'Europa, la cui edizione e traduzione italiana è stata curata dalla Uisp.

(ITALPRESS) - (SEGUE).

tan/sat/red

06-Apr-16 11:54

NNNN

SALUTE: UISP "SERVONO POLITICHE PUBBLICHE CONTRO INATTIVITÀ FISICA"-2-

"Promuovere la buona salute per tutti e per tutte le fasce di età' attraverso la cultura del movimento secondo le abilità di ciascuno - prosegue Manco - e' l'obiettivo a cui Uisp guarda da sempre nel coniugare attività fisica, educazione, ambiente, benessere e diritti di cittadinanza. Le strategie dell'OMS che abbiamo presentato oggi ci incoraggiano in questo senso, e ci confermano che il nostro impegno e' efficace: puntare su movimento, salute e stili di vita attivi. Chiediamo politiche pubbliche integrate e orientate a questi obiettivi. Bisogna, inoltre, lavorare insieme trovando forme di coordinamento e di alleanze tra pubblico, media e società civile. La salute e' un diritto di cittadinanza per tutti, non bastano le proposte - avverte - e' necessario fare massa critica e costruire solide alleanze tra associazioni e istituzioni pubbliche. E' necessario poi migliorare i sistemi normativi, a partire dal decreto Balduzzi". Il presidente Uisp sottolinea come sia necessario implementare le risorse nell'ambito sportivo, in quanto lo sport costituisce "uno strumento per il cambiamento sociale e per la pace tra i popoli". Un forte contributo per incentivare la cultura dello sport e migliorare la qualità della vita, non solo a livello medico, può arrivare anche dai comuni. Secondo Roberto Pella, vicepresidente Anci, "i Comuni possono e devono fare una nuova pianificazione urbana. Su questo possiamo fare molto, soprattutto in determinati quartieri esistenti nelle grandi città. Dobbiamo inoltre procedere nello sviluppo dei mezzi di trasporto. Bisogna incentivare le risorse economiche e finanziarie - aggiunge Pella -. Il governo ha posto alcune risorse come ad esempio i 500 milioni, ma si potrebbe incentivare il mondo dello sport come e' accaduto per quello della cultura attraverso l'Art Bonus, questo sarebbe molto utile e produrrebbe grandi risultati". (ITALPRESS).

tan/sat/red

06-Apr-16 11:54

NNNN

SALUTE: UISP "SERVONO POLITICHE PUBBLICHE CONTRO INATTIVITÀ FISICA"/FOTO

ROMA (ITALPRESS) - L'inattività fisica è divenuta tra i principali fattori di rischio per la salute, in Europa, infatti, l'inattività è ritenuta responsabile di 1 milione di decessi (il 10% circa del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità. L'OMS stima che all'inattività fisica siano imputabili il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei diabetti di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori al colon. Inoltre, molti paesi della Regione hanno visto le percentuali relative al numero di persone in sovrappeso e obese aumentare negli ultimi decenni. In 46 paesi oltre la metà degli adulti sono in sovrappeso o obesi, ed in diversi casi arriva a sfiorare il 70% della popolazione adulta. "I dati che emergono dall'OMS suscitano un forte allarme. Servono politiche pubbliche integrate per la salute, l'urbanistica e lo sport, in questo modo si può cambiare il volto delle città e lo stile di vita delle persone", afferma Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp, aprendo i lavori del convegno "Per una salute da costruire insieme" nel corso del quale è stata presentata l'edizione italiana della "Strategia per l'attività fisica OMS-Organizzazione Mondiale della Sanità 2016-2020" per l'Europa, la cui edizione e traduzione italiana è stata curata dalla Uisp.

(ITALPRESS).

tan/sat/red

06-Apr-16 11:55

NNNN

VARIE: UISP "SERVONO POLITICHE PUBBLICHE CONTRO INATTIVITÀ FISICA"

- ripetizione dalla rete Politica -

ROMA (ITALPRESS) - L'inattività fisica è divenuta tra i principali fattori di rischio per la salute, in Europa, infatti, l'inattività è ritenuta responsabile di 1 milione di decessi (il 10% circa del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità. L'OMS stima che all'inattività fisica siano imputabili il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei diabetti di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori al colon. Inoltre, molti paesi della Regione hanno visto le percentuali relative al numero di persone in sovrappeso e obese aumentare negli ultimi decenni. In 46 paesi oltre la metà degli adulti sono in sovrappeso o obesi, ed in diversi casi arriva a sfiorare il 70% della popolazione adulta. "I dati che emergono dall'OMS suscitano un forte allarme. Servono politiche pubbliche integrate per la salute, l'urbanistica e lo sport, in questo modo si può cambiare il volto delle città e lo stile di vita delle persone", afferma Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp, aprendo i lavori del convegno "Per una salute da costruire insieme" nel corso del quale è stata presentata l'edizione italiana della "Strategia per l'attività fisica OMS-Organizzazione Mondiale della Sanità 2016-2020" per l'Europa, la cui edizione e traduzione italiana è stata curata dalla Uisp.

(ITALPRESS) - (SEGUE).

tan/sat/red

06-Apr-16 11:56

NNNN

VARIE: UISP "SERVONO POLITICHE PUBBLICHE CONTRO INATTIVITÀ FISICA"-2-

"Promuovere la buona salute per tutti e per tutte le fasce di età attraverso la cultura del movimento secondo le abilità di ciascuno - prosegue Manco - è l'obiettivo a cui Uisp guarda da sempre nel coniugare attività fisica, educazione, ambiente, benessere e diritti di cittadinanza. Le strategie dell'OMS che abbiamo presentato oggi ci incoraggiano in questo senso, e ci confermano che il nostro impegno è efficace: puntare su movimento, salute e stili di vita attivi. Chiediamo politiche pubbliche integrate e orientate a questi obiettivi. Bisogna, inoltre, lavorare insieme trovando forme di coordinamento e di alleanze tra pubblico, media e società civile. La salute è un diritto di cittadinanza per tutti, non bastano le proposte - avverte - è necessario fare massa critica e costruire solide alleanze tra associazioni e istituzioni pubbliche. È necessario poi migliorare i sistemi normativi, a partire dal decreto Balduzzi". Il presidente Uisp sottolinea come sia necessario implementare le risorse nell'ambito sportivo, in quanto lo sport costituisce "uno strumento per il cambiamento sociale e per la pace tra i popoli". Un forte contributo per incentivare la cultura dello sport e migliorare la qualità della vita, non solo a livello medico, può arrivare anche dai comuni. Secondo Roberto Pella, vicepresidente Anci, "i Comuni possono e devono fare una nuova pianificazione urbana. Su questo possiamo fare molto, soprattutto in determinati quartieri esistenti nelle grandi città. Dobbiamo inoltre procedere nello sviluppo dei mezzi di trasporto. Bisogna incentivare le risorse economiche e finanziarie - aggiunge Pella -. Il governo ha posto alcune risorse come ad esempio i 500 milioni, ma si potrebbe incentivare il mondo dello sport come è accaduto per quello della cultura attraverso l'Art Bonus, questo sarebbe molto utile e produrrebbe grandi risultati". (ITALPRESS).

tan/sa/red

06-Apr-16 11:56

NNNN

VARIE: UISP "SERVONO POLITICHE PUBBLICHE CONTRO INATTIVITÀ FISICA"

- ripetizione dalla rete Politica -

ROMA (ITALPRESS) - L'inattività fisica è divenuta tra i principali fattori di rischio per la salute, in Europa, infatti, l'inattività è ritenuta responsabile di 1 milione di decessi (il 10% circa del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità. L'OMS stima che all'inattività fisica siano imputabili il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei diabetti di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori al colon. Inoltre, molti paesi della Regione hanno visto le percentuali relative al numero di persone in sovrappeso e obese aumentare negli ultimi decenni. In 46 paesi oltre la metà degli adulti sono in sovrappeso o obesi, ed in diversi casi arriva a sfiorare il 70% della popolazione adulta. "I dati che emergono dall'OMS suscitano un forte allarme. Servono politiche pubbliche integrate per la salute, l'urbanistica e lo sport, in questo modo si può cambiare il volto delle città e lo stile di vita delle persone", afferma Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp, aprendo i lavori del convegno "Per una salute da costruire insieme" nel corso del quale è stata presentata l'edizione italiana della "Strategia per l'attività fisica OMS-Organizzazione Mondiale della Sanità 2016-2020" per l'Europa, la cui edizione e traduzione italiana è stata curata dalla Uisp.

(ITALPRESS) - (SEGUE).

tan/sat/red

06-Apr-16 11:57

NNNN

VARIE: UISP "SERVONO POLITICHE PUBBLICHE CONTRO INATTIVITÀ FISICA"-2-

"Promuovere la buona salute per tutti e per tutte le fasce di età attraverso la cultura del movimento secondo le abilità di ciascuno - prosegue Manco - è l'obiettivo a cui Uisp guarda da sempre nel coniugare attività fisica, educazione, ambiente, benessere e diritti di cittadinanza. Le strategie dell'OMS che abbiamo presentato oggi ci incoraggiano in questo senso, e ci confermano che il nostro impegno è efficace: puntare su movimento, salute e stili di vita attivi. Chiediamo politiche pubbliche integrate e orientate a questi obiettivi. Bisogna, inoltre, lavorare insieme trovando forme di coordinamento e di alleanze tra pubblico, media e società civile. La salute è un diritto di cittadinanza per tutti, non bastano le proposte - avverte - è necessario fare massa critica e costruire solide alleanze tra associazioni e istituzioni pubbliche. È necessario poi migliorare i sistemi normativi, a partire dal decreto Balduzzi". Il presidente Uisp sottolinea come sia necessario implementare le risorse nell'ambito sportivo, in quanto lo sport costituisce "uno strumento per il cambiamento sociale e per la pace tra i popoli". Un forte contributo per incentivare la cultura dello sport e migliorare la qualità della vita, non solo a livello medico, può arrivare anche dai comuni. Secondo Roberto Pella, vicepresidente Anci, "i Comuni possono e devono fare una nuova pianificazione urbana. Su questo possiamo fare molto, soprattutto in determinati quartieri esistenti nelle grandi città". Dobbiamo inoltre procedere nello sviluppo dei mezzi di trasporto. Bisogna incentivare le risorse economiche e finanziarie - aggiunge Pella -. Il governo ha posto alcune risorse come ad esempio i 500 milioni, ma si potrebbe incentivare il mondo dello sport come è accaduto per quello della cultura attraverso l'Art Bonus, questo sarebbe molto utile e produrrebbe grandi risultati". (ITALPRESS).

tan/sat/red

06-Apr-16 11:57

NNNN

SALUTE: UISP "SERVONO POLITICHE PUBBLICHE CONTRO INATTIVITÀ FISICA"/FOTO

- ripetizione dalla rete Politica -

ROMA (ITALPRESS) - L'inattività fisica è divenuta tra i principali fattori di rischio per la salute, in Europa, infatti, l'inattività è ritenuta responsabile di 1 milione di decessi (il 10% circa del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità. L'OMS stima che all'inattività fisica siano imputabili il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei diabeti di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori al colon. Inoltre, molti paesi della Regione hanno visto le percentuali relative al numero di persone in sovrappeso e obese aumentare negli ultimi decenni. In 46 paesi oltre la metà degli adulti sono in sovrappeso o obesi, ed in diversi casi arriva a sfiorare il 70% della popolazione adulta. "I dati che emergono dall'OMS suscitano un forte allarme. Servono politiche pubbliche integrate per la salute, l'urbanistica e lo sport, in questo modo si può cambiare il volto delle città e lo stile di vita delle persone", afferma Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp, aprendo i lavori del convegno "Per una salute da costruire insieme" nel corso del quale è stata presentata l'edizione italiana della "Strategia per l'attività fisica OMS-Organizzazione Mondiale della Sanità 2016-2020" per l'Europa, la cui edizione e traduzione italiana è stata curata dalla Uisp.

(ITALPRESS).

tan/sat/red

06-Apr-16 11:57

NNNN

Salute, Lorenzin a Uisp: sport lezione di vita e grande strumento di prevenzione

Notiziario Generale

Salute & Benessere

48 seconds ago



(AGENPARL) – Roma, 06 apr 2016 – “L’iniziativa promossa oggi dalla Uisp è molto importante perché sottolinea due aspetti fondamentali per chi deve confrontarsi con la salute dei cittadini e la sostenibilità del Sistema sanitario. Il primo, e più importante, riguarda la prevenzione delle malattie. La scienza ci dice che lo sport è strumento fondamentale per vivere in modo sano ed equilibrato. Da questo punto di vista le raccomandazioni dell’Oms, presentate oggi grazie all’iniziativa Uisp, sono chiare, quanto i risultati delle ricerche. Praticare sport per almeno 150 minuti a settimana vuol dire contribuire in modo decisivo a una migliore qualità della vita. Grazie all’attività ci si ammala meno, si vive meglio. E’ fondamentale praticarlo a ogni età e io ringrazio ancora una volta tutto il movimento dello sport italiano. Un ringraziamento particolare voglio indirizzarlo a chi, come la Uisp, promuove lo sport tra i giovani, perché praticarlo da ragazzini pone le fondamenta del vivere bene e insegna anche il modo di condividere con gli altri tutti i valori fondamentali”.

Velino

MERCOLEDÌ 06 APRILE 2016 19.30.36

Sanita', Lorenzin a Uisp: sport lezione di vita e grande strumento di prevenzione

Sanita', Lorenzin a **Uisp**: sport lezione di vita e grande strumento di prevenzione (ilVelino/AGV NEWS) Roma, 06 APR - "L'iniziativa promossa oggi dalla **Uisp** e' molto importante perche' sottolinea due aspetti fondamentali per chi deve confrontarsi con la salute dei cittadini e la sostenibilita' del Sistema sanitario. Il primo, e piu' importante, riguarda la prevenzione delle malattie. La scienza ci dice che lo sport e' strumento fondamentale per vivere in modo sano ed equilibrato. Da questo punto di vista le raccomandazioni dell'Oms, presentate oggi grazie all'iniziativa **Uisp**, sono chiare, quanto i risultati delle ricerche. Praticare sport per almeno 150 minuti a settimana vuol dire contribuire in modo decisivo a una migliore qualita' della vita. Grazie all'attivita' ci si ammala meno, si vive meglio. E' fondamentale praticarlo a ogni eta' e io ringrazio ancora una volta tutto il movimento dello sport italiano. Un ringraziamento particolare voglio indirizzarlo a chi, come la **Uisp**, promuove lo sport tra i giovani, perche' praticarlo da ragazzi pone le fondamenta del vivere bene e insegna anche il modo di condividere con gli altri tutti i valori fondamentali". E' quanto ha affermato il ministro della Salute Beatrice Lorenzin in una nota. (red/asp) 193006 APR 16 NNNN

MERCOLEDÌ 06 APRILE 2016 19.29.01

Omniroma-SPORT, LORENZIN: LEZIONE DI VITA E GRANDE STRUMENTO DI PREVENZIONE

OMR0159 3 OMP POL TXT Omniroma-SPORT, LORENZIN: LEZIONE DI VITA E GRANDE STRUMENTO DI PREVENZIONE (OMNIROMA) Roma, 06 APR - "L'iniziativa promossa oggi dalla **Uisp** è molto importante perché sottolinea due aspetti fondamentali per chi deve confrontarsi con la salute dei cittadini e la sostenibilità del Sistema sanitario. Il primo, e più importante, riguarda la prevenzione delle malattie. La scienza ci dice che lo sport è strumento fondamentale per vivere in modo sano ed equilibrato. Da questo

punto di vista le raccomandazioni dell'Oms, presentate oggi grazie all'iniziativa **Uisp**, sono chiare, quanto i risultati delle ricerche. Praticare sport per almeno 150 minuti a settimana vuol dire contribuire in modo decisivo a una migliore qualità della vita". Lo dichiara, in una nota, il Ministro della Sanità, Beatrice Lorenzin. "Grazie all'attività ci si ammala meno, si vive meglio. È fondamentale praticarlo - aggiunge - a ogni età e io ringrazio ancora una volta tutto il movimento dello sport italiano. Un ringraziamento particolare voglio indirizzarlo a chi, come la **Uisp**, promuove lo sport tra i giovani, perché praticarlo da ragazzi pone le fondamenta del vivere bene e insegna anche il modo di condividere con gli altri tutti i valori fondamentali".
red 061927 APR 16 NNNN

DIRE S

MERCOLEDÌ 06 APRILE 2016 18.44.06

SALUTE. IN EUROPA OGNI ANNO 1 MLN MORTI PER INATTIVITÀ. LA STRATEGIA OMS

(RED.SOC.) ROMA - "Per una salute da costruire insieme": è questo il titolo del convegno nazionale organizzato dall'**Uisp** (Unione italiana sport per tutti) che si è tenuto a Roma, alla Camera dei Deputati. Il convegno è stata l'occasione per presentare l'edizione italiana della "Strategia per l'attività fisica Oms 2016-2020" per l'Europa, la cui edizione e traduzione è stata curata, su concessione, dall'**Uisp**. Un milione di morti in Europa. L'inattività è responsabile di un milione di decessi l'anno in tutto il continente e l'uso della bicicletta nelle grandi città creerebbe 76 mila posti di lavoro. Questi sono soltanto due dei dati che emergono dal documento, che si sofferma anche su consigli specifici: "l'Oms raccomanda agli adulti, anziani compresi, di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica di tipo aerobico a intensità moderata. Le raccomandazioni attuali insistono sui benefici per la salute di un'attività a intensità moderata e sul fatto che i livelli consigliati possono essere accumulati esercitandosi per intervalli relativamente brevi di tempo. Bambini e giovani dovrebbero praticare un totale di almeno 60 minuti al giorno di attività fisica, da moderata a intensa". Le richieste **Uisp**. L'**Uisp** chiede politiche pubbliche integrate per salute, urbanistica, ambiente e sport: in questo modo si può cambiare il volto delle città e lo stile di vita delle persone: "Promuovere la buona salute per tutti e per tutte le fasce di età".

attraverso la cultura del movimento, secondo le abilita' di ciascuno, e' l'obiettivo a cui la **Uisp** guarda da sempre nel coniugare attivita' fisica, educazione, ambiente, benessere e diritti di cittadinanza - dice Vincenzo Manco, presidente nazionale **Uisp** - le strategie dell'Oms che abbiamo presentato oggi ci incoraggiano in questo senso e ci confermano che l'impegno dell'**Uisp** e' efficace: puntare su movimento, salute e stili di vita attivi. Chiediamo politiche pubbliche integrate e orientate a questi obiettivi".

Gli obiettivi dell'Oms. "Ottenere una riduzione relativa del 10% della prevalenza dell'insufficiente attivita' fisica entro il 2025 costituisce uno dei nove obiettivi a livello mondiale - scrive l'Oms -. Inoltre, aumentare i livelli di attivita' fisica e' un fattore importante per il raggiungimento di altri 3 obiettivi mondiali: ottenere una riduzione relativa del 25% della mortalita' precoce dovuta a malattie cardiovascolari, tumori, diabete o malattie respiratorie croniche; ottenere una riduzione relativa del 25% della prevalenza dell'ipertensione, oppure, a seconda della situazione nazionale, contenere la prevalenza dell'ipertensione; fermare l'aumento del diabete e dell'obesita'".

L'inattivita' fisica, denuncia l'Oms, "e' divenuta tra i principali fattori di rischio per la salute: in Europa l'inattivita' e' ritenuta responsabile ogni anno di un milione di decessi (il 10% circa del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilita'. Si stima che all'inattivita' fisica siano imputabili il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei diabeti di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori del colon. Inoltre, molti paesi della regione hanno visto le percentuali relative al numero di persone sovrappeso e obese aumentare negli ultimi decenni. I dati sono allarmanti: in 46 paesi (l'87% della regione), oltre la meta' degli adulti sono sovrappeso od obesi, ed in diversi casi si arriva a sfiorare il 70% della popolazione adulta".

I costi collettivi dell'inattivita'. "A livello collettivo - afferma l'Oms -, l'inattivita' non solo ha un pesante impatto negativo in forma di costi diretti per il sistema sanitario, ma ha anche un elevato costo indiretto in termini di aumento dei congedi per malattia, delle inabilita' al lavoro e delle morti precoci. Si calcola che per una popolazione di dieci milioni di persone per meta' insufficientemente attive, il costo dell'inattivita' sia di 910 milioni di euro l'anno".

La situazione tra i giovani. Per l'Oms, l'aumento della sedentarieta' di bambini e adolescenti desta allarme. "Solo il 34% degli adolescenti europei di eta' compresa tra 13 e 15 anni e' fisicamente attivo ai livelli consigliati dalle presenti linee guida. Cio' contribuisce all'aumento dei bambini sovrappeso ed obesi in Europa, soprattutto tra le fasce socioeconomiche piu' deboli".

I dati raccolti dalla "Childhood Obesity Surveillance Initiative" (l'iniziativa di monitoraggio

dell'obesita' infantile) condotta in Europa dall'Oms dimostrano che, in alcuni paesi, quasi il 50% dei bambini di otto anni di eta' sono sovrappeso e oltre il 25% e' obeso. In quasi tutti i paesi europei, i livelli di attivita' fisica praticata iniziano a calare significativamente tra gli undici e i quindici anni di eta', soprattutto tra le ragazze (in tutti i paesi della regione europea dell'Oms che hanno partecipato allo studio "Health Behaviour in School-aged Children", l'86% delle ragazze di quindici anni sono risultate fisicamente inattive). "Le ricerche evidenziano inoltre come le persone adulte e anziane provenienti da contesti svantaggiati, nonche' talune minoranze etniche, sono fisicamente meno attive e piu' difficili da raggiungere attraverso iniziative di promozione dell'attivita' fisica. Le persone disabili costituiscono un altro gruppo particolarmente vulnerabile e ad alto rischio di contrarre problemi di salute imputabili". I vantaggi della riduzione dell'inattivita' fisica in Europa. Per l'Oms ridurre l'inattivita' porterebbe "benefici sostanziali per la salute della popolazione, nonche' in altre sfere. Si calcola che l'aspettativa di vita di media nella regione europea aumenterebbe di 0,63 anni se si ponesse fine all'inattivita' fisica. L'ambiente, la qualita' della vita delle singole persone, la partecipazione e la resilienza sociale delle comunita' ne trarrebbero vantaggio". Come? L'Oms avanza alcune proposte: "Andare di piu' a piedi o in bicicletta significherebbe ridurre le emissioni di gas serra, l'inquinamento atmosferico, quello acustico e il congestionamento del traffico. Inoltre, piu' attivita' fisica significherebbe maggiori opportunita' economiche per tutta una serie di settori, come l'industria, i trasporti, i servizi sanitari, lo sport e il turismo. Un esempio che ben illustra l'impatto potenziale di tutto cio' e' offerto da un'analisi comparata di 56 grandi citta' europee e nordamericane, secondo cui sarebbero oltre 76 mila i posti di lavoro che potrebbero essere creati in queste citta' se solo esse portassero l'uso della bicicletta agli stessi livelli di Copenaghen, in Danimarca. Resta inteso che gli Stati membri dovranno adattare le misure alle specificita' del proprio contesto nazionale". I principi guida dell'Oms. Nel documento vengono presentati alcuni principi guida: 1. affrontare il calo sempre piu' consistente dei livelli di attivita' fisica e ridurre le attivita'; 2. promuovere un approccio che tenga conto di tutte le fasi della vita; 3. dare maggior potere alle persone e alle comunita' tramite la partecipazione e la realizzazione di ambienti piu' salutar; 4. promuovere approcci integrati, multisettoriali e orientati alla partnership; 5. assicurare l'adattabilita' al contesto dei programmi (interventi) in materia di attivita' fisica; 6. usare strategie fondate su riscontri fattuali per promuovere l'attivita' fisica e monitorare lo stato di attuazione e l'impatto delle misure. La seconda parte

del documento, infine, e' dedicata agli ambiti prioritari, obiettivi e strumenti di intervento, a partire dalla necessita' "di elaborare o ampliare, in base al contesto nazionale, strategie e piani di azione per la promozione dell'attivita' fisica". Tra le strade da esplorare a livello di politiche governative, vengono citati, ad esempio "gli interventi di pianificazione a livello urbana nonche' di edifici scolastici, ambienti di lavoro, modalita' di trasporto e spazi per il tempo libero; gli incentivi fiscali per incoraggiare l'attivita' fisica o scoraggiare i comportamenti sedentari; il finanziamento di interventi di promozione dell'attivita' fisica in diversi settori e per differenti gruppi di popolazione; il coordinamento delle politiche tra i diversi rami e livelli di governo, nonche' il coordinamento tra pubblica amministrazione, societa' civile e settore privato; la sensibilizzazione dei singoli individui e delle realta' organizzate circa i livelli di attivita' fisica consigliati nonche' il ricorso a strumenti adeguati per promuovere l'esercizio fisico". Un particolare richiamo viene dedicato alla necessita' di lavorare insieme: "Gli Stati membri dovrebbero promuovere alleanze tra la pubblica amministrazione, i media, le organizzazioni della societa' civile e altre parti interessate, come le organizzazioni per la salute pubblica e lo sport e altri ancora, al fine di promuovere l'attivita' fisica salutare lungo l'intero arco della vita. (www.redattoresociale.it) 18:43 06-04-16 NNNN

In Europa ogni anno 1 milione di morti per inattività. Ecco la strategia dell'Oms

Presentata questa mattina a Roma nel corso di un convegno Uisp, che chiede politiche pubbliche integrate per salute, urbanistica, ambiente e sport. In Europa oltre la metà degli adulti sono sovrappeso o obesi. Allarme per la sedentarietà di bambini e adolescenti

06 aprile 2016

ROMA - "Per una salute da costruire insieme": è questo il titolo del convegno nazionale organizzato dall'Uisp (Unione italiana sport per tutti) che si è tenuto a Roma, alla Camera dei Deputati. Il convegno è stata l'occasione per presentare l'edizione italiana della "Strategia per l'attività fisica Oms 2016-2020" per l'Europa, la cui edizione e traduzione è stata curata, su concessione, dall'Uisp.

Un milione di morti in Europa. L'inattività è responsabile di un milione di decessi l'anno in tutto il continente e l'uso della bicicletta nelle grandi città creerebbe 76 mila posti di lavoro. Questi sono soltanto due dei dati che emergono dal documento, che si sofferma anche su consigli specifici: "l'Oms raccomanda agli adulti, anziani compresi, di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica di tipo aerobico a intensità moderata. Le raccomandazioni attuali insistono sui benefici per la salute di un'attività a intensità moderata e sul fatto che i livelli consigliati possono essere accumulati esercitandosi per intervalli relativamente brevi di tempo. Bambini e giovani dovrebbero praticare un totale di almeno 60 minuti al giorno di attività fisica, da moderata a intensa".

Le richieste Uisp. L'Uisp chiede politiche pubbliche integrate per salute, urbanistica, ambiente e sport: in questo modo si può cambiare il volto delle città e lo stile di vita delle persone. "Promuovere la buona salute per tutti e per tutte le fasce di età attraverso la cultura del movimento, secondo le abilità di ciascuno, è l'obiettivo a cui la Uisp guarda da sempre nel coniugare attività fisica, educazione, ambiente, benessere e diritti di cittadinanza - dice Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp - le strategie dell'Oms che abbiamo presentato oggi ci incoraggiano in questo senso e ci confermano che l'impegno dell'Uisp è efficace: puntare su movimento, salute e stili di vita attivi. Chiediamo politiche pubbliche integrate e orientate a questi obiettivi".

Gli obiettivi dell'Oms. "Ottenere una riduzione relativa del 10% della prevalenza dell'insufficiente attività fisica entro il 2025 costituisce uno dei nove obiettivi a livello mondiale - scrive l'Oms -. Inoltre, aumentare i livelli di attività fisica è un fattore importante per il raggiungimento di altri 3 obiettivi mondiali: ottenere una riduzione relativa del 25% della mortalità precoce dovuta a malattie cardiovascolari, tumori, diabete o malattie respiratorie croniche; ottenere una riduzione relativa del 25% della prevalenza dell'ipertensione; oppure, a seconda della situazione nazionale, contenere la prevalenza dell'ipertensione; fermare l'aumento del diabete e dell'obesità". L'inattività fisica, denuncia l'Oms, "è divenuta tra i principali fattori di rischio per la salute: in Europa l'inattività è ritenuta responsabile ogni anno di un milione di decessi (il 10% circa del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità. Si stima che all'inattività fisica siano imputabili il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei diabeti di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori del colon. Inoltre, molti paesi della regione hanno visto le percentuali relative al numero di persone sovrappeso e obese aumentare negli ultimi decenni. I dati sono allarmanti: in 46 paesi (l'87% della regione), oltre la metà degli adulti sono sovrappeso o obesi, ed in diversi casi si arriva a sfiorare il 70% della popolazione adulta".

I costi collettivi dell'inattività. "A livello collettivo - afferma l'Oms -, l'inattività non solo ha un pesante impatto negativo in forma di costi diretti per il sistema sanitario, ma ha anche un elevato costo indiretto in termini di aumento dei congedi per malattia, delle inabilità al lavoro e delle morti precoci. Si calcola che per una popolazione di dieci milioni di persone per metà insufficientemente attive, il costo dell'inattività sia di 910 milioni di euro l'anno".

La situazione tra i giovani. Per l'Oms, l'aumento della sedentarietà di bambini e adolescenti desta allarme. "Solo il 34% degli adolescenti europei di età compresa tra 13

e 15 anni, è fisicamente attivo ai livelli consigliati dalle presenti linee guida. Ciò contribuisce all'aumento dei bambini sovrappeso ed obesi in Europa, soprattutto tra le fasce socioeconomiche più deboli. I dati raccolti dalla "Childhood Obesity Surveillance Initiative" (l'iniziativa di monitoraggio dell'obesità infantile) condotta in Europa dall'Oms dimostrano che, in alcuni paesi, quasi il 50% dei bambini di otto anni di età sono sovrappeso e oltre il 25% è obeso.

In quasi tutti i paesi europei, i livelli di attività fisica praticata iniziano a calare significativamente tra gli undici e i quindici anni di età, soprattutto tra le ragazze (in tutti i paesi della regione europea dell'Oms che hanno partecipato allo studio "Health Behaviour in School-aged Children", l'86% delle ragazze di quindici anni sono risultate fisicamente inattive). "Le ricerche evidenziano inoltre come le persone adulte e anziane provenienti da contesti svantaggiati, nonché talune minoranze etniche, sono fisicamente meno attive e più difficili da raggiungere attraverso iniziative di promozione dell'attività fisica. Le persone disabili costituiscono un altro gruppo particolarmente vulnerabile e ad alto rischio di contrarre problemi di salute imputabili".

I vantaggi della riduzione dell'inattività fisica in Europa. Per l'Oms ridurre l'inattività porterebbe benefici sostanziali per la salute della popolazione, nonché in altre sfere. Si calcola che l'aspettativa di vita di media nella regione europea aumenterebbe di 0,63 anni se si ponesse fine all'inattività fisica. L'ambiente, la qualità della vita delle singole persone, la partecipazione e la resilienza sociale delle comunità ne trarrebbero vantaggio.

Come? L'Oms avanza alcune proposte: "Andare di più a piedi o in bicicletta significherebbe ridurre le emissioni di gas serra, l'inquinamento atmosferico, quello acustico e il congestionamento del traffico. Inoltre, più attività fisica significherebbe maggiori opportunità economiche per tutta una serie di settori, come l'industria, i trasporti, i servizi sanitari, lo sport e il turismo. Un esempio che ben illustra l'impatto potenziale di tutto ciò è offerto da un'analisi comparata di 56 grandi città europee e nordamericane, secondo cui sarebbero oltre 76 mila i posti di lavoro che potrebbero essere creati in queste città se solo esse portassero l'uso della bicicletta agli stessi livelli di Copenaghen, in Danimarca. Resta inteso che gli Stati membri dovranno adattare le misure alle specificità del proprio contesto nazionale".

I principi guida dell'Oms. Nel documento vengono presentati alcuni principi guida: 1. affrontare il calo sempre più consistente dei livelli di attività fisica e ridurre le attività; 2. promuovere un approccio che tenga conto di tutte le fasi della vita; 3. dare maggior potere alle persone e alle comunità tramite la partecipazione e la realizzazione di ambienti più salutari; 4. promuovere approcci integrati, multisettoriali e orientati alla partnership; 5. assicurare l'adattabilità al contesto dei programmi (interventi) in materia di attività fisica; 6. usare strategie fondate su riscontri fattuali per promuovere l'attività fisica e monitorare lo stato di attuazione e l'impatto delle misure.

La seconda parte del documento, infine, è dedicata agli ambiti prioritari, obiettivi e strumenti di intervento, a partire dalla necessità "di elaborare o ampliare, in base al contesto nazionale, strategie e piani d'azione per la promozione dell'attività fisica". Tra le strade da esplorare a livello di politiche governative, vengono citati, ad esempio "gli interventi di pianificazione a livello urbano nonché di edifici scolastici, ambienti di lavoro, modalità di trasporto e spazi per il tempo libero; gli incentivi fiscali per incoraggiare l'attività fisica o scoraggiare i comportamenti sedentari; il finanziamento di interventi di promozione dell'attività fisica in diversi settori e per differenti gruppi di popolazione; il coordinamento delle politiche tra i diversi rami e livelli di governo, nonché il coordinamento tra pubblica amministrazione, società civile e settore privato; la sensibilizzazione dei singoli individui e delle realtà organizzate circa i livelli di attività fisica consigliati nonché il ricorso a strumenti adeguati per promuovere l'esercizio fisico". Un particolare richiamo viene dedicato alla necessità di lavorare insieme: "Gli Stati membri dovrebbero promuovere alleanze tra la pubblica amministrazione, i media, le organizzazioni della società civile e altre parti interessate, come le organizzazioni per la salute pubblica e lo sport e altri ancora, al fine di promuovere l'attività fisica salutare lungo l'intero arco della vita.

© Copyright Redattore Sociale

TAG: OMS, UISP, SALUTE, OBESITÀ, SPORT PER TUTTI, SPORT



Emerge il Futuro (1)



Il Futuro è qui
Per la tua salute e benessere

SCOPRI DI PIÙ

(/component/banners/click/50.html)



Oms: bastano 20 minuti di movimento al giorno per evitare malattie

07 Apr 2016  Emerge il Futuro (/scienza-e-tecnologia/author/920-emergeilfuturo.html)

 salute (/scienza-e-tecnologia/tag/salute.html)



(/media/k2/items/cache/ba0dcc459ba28dad37cba99e09a9c5b8_XL.jpg)

 Mi piace

Condividi

7

 Tweet

 Condividi

1

 Condividi

1

Una volta stabilito che il divano di casa è il vero killer silenzioso dell'Occidente e che l'**inattività è direttamente correlata ad invecchiamento precoce e patologie di ogni sorta**, resta solo da stabilire una sorta di **"posologia"** relativa al **giusto movimento**, onde evitare di incappare nell'estremo opposto e in problematiche di natura diversa, ma pur sempre perniciose.

A fonte di stime che parlano di un numero di decessi annui imputabili all'inattività pari a un milione di unità solo in Europa, l'Oms ha voluto fornire una sorta di ricettario sportivo, mostrando come siano sufficienti 20 minuti di attività fisica aerobica al giorno per prevenire l'insorgenza di svariate patologie di tipo cardiovascolare e per contrastare quell'accorciamento dei telomeri cellulari che si trova alla base del processo di invecchiamento.



Nel corso del recente convegno tematico "per una salute da costruire insieme", promosso dalla Uisp (Unione italiana sport per tutti) e svoltosi a Roma, sono stati infatti riprese le linee guida dell'Oms relative al piano d'azione 2016-20, attraverso il quale la massima entità in materia di salute intende "mettere in movimento" i soggetti inerti e giungere ad una condizione di benessere generalizzato andando ad eliminare alle basi l'inattività mediante un'opera preventiva condotta su larga scala.

Attraverso una giusta informazione è infatti possibile mostrare come numerosi studi attestino i miglioramenti psicofisici sulla salute dell'organismo riscontrabili già dopo poche sedute di allenamento e come, dedicare una porzione esigua delle proprie giornate all'attività fisica, può tradursi in un ingente risparmio in termini di salute, tanto da un punto di vista individuale, quanto a livello di spesa sanitaria complessiva.

Il "piano quinquennale" dell'Oms è dunque finalizzato al fiorire di iniziative lungo il Vecchio Continente e al recupero di una dimensione sportiva personalizzata sulle esigenze e sulla storia clinica dei soggetti volenterosi di porre rimedio ai propri acciacchi attraverso lo sport e uniti sotto le insegne del benessere nella loro lotta alla sedentarietà e quel sudante divano che si configura come un killer fin troppo silenzioso della nostra salute e della nostra gioventù.

Hotel Atlantic

(<http://hotelatlantic.com>)

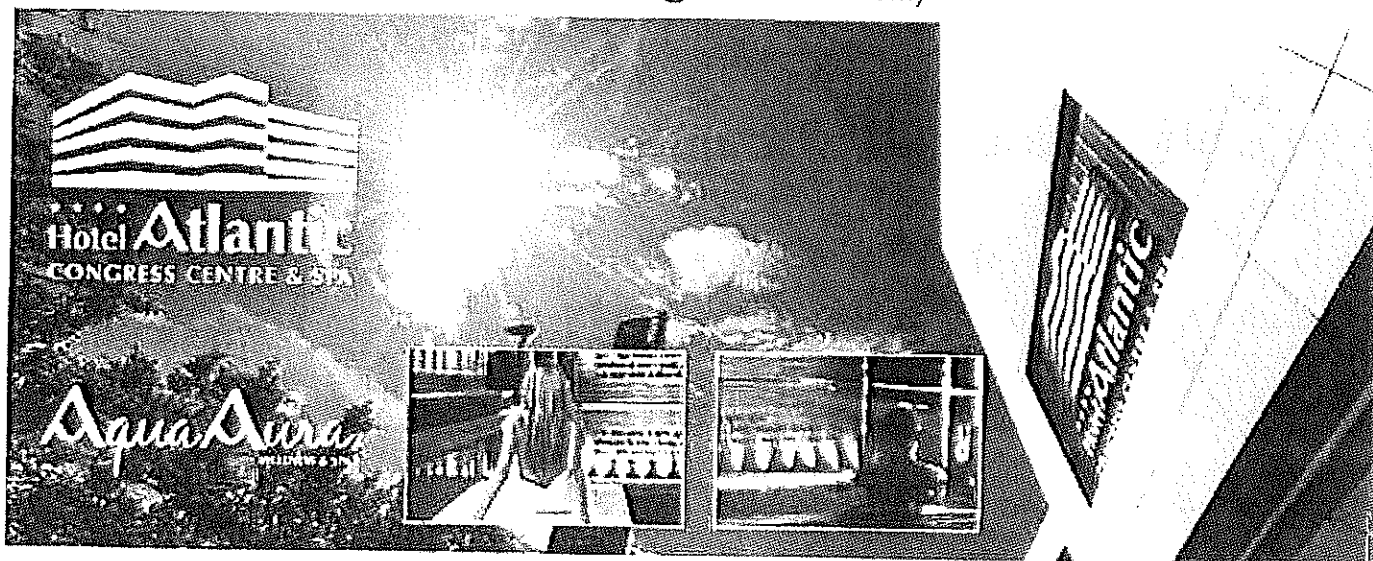
Via Lanzo, 163 - 165 - 10071 BORGARO TORINO

Tel. +39 011 4500055 - Fax +39 011470178

email: atlantic@hotelatlantic.com (<mailto:atlantic@hotelatlantic.com>)



(<http://hotelatlantic.com>)



(<http://hotelatlantic.com>)



Solo con Vodafone i Giga corrono ad Alta Velocità
sulla Rete 4G N°1 in Italia

Scopri di più >

QUOTIDIANI LOCALI



NOTIZIE



IL TIRRENO TOSCANA

EDIZIONI: LIVORNO CECINA-ROSIGNANO EMPOLI GROSSETO LUCCA MASSA-CARRARA MONTECATINI PIOMBINO-ELBA PISA PISTOIA PONTEDERA PRATO VERSILIA TOSCANA

HOME - ITALIA MONDO - EUROPA: UN MILIONE DI DECESSI L'ANNO...

VAI ALLA PAGINA SU BENESSERE

BENESSERE & SALUTE

Europa: un milione di decessi l'anno causa inattività fisica

I dati inquietanti dell'Organizzazione mondiale della sanità

06 aprile 2016



0



0



0



0



L'inattività è responsabile di un milione di decessi l'anno in tutta Europa e l'uso della bicicletta nelle grandi città creerebbe 76.000 posti di lavoro. Questi alcuni dei dati che emergono dalla "Strategia sull'attività fisica per l'Europa dell'Oms-Organizzazione mondiale della sanità 2016-2025", la cui edizione italiana è stata curata dalla Uisp (Unione italiana sport per tutti) e presentata oggi a Roma nel corso del convegno "Per una salute da costruire insieme".

L'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda agli adulti, anziani compresi, di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica aerobica a intensità moderata. Le raccomandazioni attuali insistono sui benefici per la salute di un'attività a intensità moderata e sul fatto che i livelli consigliati possono essere accumulati esercitandosi per intervallo relativamente brevi di tempo.

LEGGI ANCHE:



Nel mondo 640 milioni

MERCATI AMBULANTI
di ANVA CONFESERCENTI
che passione!

3 MESI DI NOTIZIE E FILM
A SOLI 19,99€

DI NUOVA COSTRUZIONE
DA 16 A 18 MQ

Info: 3473858644 - 3464945023

TOP VIDEO

Cinque passeggiate toscane per Pasqua e Pasquetta

Livorno, incendia la casa dell'ex. La rabbia dei vicini: 'Sì, io sono razzista. Qui si poteva morire'

"Eccessiva mortalità nel reparto: così" sono iniziate le indagini

Ecco il nuovo lungomare di Cecina

da Taboola

DAL WEB

Gamma 500 è tua da 170€/mese con Be-Lease TAN 3,95%.

Fiori

Il nuovo Surface Pro 4 con cui puoi fare molto di più!

Microsoft

Promosso da Taboola

Bambini e giovani dovrebbero praticare un totale di almeno 60 minuti al giorno di attività fisica da moderata a intensa.

Ottenere una riduzione relativa del 10% della prevalenza dell'insufficiente attività fisica entro il 2025 costituisce uno dei nove obiettivi obiettivi livello mondiale.

di obesi

In netto aumento le persone in sovrappeso, con effetti pesanti sulla salute e sui costi del welfare

Inoltre, aumentare i livelli di attività fisica, secondo l'*Organizzazione mondiale della sanità*, è un fattore importante di altri tre obiettivi mondiali: riduzione del 25% della mortalità precoce dovuta a malattie cardiovascolari, tumori diabete o malattie respiratorie croniche; riduzione del 25% della prevalenza dell'ipertensione, oppure, a seconda della situazione nazionale, contenere la prevalenza dell'ipertensione; fermare l'aumento del diabete e dell'obesità.

A livello collettivo, l'inattività fisica non solo ha un pesante impatto negativo in forma di costi diretti per il sistema sanitario, ma ha anche un elevato costo indiretto in termini di congedo per malattia, delle inabilità al lavoro e delle morti precoci.

Si calcola che per una popolazione di dieci milioni di persone per metà insufficientemente attive, il costo dell'inattività sia di 910 milioni di euro l'anno. Nel documento dell'*Organizzazione mondiale della sanità* vengono presentati alcuni principi guida: affrontare il calo sempre più consistente dei livelli di attività fisica; promuovere un approccio che tenga conto di tutte le fasi della vita; dare maggiore potere alle persone e alle comunità tramite la partecipazione e la realizzazione di ambienti più salutarie; promuovere approcci integrati, multisettoriali e orientati alla partnership; assicurare l'adattabilità al contesto dei programmi in materia di attività fisica. Infine, usare strategie fondate su riscontri attuali per promuovere l'attività fisica e monitorare lo stato di attuazione e l'impatto delle misure.

06 aprile 2016



APPROFONDIMENTI



Chili di troppo per 27 milioni di italiani



Adolescenti italiani più pigrì e obesi d'Europa



I test del Dna che rivelano rischi non incidono sulle abitudini

GUARDA ANCHE

Viareggio, lo spettacolo del varo di un maxi yacht

"Ho trattato questo albergo come il mio terzo figlio"

Scontri in via Bengasi: 'Deve pagare lui questi danni'

DAL WEB

Con finanziamento 4.800€ subito e per 2 anni non ci pensi più

F 162

I segreti per imparare velocemente a fare trading

Con Vodafone Lumia950 a 49€ al mese con minuti, sms illimitati e 1GB internet

Microsoft

ASTE GIUDIZIARIE



Rosignano Marittimo Via Gramsci, 121/d - 153600 €

Tribunale di Livorno
Tribunale di Pisa
Tribunale di Lucca
Tribunale di Grosseto

Visita gli immobili della Toscana

PIANETA CASA



PIANETA
CASA

CASE

MOTORI

LAVORO

miojob

annunci, news e strumenti per chi cerca e offre lavoro

AGENTI E PROCACCIATORI PER IL CANALE RETAIL

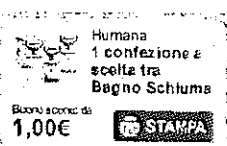
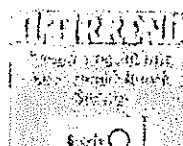
Il Gruppo Assicom - leader nei servizi di informazioni commerciali, marketing e...

CERCA UN LAVORO

Provincia

Firenze

Area funzionale





Ecco quanta attività fisica fare per prevenire le malattie

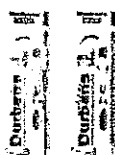
A dirlo è l'OMS, quindi possiamo fidarci!

b

Redazione

@bigodinoit

aprilie

**BEAUTYPRIVE.it**

Durban's
Spazzolino Da
Denti Activ
Setole Medie

€ 2,63**ACQUIST**



Fare un po' di attività fisica ogni giorno non può che farci bene, ormai lo abbiamo capito tutte. Non solo ci permette di bruciare calorie in eccesso e di perdere peso, tonificando i muscoli, ma ci permette anche di rimanere in salute, perché l'attività fisica, se svolta regolarmente, può aiutarci a prevenire alcune malattie. Già, ma quanto sport bisogna fare ogni giorno per poter scongiurare alcune tra le patologie più diffuse? A dircelo è l'Organizzazione Mondiale della Sanità, che a Roma ha presentato le linee guida con le "dosi" minime di sport che ci aiutano a prevenire le malattie.



Fare sport è importante!

L'OMS ci dice che gli adulti dovrebbero fare **almeno 150 minuti a settimana di attività fisica**, mentre i giovani e i bambini dovrebbero fare **60 minuti di**

sport ogni giorno: questo quello che si legge nelle nuove Linee guida per l'attività fisica 2016-2020 la cui edizione italiana, curata dalla Uisp, è stata presentata a Roma.

Per gli adulti è consigliata l'**attività fisica di tipo aerobico a intensità moderata**: i minuti possono essere accumulati esercitandosi anche per brevi intervalli di tempo. I più giovani, invece, dovrebbero fare attività moderata e intensa, ogni giorno. Anche perché l'Italia è uno dei paesi più sedentari, che ha un impatto negativo sulla salute, sui costi diretti del sistema sanitario, ma che rappresenta anche un alto costo per congedi per malattia, inabilità al lavoro e morti precoci.

E allora cosa dobbiamo fare? Semplice, dobbiamo muoverci!



TIENITI AGGIORNATA VIA MAIL
con i migliori contenuti della settimana!

DIRE S

VENERDÌ 08 APRILE 2016 08.05.07

NEWS MINORI. Lorenzin: Attività fisica importante

(DIRE - Notiziario settimanale Minori) Roma, 8 apr. - Il ministro della Salute Beatrice Lorenzin commenta l'edizione italiana della "Strategia sull'attività fisica per la Regione Europa dell'Oms-Organizzazione mondiale della Sanità 2016-2025", presentata a Roma dall'Uisp: "Lo Uisp ha realizzato questa bella pubblicazione sulla strategia dell'Oms sull'attività fisica- ha detto Lorenzin- e' inutile continuare a dirlo, ora bisogna veramente farlo. Lo sport e l'attività fisica fanno parte di una strategia per stare bene e a lungo e soprattutto non ammalarsi. Gli stili di vita sono l'obiettivo di un ministero della salute in un paese moderno e avanzato come l'Italia: mangiare in maniera sana, avere comportamenti corretti e una corretta attività fisica permettono di non ammalarsi e di vivere a lungo. Ma gli stili di vita cominciano fin dalla gravidanza, la prevenzione consiste anche nel prevenire l'obesità nei bambini e nei fanciulli. In tutte queste azioni che possiamo mettere in campo nella nostra vita, da quando siamo bambini a quando diventiamo anziani, l'attività fisica deve far parte delle nostre abitudini e comportamenti. Oltre alla fantastica capacità educativa e formativa dello sport nella vita dei giovani, educarci a lottare per i nostri obiettivi, a lavorare in squadra, a rispettare l'altro, a riconoscere la fatica, che sono insegnamenti che restano per tutto il corso della nostra vita, fare sport e attività fisica significa anche divertirsi in modo sano, trovare amici, avere quindi una vita più completa e anche migliore. Per questo credo che queste sono strategie per chi come noi fa politica e per chi deve fare iniziative sui territori, una splendida iniziativa ma che, come sempre, si deve accompagnare a una grande campagna di comunicazione che noi vogliamo e dobbiamo fare". (Wel/ Dire) 08:03 08-04-16 NNNN

GIOVEDÌ 07 APRILE 2016 15.32.54

SALUTE: UISP "SERVONO POLITICHE PUBBLICHE CONTRO INATTIVITÀ FISICA"-2-

"Promuovere la buona salute per tutti e per tutte le fasce di età attraverso la cultura del movimento secondo le abilità di ciascuno - ha proseguito Manco - e l'obiettivo a cui Uisp guarda da sempre nel coniugare attività fisica, educazione, ambiente, benessere e diritti di cittadinanza. Le strategie dell'OMS che abbiamo presentato oggi ci incoraggiano in questo senso, e ci confermano che il nostro impegno è efficace: puntare su movimento, salute e stili di vita attivi. Chiediamo politiche pubbliche integrate e orientate a questi obiettivi. Bisogna, inoltre, lavorare insieme trovando forme di coordinamento e di alleanze tra pubblico, media e società civile. La salute è un diritto di cittadinanza per tutti, non bastano le proposte - avverte - è necessario fare massa critica e costruire solide alleanze tra associazioni e istituzioni pubbliche. È necessario poi migliorare i sistemi normativi, a partire dal decreto Balduzzi". Il presidente Uisp sottolinea come sia necessario implementare le risorse nell'ambito sportivo, in quanto lo sport costituisce "uno strumento per il cambiamento sociale e per la pace tra i popoli". Un forte contributo per incentivare la cultura dello sport e migliorare la qualità della vita, non solo a livello medico, può arrivare anche dai comuni. Secondo Roberto Pella, vicepresidente Anci, "i Comuni possono e devono fare una nuova pianificazione urbana. Su questo possiamo fare molto, soprattutto in determinati quartieri esistenti nelle grandi città. Dobbiamo inoltre procedere nello sviluppo dei mezzi di trasporto. Bisogna incentivare le risorse economiche e finanziarie - aggiunge Pella -. Il governo ha posto alcune risorse come ad esempio i 500 milioni, ma si potrebbe incentivare il mondo dello sport come è accaduto per quello della cultura attraverso l'Art Bonus, questo sarebbe molto utile e produrrebbe grandi risultati". (ITALPRESS). [lan/sat/red 07-Apr-16 15:30 NNNN](#)

GIOVEDÌ 07 APRILE 2016 15.32.47

SALUTE: UISP "SERVONO POLITICHE PUBBLICHE CONTRO INATTIVITÀ FISICA"

-Notiziario Salute- ROMA (ITALPRESS) - L'inattività fisica è divenuta tra i principali fattori di rischio per la salute, in Europa, infatti, l'inattività è ritenuta responsabile di 1 milione di decessi (il 10% circa del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità. L'OMS stima che all'inattività fisica siano imputabili il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei diabetti di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori al colon. Inoltre, molti paesi della Regione hanno visto le percentuali relative al numero di persone in sovrappeso e obese aumentare negli ultimi decenni. In 46 paesi oltre i metà degli adulti sono in sovrappeso o obesi, ed in diversi casi arriva a sfiorare il 70% della popolazione adulta. "I dati che emergono dall'OMS suscitano un forte allarme. Servono politiche pubbliche