

MEDICINA DELLO SPORT

L'attività motoria, alleata della salute L'attività fisica come risorsa imprescindibile per il mantenimento della salute ed importante risorsa per combattere moltissime patologie.

Promuovere corretti stili di vita diviene al giorno d'oggi uno degli scopi portanti della sanità pubblica. La promozione della salute viene definita come "il processo che consente alle persone di aumentare il controllo e di migliorare la loro salute". La promozione della salute può realizzarsi soltanto con un'azione coordinata da parte di governi, settori di salute, sociali ed economici, organizzazioni governative e di volontari, scuole, istituzioni e media. Le strategie di promozione della salute e dei programmi dovrebbero essere adattate alle esigenze dei singoli e agli spazi locali.

Stime recenti dimostrano che il peso delle malattie non trasmissibili continua a crescere.

Nel 2005 le patologie non trasmissibili, come le malattie cardiovascolari, il diabete, i tumori, le malattie respiratorie croniche, sono state la causa di 35 milioni di decessi. Un dato che ha rappresentato il 60% di tutti i decessi nel mondo, con l'80% di decessi dovuti a malattie che si verificano nei Paesi a basso e medio reddito e circa 16 milioni di morti che coinvolgono persone al di sotto dei 70 anni di età.

Proiezioni a dieci anni indicano che i decessi per malattie non trasmissibili aumenteranno di circa il 17%. Le malattie non trasmissibili sono tuttavia in gran parte prevenibili e il numero di morti premature può essere notevolmente ridotto.

Oltre l'80% delle malattie cardia che, ictus e diabete di tipo 2 e oltre un terzo delle neoplasie possono essere prevenute eliminando i fattori di rischio comuni: principalmente l'uso di tabacco, la dieta non salutare, l'inattività fisica e l'abuso di alcool.

Nelle grandi città in rapida crescita l'inattività fisica è un problema molto grande. Bassa qualità dell'aria, carenza o mancanza di parchi, di marciapiedi e di strutture sportivo/ricreative. Di conseguenza le malattie non trasmissibili associate all'inattività fisica rappresentano un crescente problema di salute pubblica nella maggior parte dei paesi del mondo.

Si parla di numeri enormi; a livello mondiale il tumore al seno, quello al colon retto e il diabete mellito sembrano aumentare del 15/16 % nei soggetti non praticanti attività

motoria in maniera continuativa mentre i decessi per malattie cardiache di tipo ischemico (infarti) aumentano del 22%.

Le principali patologie multifattoriali, come le malattie cardiovascolari, hanno cause "modificabili" con un corretto stile di vita. Ecco, quindi, che il binomio movimento- salute diventa prioritario.

Recenti indagini hanno rilevato, che alcuni stili di vita comportano una maggiore riduzione del rischio di morte per malattie cardiovascolari:

per esempio una discreta forma fisica determinerebbe una riduzione del 50% del rischio. Uno studio recente sulle donne sedentarie, ossia con meno di un'ora di attività fisica a settimana, mostra come si possa verificare nei soggetti un incremento di tutte le cause di mortalità pari a circa il 52%. Un altro studio ha evidenziato che, mantenuto o migliorato la loro efficienza fisica iniziale per un periodo prolungato, hanno avuto un più basso rischio di morte prematura.

I benefici dell'attività fisica e dall'efficienza fisica si estendono anche ai pazienti affetti da malattia cardiovascolare stabile.

Medesimi risultati si ottengono nei soggetti affetti da ipertensione dove la costante attività motoria di tipo aerobico, ossia di resistenza

o, per essere più semplice, lunghe passeggiate a velocità sostenuta, riescono ad abbassare di rispettivamente 11 mmhg e 8 mmhg la pressione arteriosa massima e minima senza l'ausilio della farmacoterapia, con risultati ancor più significativi se il soggetto non aveva mai praticato sport in giovane età. Stesse osservazioni si registrano nei confronti di patologie come l'obesità, il sovrappeso e il diabete.

Non solo l'attività fisica riesce a ritardare lo sviluppo del diabete tipo 2, ma determina una maggior risposta all'insulina, e riesce a prevenire molti dei disturbi vascolari legati a questa grave malattia quali patologie a carico della catena della coagulazione.

Dati recenti depongono in senso positivo nel minor rischio di patologia tumorale soprattutto a carico del sistema digerente così come è noto il prevenire delle malattie dell'osso quale l'osteoporosi.

Ne consegue che, favorendo stili di vita più consoni ed in particolar modo l'attività fisica, indubbi sarebbero i vantaggi da un punto di vista socio sanitario

Infatti, i costi sociosanitari italiani che incidono maggiormente sulla spesa pubblica sono risultati essere l'osteoporosi, l'ipertensione, il diabete e l'obesità. Per queste quattro malattie lo Stato fronteggia un costo pari a 42 miliardi circa annui, ivi compresi i costi di ospedalizzazione e riabilitazione; l'equivalente di una corposa Legge Finanziaria!

Quindi riassumendo lo sport o l'attività fisica, sia nell'età dello sviluppo, che nelle altre fasce d'età, rappresenta un momento particolarmente significativo, sia verso il singolo che nei confronti della collettività. Promuoverla e facilitarne l'uso diventa un cardine fondamentale della "Azienda" statale. La stessa OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) incoraggia chiunque a svolgere attività fisica moderata per almeno trenta minuti al giorno, anche in sessioni da dieci minuti, mentre per i bambini se ne consiglia anche il doppio.

Viste le aspettative di vita proiettate a farci essere più longevi, come descritto nell'ultimo studio sempre dell'OMS, il compito delle istituzioni che svolgono un contributo importante nello sport dovrà essere rivolto sempre più a informare e a sensibilizzare la collettività verso stili di vita più salutarì e corretti. In questa prospettiva indirizzata al miglioramento degli stili di vita l'attività motoria preventiva potrà svolgere un ruolo fondamentale.

Dr Nicola Armentano