

FITNESS | IL PROGETTO MOVIMENTO PER LA SALUTE ALL'ATTENZIONE DEI MINISTERI

Lo sport nelle ricette per curare molte malattie: ci siamo quasi!

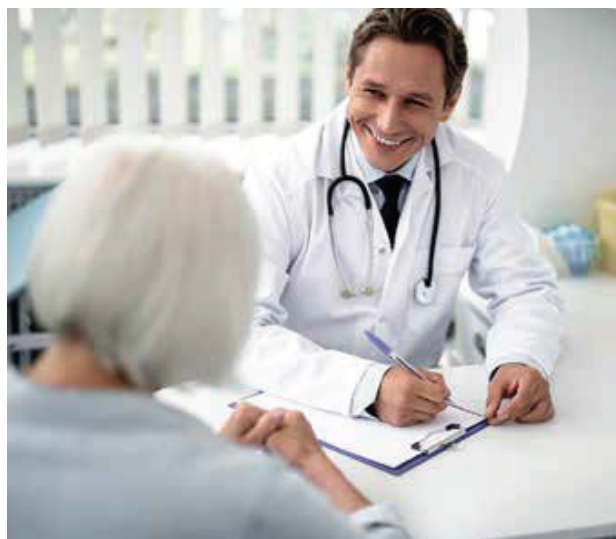
Il n.1 di ANIF, Duregon: L'esercizio fisico va prescritto come farmaco efficace. Pronti a collaborare

L'equazione movimento uguale salute, lentamente, ma comincia a tornare. Chi lavora nel settore come ANIF, l'Associazione che rappresenta i centri sportivi italiani, lo ha sempre saputo, forte dell'esperienza fatta sul campo quotidianamente e poi certificata da tutte le statistiche sanitarie e sociologiche. E ora, finalmente il progetto Movimento per la Salute® sta trovando riscontro ai massimi livelli istituzionali, a cominciare dal Ministero competente, quello della Salute, appunto. «Stiamo andando verso il futuro – spiega Giampaolo Duregon, Presidente di ANIF – e ci fa molto piacere che il Ministro della Salute Orazio Schillaci abbia proposto un protocollo ad hoc, come noi auspicavamo potesse accadere da tempo: ovvero, la prescrizione dell'esercizio fisico per la cura degli ammalati in generale, oncologici in particolare. Sin dal 2011 la nostra Associazione sostiene l'importanza dell'attività sportiva nel miglioramento dello stato di sa-

lute psico-fisico della popolazione. L'esercizio fisico rappresenta un vero e proprio “farmaco efficace”, non solo nella prevenzione, ma anche nella cura di numerose patologie, in particolare delle malattie croniche non trasmissibili (NCDs, Non Communicable Diseases), quelle malattie di lungo decorso (cardiovascolari, tumori, respiratorie, croniche e diabete) che derivano da una combinazione di fattori genetici, fisiologici, ambientali e comportamentali quali il consumo di tabacco, l'uso dannoso di alcol, diete malsane e inattività fisica».

MOVIMENTO PER LA SALUTE.

Un progetto che affonda le sue radici nel sociale, nei comportamenti stratificati e spesso abitudinari dei cittadini. «Movimento per la Salute® ha due obiettivi: da una parte far praticare sport a milioni di italiani, con un esercizio fisico controllato, per ridurre la spesa pubblica sanitaria. Dall'altra, convincere i 23 milioni di connazionali sedentari a iniziare un pro-



Il progetto prevede la prescrizione medica dell'esercizio fisico

gramma specifico di attività fisica, propedeutico alla salute». Il progetto di prescrizione medica dell'esercizio fisico si basa su un campione di 1.000 cittadini, con 100 medici di famiglia coinvolti, 50 istruttori laureati IUSM e 10 centri sportivi. «Ci farebbe molto piacere mettere a disposizione del Ministero l'esperienza accumulata negli anni e siamo altrettanto certi che la maggioranza dei centri sportivi italiani vorrebbe dare il proprio contributo. Mai come in questo momento le istituzioni italiane

competenti sono fortemente interessate a questo progetto; oltre al Ministero della Salute, anche il Ministro per lo Sport e i Giovani, Andrea Abodi ha più volte sottolineato l'importanza dell'esercizio fisico da parte dei giovani». Anche perché i vantaggi del progetto, secondo un recente studio, sarebbero ancora più estesi: infatti, nel mondo del lavoro si è registrata una sensibile diminuzione delle percentuali di malattia tra i lavoratori che praticano regolarmente attività fisica, accompagnata da una



Due attività sportive, nel cerchio Giampaolo Duregon, n.1 ANIF

corretta alimentazione. E non a caso la promozione di politiche di sensibilizzazione su una corretta e costante attività fisica sono al centro dell'agenda di ANIF che ritiene vadano previsti sgravi fiscali per il costo della pratica sportiva per tutti quei cittadini “virtuosi”. Insomma, un incentivo a muoversi per i sedentari. Parallelamente, ANIF sostiene sia necessario ottenere dalle compagnie di assicurazione delle polizze salute con agevolazioni e bonus per tutti quei cittadini che dimostrino,

con apposita dichiarazione, di praticare esercizio fisico organizzato. «Auspiciamo si possa giungere alla prescrizione medica del farmaco “esercizio fisico” – conclude Duregon – all'interno dei centri sportivi dove lavorano insegnanti laureati IUSM, su tutto il territorio nazionale. Per questo rimaniamo a disposizione dei Ministeri competenti per tutto ciò che riguarda la somministrazione del farmaco “esercizio fisico” nei luoghi più idonei, ovvero i centri sportivi».