

FARE SPORT NELLE AMMINISTRAZIONI COMUNALI

Dott. Giorgio Pasetto
*Consigliere Comunale del
Comune di Verona*



SALUTE

Benefici Cognitivi



Benefici Sociali

"Stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia"
OMS

Benefici Fisiologici



Benefici Psicologici



SEDENTARIETA'

Ma è soprattutto la sedentarietà a far male alla salute:



- Alterazioni del glucosio e dell'insulina
- Alterazioni della pressione arteriosa
- Sovrappeso
- Problemi muscolo scheletrici
- Altri stili di vita nocivi

Graduatoria di importanza delle diverse cause di malattia cronica

	Italia	Piemonte	Val DAosta	Lombardia	Trentino	Veneto	Friuli	Liguria	Emilia R	Toscana	Umbria	Marche	Lazio	Abruzzo	Molise	Campania	Puglia	Basilicata	Calabria	Sicilia	Sardegna
Fumo	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	4	3	3	1
Inattività fisica	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Sovrappeso e Obesità	12	12	10	11	10	11	11	10	11	12	11	11	11	12	9	9	10	12	10	10	11
No 5 porzioni di fr/ver al giorno	6	7	5	7	7	4	6	8	6	6	5	7	7	7	6	4	7	6	8	7	8
No PAP test	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
No Mammografia	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
No Test del Sangue Occulto delle Feci	8	6	8	8	8	7	8	4	8	8	6	6	6	6	7	7	6	7	7	6	5
Ipercolesterolemia	5	5	6	4	6	5	5	5	4	4	8	4	5	5	5	6	5	5	5	5	7
Ipertensione	3	2	3	3	5	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	2	1	3
Diabete	10	8	13	13	13	10	10	11	10	10	10	10	8	10	10	11	12	8	12	12	13
No Cinture di Sicurezza	11	11	11	10	12	12	13	13	12	11	7	12	12	11	12	8	9	9	9	8	10
Consumo alcolico	7	9	7	5	4	8	7	7	7	7	12	8	10	8	8	12	8	10	6	13	6
No Rectosigmoidoscopia	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	11	10	11	11	11	9	9
No screening Pressione arteriosa	4	4	4	6	3	6	4	6	5	5	4	5	4	3	4	5	4	2	4	4	4
No screening Colesterolo	13	13	12	12	11	13	12	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	11	12

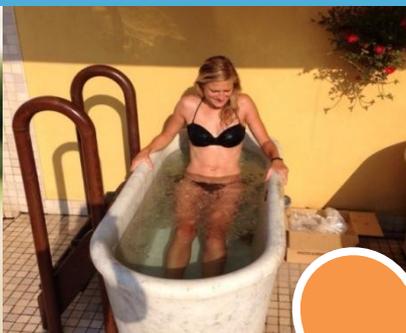
Eterogeneità tra le regioni nella graduatoria del FPS dei fattori di rischio

Fonte: Stefania Salmaso, presentazione orale, Convegno nazionale Guadagnare Salute, Venezia, 2012

Metodi da: Simoes EJ, Mariotti S, Rossi A, Heim A, Lobello F, Mokdad AH, Scafato E., Int J Public Health, 2012

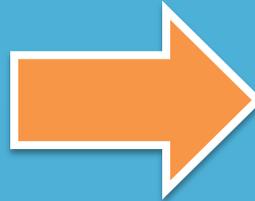
VOLETE AMMALARVI ?

*LA STRATEGIA MIGLIORE
E' CONDURRE UNA VITA SEDENTARIA*

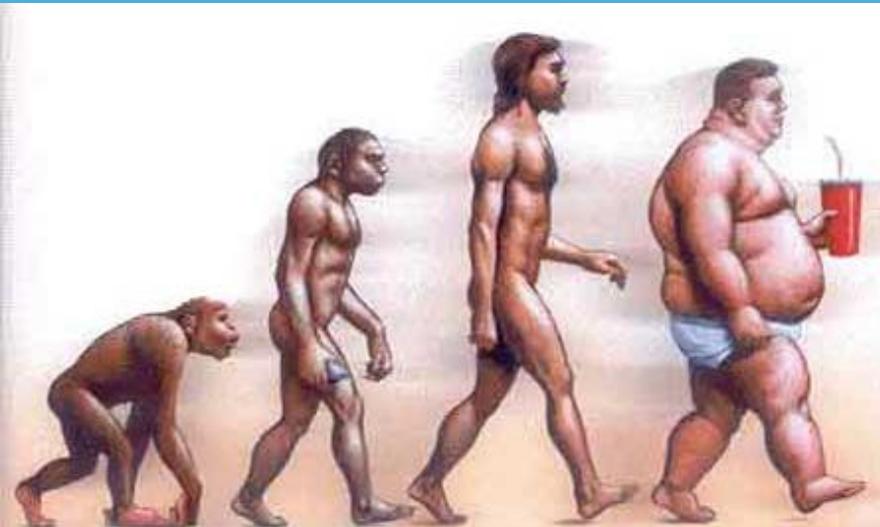


LENTAMENTE E SILENZIOSAMENTE

Fattori di Rischio
dipendenti
Stili di Vita
(Sedentarietà!)



Sviluppo di patologie
Cronico -Degenerative



Diabete

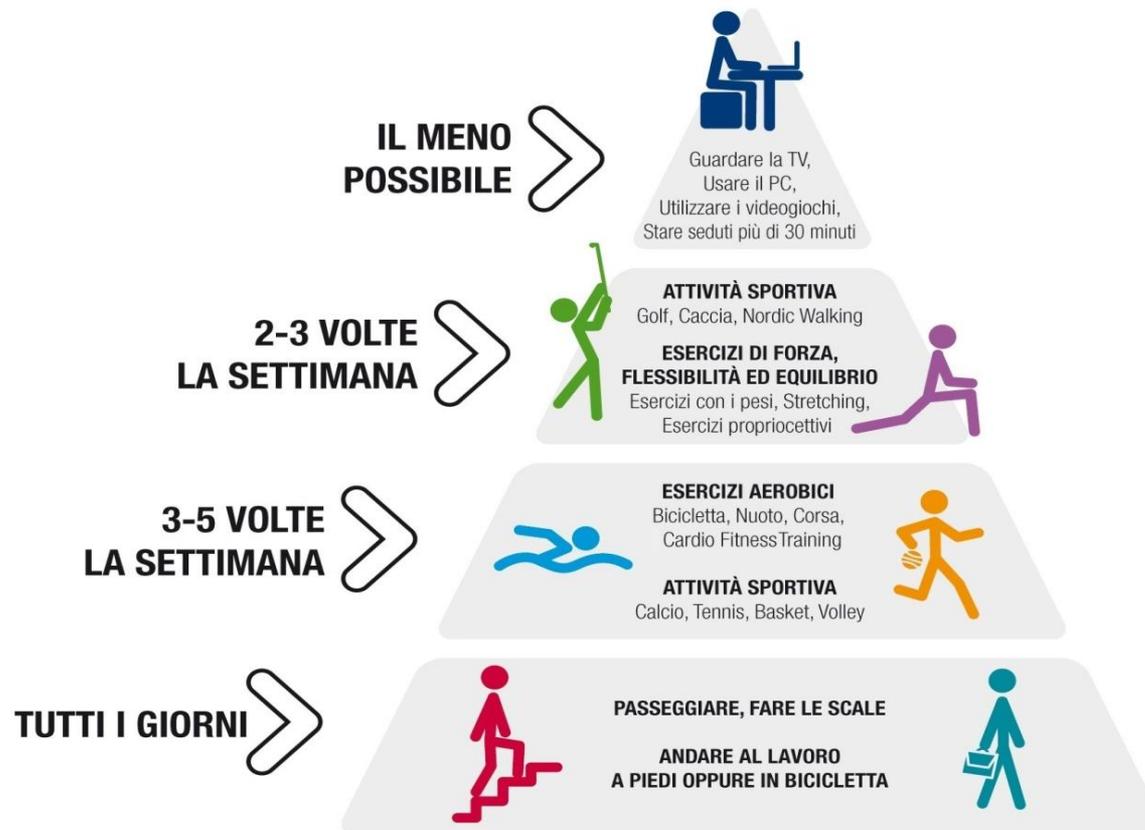
Malattia Cardiovascolare

Alcuni tumori

Mattie Neurodegenerative

PEGGIORA LA QUALITA' DI VITA !

Piramide dell'attività motoria



Pasetto & Bosello, 2012

SCELTE E COMPORAMENTI CONSAPEVOLI

Attività
motoria
quotidiana

Stile di Vita

Corretta Alimentazione

PISTE CICLABILI, PEDONABILI E PER LA CORSA



SPORT E STILE DI VITA COME RISORSA TURISTICA



NAZIONALE FINLANDESE DI CALCIO

ITALIA vs FINLANDIA

Stadio Bentegodi - Verona
Lunedì 6 giugno ore 20.45



La Nazionale di Calcio Finlandese soggiorerà dal 2 al 6 giugno presso il Parco Termale di Villa dei Cedri a Colà di Lazise

Verona Città Azzurra



Palestre per la salute



***Palestre
Verona***



Verona

Città della Salute e della Qualità della Vita

Facebook:

www.facebook.com/qualitadellavitabenessereesaluteaverona



Tavolo Tecnico

Il Progetto “**Palestre Verona**” nasce dalla convocazione di un tavolo tecnico

COMUNE DI VERONA

UNIVERSITA'

FEDERFARMA

ULSS 20

MEDICI SPORTIVI

PALESTRE

MEDICI FISIATRI

DMSA



Progetto "Palestre Verona"

Il progetto

"Palestre Verona" nasce dall'esigenza di creare una rete di strutture in grado di cooperare tra loro al fine di mettere al centro dell'attenzione il Cittadino.

il Cittadino



Progetto "Palestre Verona"

La qualità del servizio erogato dalle palestre deve avere una valenza educativa nel promuovere tra gli utenti uno stile di vita sano.

Il progetto va inteso come una rilevante opportunità di intervenire su una molteplicità di aspetti riconducibili a **due macrobiettivi**:



IL PRIMO MACROBIETTIVO: PROFESSIONALITA'

- 1** - la qualità della **valutazione iniziale**.
- 2** - la **verifica periodica** della sua condizione fisica, mediante test validati e ripetibili.
- 3** - la **corretta esecuzione delle esercitazioni** e la prevenzione dei traumatismi.
- 4** - la capacità di riconoscere problematiche di **competenza** sanitaria.
- 5** - la necessità di una **visita medica**.



IL SECONDO MACROBIETTIVO: CONSAPEVOLEZZA

- 1** - L'**educazione** ad uno stile di vita attivo e la promozione presso gli utenti di corrette abitudini alimentari, evitando l'uso del tabacco e l'abuso di alcol.
- 2** - l'educazione ad un adeguato e **regolare esercizio** fisico quale strumento di prevenzione e cura delle patologie cronico-degenerative.
- 3** - l'educazione all'uso dei **farmaci** limitato alle sole esigenze terapeutiche dimostrate dalla prescrizione medica.





LA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO



CONVEGNO PALESTRE VERONA
Venerdì 24 Giugno 2016
PALAZZO DELLA GRAN GUARDIA



Grazie

