

IL DRAMMATICO COSTO DELL'INATTIVITA' FISICA IN EUROPA

Giorgio Pasetto

Dottore in scienze motorie

Fisioterapista

Osteopata

SALUTE

**Benefici
Cognitivi**



**Benefici
Sociali**

*“Stato di completo benessere
fisico, psichico e sociale e non
semplice assenza di malattia”
OMS*

**Benefici
Fisiologici**



**Benefici
Psicologici**



#BeActive

European Week of Sport

L'inattività fisica rischia di essere una delle grandi sfide del futuro

Nella UE circa il 6% delle morti annue sono ascrivibili all'inattività fisica

(Marisa Fernandez Esteban - sporteconomy.it - settembre 2017)

ATTIVITA' FISICA

L'inattività fisica fa male alla salute:



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

GLOBAL COMMUNITY IMPACT

Studi recenti dimostrano come i nostri figli siano
i meno attivi della storia

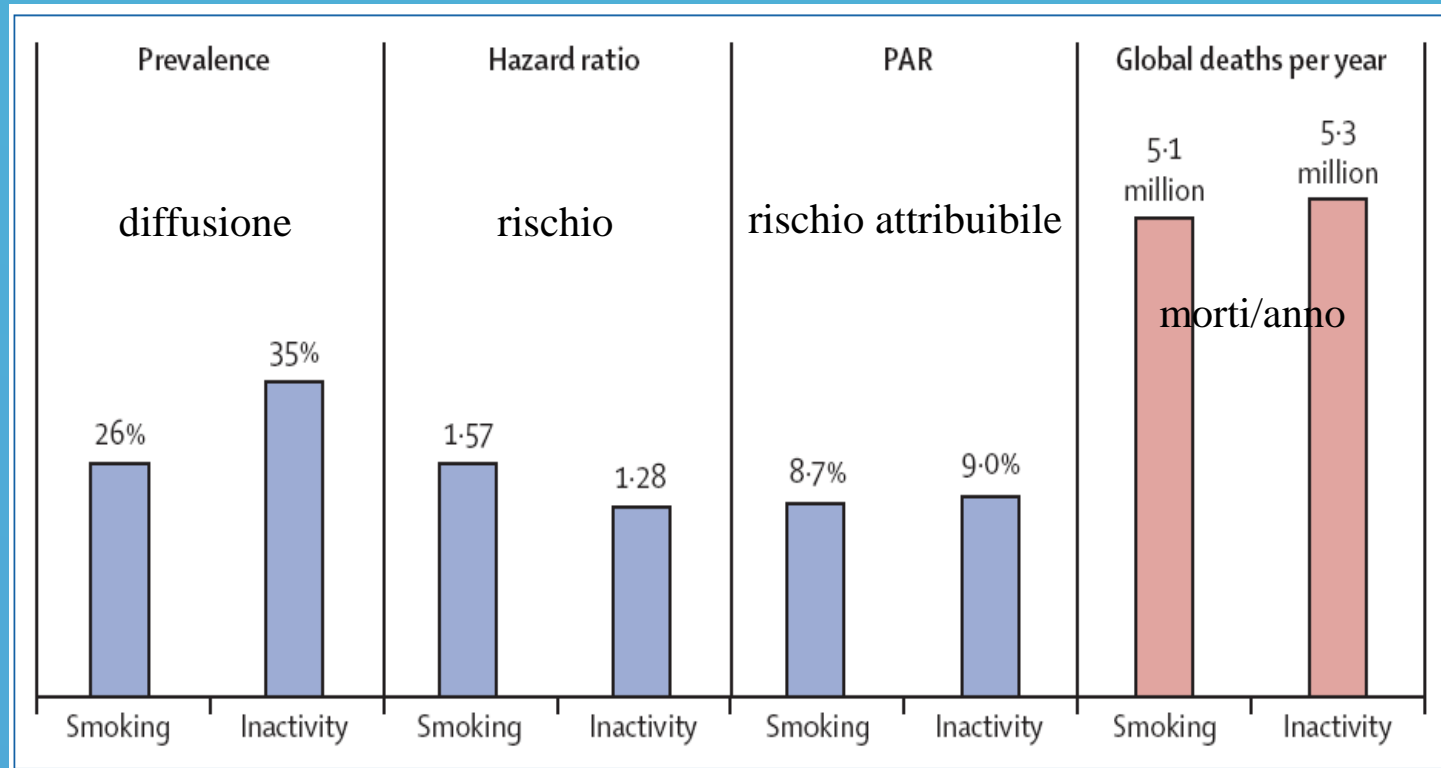
Potrebbero diventare la prima generazione di
sempre a morire in età più precoce rispetto ai
propri genitori.

(Dan Burrows - sporteconomy.it - settembre 2017)

Troppi videogiochi, bibite gassate, ecc.

Analisi internazionali e nazionali concordano:

La lotta all'inattività fisica è ormai una
priorità almeno pari a quella contro il fumo



Fonte: Chi Pang Wen, Xifeng Wu, *Stressing harms of physical inactivity to promote exercise*,
The Lancet, Volume 380, Issue 9838, Pages 192 - 193, 21 July 2012

Graduatoria di importanza delle diverse cause di malattia cronica in Italia e in Veneto

	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

SPORTS AND CITIZENSHIP

Ad oggi si contano circa 210 milioni di cittadini europei totalmente inattivi, un fardello che pesa sulle casse EU per oltre 80 miliardi di €/anno.

(Maxime Leblanc - sporteconomy.it - settembre 2017)

Gli Italiani sono secondi soltanto ai Britannici.

Il 92% dei tredicenni italiani non raggiunge lo standard minimo di attività fisica.

In questo una grave responsabilita' va imputata alla scuola.

VOLETE AMMALARVI ?



*LA STRATEGIA MIGLIORE
E' L'INATTIVITA' FISICA*



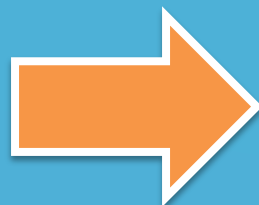
Inattività fisica e tumori

Possibili meccanismi biologici

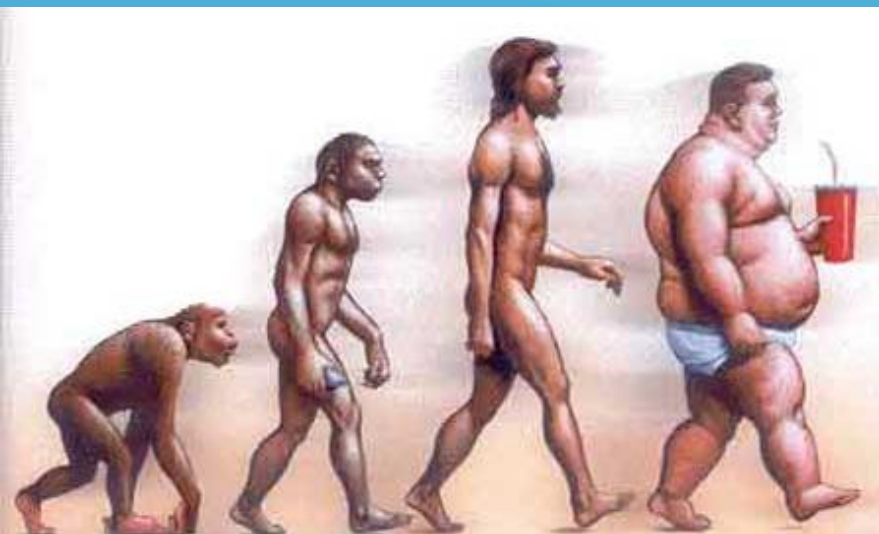
Meccanismo	Effetto	Tipo di tumore
Metabolismo	Riduzione dei depositi adiposi dove elementi cancerogenici vengono accumulati/metabolizzati	Tutti i tipi
Flusso sanguigno	Aumento del flusso sanguigno locale e generale e riduzione degli elementi cancerogenici	Tutti i tipi
Tempo di transito stomaco-intestino	Riduzione del tempo di passaggio del cibo nell'apparato digerente e conseguente riduzione dell'esposizione ad elementi cancerogenici	Tratto digerente
Respirazione	Miglioramento della funzione respiratoria e della capacità polmonare con riduzione del deposito di particelle potenzialmente cancerogenici nel polmone	Polmone
Ormoni sessuali	Riduzione dei livelli ormonali che hanno un impatto sulla crescita cellulare	Mammella, utero, prostata
Insulina e glucosio	Riduzione dei livelli di insulina, aumento della sensibilità all'insulina	Colon, mammella, pancreas, esofago, rene, tiroide, utero
Infiammazione	Riduzione infiammazione	Tutti i tipi
Sistema immunitario	Ottimizzazione del numero e dell'attività di macrofagi e cellule natural killer	Tutti i tipi

LENTAMENTE E SILENZIOSAMENTE

Fattori di Rischio
dipendenti
Stili di Vita



Sviluppo di patologie
Cronico -Degenerative



Diabete

Malattia Cardiovascolare

Alcuni tumori

Mattie Neurodegenerative

PEGGIORA LA QUALITA' DI VITA !

CONSIDERAZIONI:

Oggi vi sono circa 360 milioni di persone (72% della popolazione europea) che vivono in città o sobborghi urbani, ma l'attività fisica troppo spesso non fa parte del dibattito cittadino, se non in campagna elettorale .

(Maxim Leblanc - sporteconomy.it - settembre 2017)

L'84% dei politici intervistati in EU non è a conoscenza dei dati sulle persone in sovrappeso, mentre il 66% ignora i numeri dell'obesità.

COSA SI DOVREBBE FARE PER LE NOSTRE CITTA'



***PISTE CICLABILI, PER LA CORSA E
PEDONABILI***

Piramide dell'attività motoria



Pasetto & Bosello, 2012

SCELTE E COMPORAMENTI CONSAPEVOLI

Attività
motoria
quotidiana

Stile di Vita

Corretta Alimentazione

SPORT E STILE DI VITA COME RISORSA TURISTICA



Grazie

