



**GIORGIO PASETTO**  
*Verona*

# Tempo di crescere



Chi ha scelto il titolo del 2° Congresso di +Europa ?

Lo trovo molto azzeccato:

- Crescere dopo la pandemia
- Crescere NOI come partito

Non vorrei più, parlare del passato e di «metodo azzeccagarbugli»

Da oggi vorrei parlare solo di futuro e di UNIONE:

- All'interno del partito
- Nell'AREA LIBERAL

# Tempo di crescere



Il mondo alla fine supererà la crisi della malattia da coronavirus, ma non senza cambiamenti fondamentali nel sistema di assistenza sanitaria e nello stile di vita delle persone.

E' mia convinzione che un miglior stato di salute, un organismo più efficiente, migliori capacità di performance dei vari organi e apparati e dell'organismo intero ha potuto salvare molti e che un cattivo stato di salute e un organismo «trascurato» ha determinato la condanna di altri.

Non possiamo pensare di avere le migliori capacità di efficienza dei vari organi ed apparati e dell'intero organismo mantenendo uno stile di vita contrario alle regole suggerite dalla scienza.

# Ambiente



Le due foto ritraggono lo stesso luogo (Svalbard), ma con una piccola differenza: l'immagine in alto è stata scattata nel 1928, quella in basso nel 2002. A poco meno di 100 anni di distanza i segni del cambiamento climatico sono impressionanti.

Queste immagini sono state entrambe scattate nella stagione estiva.

# La Vision



Sarà proprio il «modello europeo» a permetterci salti di qualità fondamentali non solo per l'evoluzione del sistema di assistenza sanitaria post-Covid, ma anche negli stili di vita. Sempre più le persone cercano una maggiore vicinanza alla natura, oltre a dimostrare una forte sensibilità alla prevenzione e alla propria cura del benessere. Sotto la spinta del «new green deal» e della sostenibilità economica ed ecologica il concetto di qualità della vita entrerà, quindi in modo dirompente nell'agenda politica italiana che si dovrà confrontare sempre più con aspetti come la salute dei cittadini, la prevenzione, il tipo di alimentazione, l'attività fisica e sportiva (basti pensare all'esplosione del mercato delle bike), il concetto di socialità.

# La Vision



Sono tutti elementi volti al miglioramento delle condizioni di vita assieme ad una rilevante riduzione dei costi sanitari. Anche ambiti più tradizionali come il lavoro, lo sviluppo economico, l'agricoltura, le infrastrutture non saranno esenti da una rivisitazione green, già peraltro lanciata con il PNRR. Come +Europa non potremo non comprendere queste nuove tendenze e dimensioni che faranno sempre più parte integrante della società per le generazioni future.

# Come far crescere un partito?



E' necessario proporre una nuova ideologia (A kind Revolution) legata alla **qualità della vita** (diritti civili, lavoro, giustizia), all'**ambiente** (clima e economia) e alla **salute** dei **cittadini** (sanità, alimentazione, attività fisica e socialità).  
Una nuova proposta politica «biologica» che possa imporsi contrastando le vecchie idee di differenziazione bipolare tra destra e sinistra.

**La scienza e l'Europa come riferimenti.**

**+Europa** deve avere la capacità di proporre attraverso l'elaborazione di nuove idee una proposta politica che dovrà essere centripeta.

# Studio OMS



A Copenhagen il 26% dei tragitti in città avvengono in bicicletta (36% dei tragitti casa-lavoro e casa-scuola). Se tutte le città d'Europa si muovessero in questa direzione avremmo quasi 10 mila morti premature in meno ogni anno creando allo stesso tempo oltre 76 mila posti di lavoro.

Lo afferma il rapporto dell'Oms Europa "[Unlocking new opportunities: jobs in green and healthy transport](#)".





# Notizie dall'Europa



Gli esperti europei hanno calcolato i vantaggi per la salute dovuti all'uso delle biciclette e anche quanti posti di lavoro nella loro vendita e manutenzione, oltre che nella progettazione e realizzazione delle piste ciclabili, si potrebbero ottenere:

Il ritorno di questo tipo di investimenti è enorme e include nuovi lavori e persone più sane. Il risultato è stato di 76.658 posti di lavoro e 9.401 morti in meno ogni anno. Per l'Italia è stata presa in considerazione la città di Roma, che potrebbe da sola creare oltre 3 mila impieghi evitando 154 casi di morte l'anno.

# Cannabis



Le medesime considerazioni si potrebbero fare anche in ambito cannabis



**By BERNSTEIN**

# I danni della sedentarietà

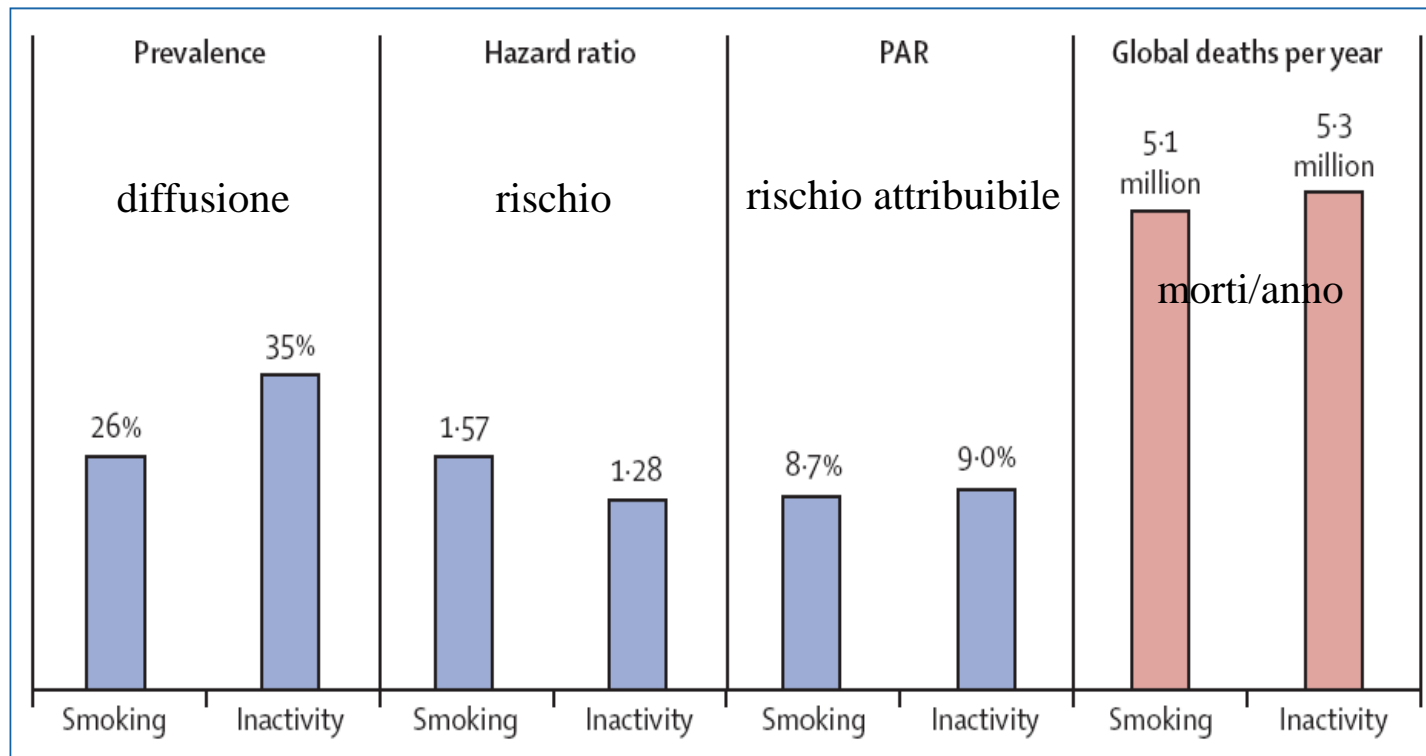


- il 30% delle morti premature totali sono correlate con il sovrappeso e l'inattività
- un terzo delle morti per cancro dipendono da cattiva alimentazione, sedentarietà e sovrappeso
- la sedentarietà riduce l'aspettativa di vita mediamente di 4 anni e anche praticare attività fisica al di sotto dei livelli raccomandati (30 minuti 5 volte alla settimana per gli adulti) ha un effetto comunque benefico - 3 anni in più di vita

# Analisi internazionali e nazionali concordano:



La lotta alla sedentarietà 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

# MINORI e ATTIVITA' FISICO-SPORTIVA



AREA  
**Liberal**

Per approfondire visita [conibambini.openpolis.it](http://conibambini.openpolis.it)  
Dati, analisi e visualizzazioni liberamente utilizzabili per promuovere  
un dibattito informato sulla condizione dei minori in Italia.

**18,6%** dei giovani tra 6 e 24 anni non praticava nessuno sport o attività fisica prima della pandemia.

Nel 2019, quindi **già prima delle chiusure causate dal Covid, quasi un giovane su 5 era sedentario**. Oltre il 18%, tra i bambini di 6-10 anni e gli adolescenti di 15-17 anni. Quasi il 16% nella fascia 11-14 anni. Oltre il 40% tra i più piccoli, i bambini di 3-5 anni.

Si tratta di **dati che in realtà rappresentavano un miglioramento rispetto agli anni precedenti**. Tra i ragazzi in età scolare, **il calo dei sedentari si rileva soprattutto nelle fasce 6-10 e 11-14**. Rispetto al 2015, la percentuale di minori che non praticano nessuna attività fisica è scesa di 2,7 punti tra i primi e di 5 punti tra i secondi. Anche tra i 15-17enni si rileva una riduzione netta della sedentarietà nell'arco del decennio, ma negli ultimi 3 anni la tendenza al calo sembra essersi interrotta.

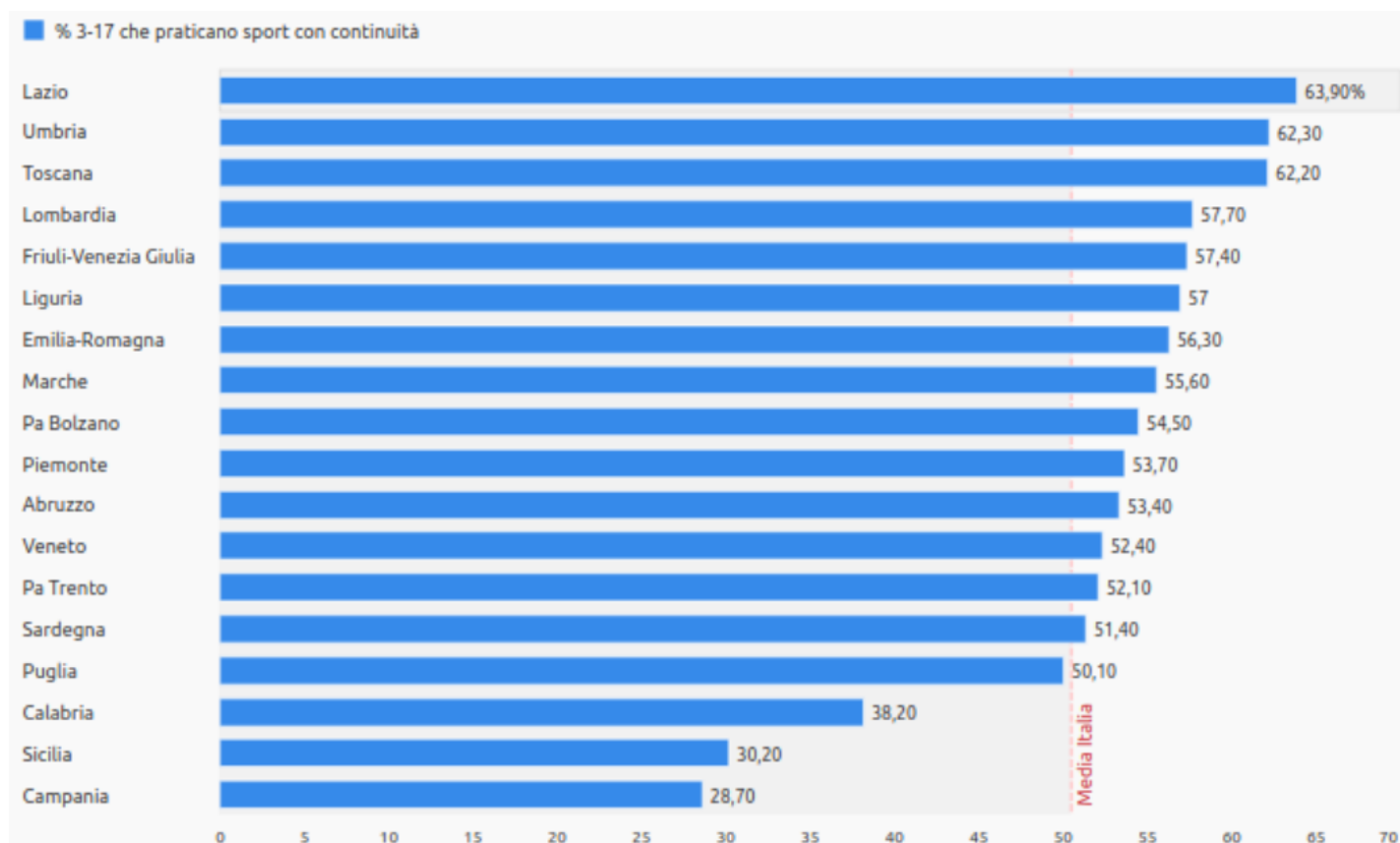
*“Physical activity is important across all ages. Active play and recreation is important for early childhood as well as for healthy growth and development in children and adolescents. Quality physical education and supportive school environments can provide physical and health literacy for long-lasting healthy, active lifestyles.”*

**- Oms, Global action plan on physical activity 2018–2030 (2018)**

**Ma quali sono le motivazioni che portano bambini e ragazzi a non praticare alcuno sport?** Sulla sedentarietà possono incidere numerosi fattori, che spesso cambiano anche in base all'età del minore.

**Tra i più piccoli, nella fascia 3-5 anni, il motivo indicato più spesso per la mancata pratica sportiva è l'età del bambino. Nelle altre classi di età, l'inattività viene ricondotta a una mancanza di tempo e interesse. Tali risposte crescono all'aumentare dell'età del bambino. Ma non sono infrequenti anche cause legate alla condizione economica del nucleo familiare. Queste riguardano il 20% dei ragazzi tra 11 e 17 anni e quasi il 30% dei bambini tra 6 e 10 anni.**

Altra causa non irrilevante è quella legata alla mancanza di impianti o la scomodità degli orari di apertura (circa un decimo delle risposte dai 6 anni in su). La disomogeneità dell'offerta sul territorio di servizi sportivi e impianti, ci conduce all'importanza di **valutare soprattutto in chiave locale le differenze nell'accesso alla pratica sportiva.**



FONTE: elaborazione openpolis - Con i Bambini su dati Istat per Gruppo Crc



## Nelle città del mezzogiorno meno aree sportive all'aperto per minore

Aree sportive all'aperto nei capoluoghi italiani, in metri quadrati per minori residenti (2019)

● 0-10 ● 11-20 ● 21-30 ● 31-40 ● >40



# Promuovere la bicicletta per la salute

Promuovere l'uso quotidiano della bicicletta è fondamentale per consentire a tutti uno stile di vita attivo:

- consente di coinvolgere anche **chi ha poco tempo** per il movimento
- permette di agire anche sul traffico
- si tratta di attività a **basso rischio di incidenti cardiovascolari**

# Bicicletta e cardiopatie

Copenhagen Heart Study - Arch Int Med  
2000;160:1621

Studio su 13.000 donne e 17.000 uomini tra i 20 e i 93  
anni

**Andare in bicicletta ha una forte funzione protettiva  
sulle cardiopatie e riduce la mortalità globale**

Anche dopo aver controllato gli altri fattori di rischio,  
compresa l'attività fisica nel tempo libero, i soggetti  
che andavano al lavoro in bicicletta avevano un  
tasso di mortalità prematura più basso del 40% circa  
rispetto agli altri

# La mobilità urbana come problema di salute pubblica

## • Sedentarietà

- Inquinamento
- Incidenti



A Verona si stima che ogni mese, su circa **170 morti**, circa **50** siano correlate a **sovrappeso e sedentarietà**, che altre **4** dipendano dagli effetti acuti dell'**inquinamento** e **3** dagli **incidenti**

# Andare a piedi o in bicicletta = risparmio per la comunità...



Health economic assessment tools  
(HEAT) for walking and for cycling

Health Economic Assessment Tool for Cycling	
Fill in the two fields in Step 1 with values for your study. Then decide whether to use the default presented in Step 3. The population parameters used to calculate the results are displayed at the bottom.	
<b>Step 1: enter your data</b> (all users must fill in the red fields)	
Number of trips per day	265.000
Mean trip length (km)	3
<b>Step 2: check the parameters</b>	
Mean number of days cycled per year	365
Proportion of trips that are one part of a return journey (or 'round trip')	0
Proportion undertaken by people who would not otherwise cycle	0,05
Mean proportion of working age population who die each year	0,005847
Value of life (in Euros)	EUR 1.500.000
Discount rate	5,0%
<b>Step 3: read the economic savings resulting from reduced mortality</b>	
<b>Maximum annual benefit</b>	EUR 23.563.000
Savings per km cycled per individual cyclist per year	EUR 0,08
Savings per individual cyclist per year	EUR 89
Savings per trip	EUR 0,24
<b>Mean annual benefit:</b>	EUR 17.555.000
<b>Present value of mean annual benefit:</b>	EUR 12.785.000
Based on the following assumptions (see user guide for details)	
5% discount rate	
5 year build-up of benefit and 1 year build-up of uptake, averaged over 10 years	
<b>Population parameters used to calculate results</b>	
Population that stands to benefit	13250



Risparmio sanitario stimato  
se il 100% degli abitanti del  
comune di Verona  
percorressero tutti i giorni 3  
km in bicicletta:  
oltre  
**17.500.000 €**  
l'anno

# Viaggi in bicicletta



Le vacanze in bicicletta sono in aumento ovunque: nel 2012, il Parlamento europeo ha stimato il **giro d'affari del segmento in 44 miliardi di euro**, con oltre due miliardi di viaggi complessivi su due ruote e oltre venti milioni di pernottamenti. Il boom è confermato anche dai dati 2013, ed è accertato che nel 2012-2013 in tutta Europa si sono vendute più bici che automobili: in Italia non accadeva dal dopoguerra.

# L'attività fisica è un potente mezzo di prevenzione dei tumori:



## forte evidenza per:

- mammella
- colon
- endometrio

## media evidenza per:

- prostata
- polmone

## qualche evidenza per:

- pancreas
- testicolo
- rene
- tiroide

# L'attività fisica è utile per ridurre il desiderio di fumare



L'attività fisica è utile per ridurre il desiderio acuto della sigaretta (craving) nelle persone che hanno smesso di fumare. Il craving è un vero e proprio sintomo da astinenza e si riduce significativamente con una breve sessione di esercizio fisico.

15' di bicicletta fa sparire il desiderio di fumare anche per 50 minuti. Si tratta di un tempo di esercizio alla portata praticamente di tutti quelli che smettono di fumare





# I benefici per la salute dell'attività fisica su alcune patologie

# Obesità



Le categorie di soggetti che dedicano poco tempo all'attività fisica hanno un rischio maggiore di sviluppare un incremento di peso significativo rispetto alle categorie che praticano un'attività fisica maggiore.

# Cardiopatía ischemica (CHD)



- Evidenze, derivate da vari studi hanno dimostrato un'associazione consistente tra l'attività fisica e la ridotta incidenza della CHD.
- l'inizio di un'attività fisica moderatamente vigorosa è stato associato ad una riduzione del rischio di morte per CHD pari al 41%, paragonabile alla riduzione di rischio associata alla sospensione del fumo (44%).
- L'aumento dell'attività fisica e la riduzione della CHD è supportata da effetti fisiologici dimostrati, che suggeriscono meccanismi biologici plausibili (per esempio, un aumento della fibrinolisi, una riduzione dell'adesività piastrinica, un miglioramento del profilo delle lipoproteine ed una ridotta risposta adrenergica allo stress).

# Diabete mellito non-insulino dipendente



Gli studi evidenziano una relazione inversa tra i livelli di attività fisica ed il rischio di sviluppare un diabete mellito non-insulino dipendente (NIDDM). Questo effetto è pronunciato negli uomini in sovrappeso, ma è evidente anche nelle donne. Il rischio standardizzato per età, di NIDDM, è ridotto del 6% per ogni incremento di 500 K/cal. spese per settimana.

# Osteoporosi



Gli studi evidenziano che l'attività fisica può ritardare la perdita di massa ossea nelle donne in menopausa, e soggetti più attivi evidenziano maggior massa ossea di soggetti sedentari.

# Disturbi mentali

Studi controllati dimostrano il miglioramento di ansia e depressione a seguito di attività fisica svolta regolarmente.



# Artrosi

*Pedalare previene l'artrosi di anca e di ginocchio*

*Nei soggetti artrosici l'uso continuativo della bici migliora la funzionalità articolare e riduce il dolore*



# GRAZIE

