

# Muoversi fa bene alla salute

## Documento di base



Per facilitare la lettura, nel presente documento non sono state inserite le fonti. Per maggiori approfondimenti si faccia riferimento ai testi elencati di seguito:

- WHO Europe (2006), Physical Activity and Health in Europe: Evidence for Action.
- WHO Europe (2006), Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environments: The Role of Local Governments.
- U.S. Department of Health and Human Services (2008), Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report 2008.
- The Lancet (2012), Series on Physical Activity (<http://www.thelancet.com/series/physical-activity>):
  - Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects.
  - Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?
  - Evidence-based physical activity interventions: lessons from around the world.
  - The implications of megatrends in information and communication technology and transportation for changes in global physical activity.
  - The pandemic of physical inactivity: global action for public health.
  - Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy.
- Global Advocacy for Physical Activity (GAPA), International Society for Physical Activity and Health (ISPAH):
  - The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call for Action (2010), (Carta di Toronto per l'attività fisica: una chiamata globale all'azione).
  - Non-communicable disease prevention: investments that work for physical activity (2011).
- Osservatorio sport e movimento Svizzera (cfr. [www.sportobs.ch](http://www.sportobs.ch)).
- upi – Ufficio prevenzione infortuni (2012), Promozione della salute e prevenzione degli infortuni: una visione globale.
- Prese di posizione e raccomandazioni dell'UFSPPO, dell'UFSP, della Rete svizzera Salute e Movimento e di altri partner (cfr. [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)).

# Sommario

<b>In breve</b>	2
<b>Introduzione</b>	3
<b>Perché il movimento fa bene alla salute</b>	5
Effetti salutari di un'attività fisica regolare	5
Quanta attività motoria è bene fare?	7
Non è mai troppo tardi per cominciare	8
<b>Raccomandazioni di movimento</b>	9
Raccomandazioni per gli adulti	9
Raccomandazioni per gli anziani	12
Raccomandazioni per bambini e adolescenti	15
Possibili effetti indesiderati dell'attività fisica	17
<b>Le abitudini di movimento della popolazione svizzera</b>	19
<b>I costi della sedentarietà</b>	22
<b>Fattori che influenzano le abitudini di movimento</b>	23
Fattori non modificabili	23
Fattori variabili	23
<b>Promuovere l'attività fisica</b>	25
Attività motorie classiche	25
Principi guida per la promozione dell'attività fisica	25
Quattro aree di intervento	26
Aree strategiche di maggiore impatto	27

# In breve

## Perché il movimento fa bene alla salute

- La pratica regolare di un'attività fisica aiuta a prevenire malattie e disturbi molto diffusi come il sovrappeso, l'ipertensione, le malattie cardiocircolatorie, il diabete di tipo 2, l'osteoporosi, il cancro al colon e al seno. Il movimento ha inoltre un effetto benefico sul benessere psichico e sulla qualità della vita. Le persone attive vivono più a lungo e in età avanzata sono più autosufficienti e mentalmente più in forma.
- Una persona adulta dovrebbe fare almeno due ore e mezzo a settimana di attività fisica o sport a intensità media, o in alternativa un'ora e un quarto di attività sportiva o movimento a intensità elevata, oppure una combinazione dei due. L'ideale sarebbe ripartire l'attività fisica su più giorni. Alle persone già attive si consiglia inoltre un allenamento mirato di resistenza, forza e agilità.
- Alle persone anziane che non sono in grado di seguire le raccomandazioni minime si consiglia in ogni caso di muoversi il più possibile. Chi è già attivo può fare esercizi mirati di forza, equilibrio, agilità e resistenza, poiché giovano alla salute, al benessere generale, al rendimento fisico e all'autosufficienza.
- Gli adolescenti dovrebbero muoversi per un'ora al giorno, i bambini molto di più. I giovani dovrebbero praticare più volte a settimana attività fisiche per rafforzare le ossa, stimolare il sistema cardiocircolatorio, rinforzare i muscoli, migliorare l'agilità e l'elasticità.
- I danni causati dalla sedentarietà sono molto più gravi dei potenziali effetti indesiderati dell'attività fisica.

## Le abitudini di movimento della popolazione svizzera

- Se ci si basa sulle nuove raccomandazioni minime illustrate nel presente documento, che prevedono due ore e mezzo a settimana di attività fisica o sport a intensità media, in Svizzera il 35 per cento degli adulti fanno troppo poco movimento o sono del tutto inattivi. Dopo l'aumento dell'inattività registrato negli anni Novanta, la tendenza si è invertita e le abitudini motorie sembrano nel complesso migliorare.
- Sono disponibili i primi dati rappresentativi sulle abitudini di movimento degli adolescenti, rapportati alle raccomandazioni di base (1 ora di moto al giorno). Mancano invece dati equivalenti per i bambini al di sotto dei 10 anni.

## I costi della sedentarietà

- In Svizzera la sedentarietà provoca ogni anno almeno 2900 decessi prematuri, 2,1 milioni di casi di malattie e costi sanitari diretti pari a 2,4 miliardi di franchi.
- Muoversi e incontrare altre persone significa contribuire a costruire e mantenere vivo il tessuto sociale di una comunità.

## Fattori che influenzano le nostre abitudini di movimento

- I fattori che influenzano le nostre abitudini motorie sono molteplici. Alcuni non sono modificabili, come l'età e il sesso. Altri, come la personalità e l'ambiente che ci circonda, possono essere influenzati positivamente.

## Promuovere l'attività fisica

La Svizzera offre un contesto generale favorevole e numerose possibilità di fare movimento e praticare sport tradizionali. Servono tuttavia nuovi impulsi per coinvolgere nuove fasce della popolazione.

- Secondo le più recenti raccomandazioni formulate a livello internazionale, la promozione dell'attività fisica deve:
  - mettere in campo strategie basate sulle evidenze;
  - porre in primo piano le pari opportunità;
  - tenere conto dei fattori legati al contesto sociale, all'ambiente fisico e alla personalità;
  - favorire la cooperazione duratura a tutti i livelli e la collaborazione intersettoriale;
  - promuovere la formazione e il perfezionamento nella ricerca, nella pratica, nella politica, nella valutazione e nel monitoraggio della salute e dell'assistenza sanitaria;
  - sviluppare approcci per tutte le fasce d'età;
  - chiedere un impegno politico e risorse da destinare al settore;
  - considerare gli aspetti culturali;
  - favorire scelte di vita salutari.
- Le aree di intervento elencate di seguito si sono rivelate efficaci per promuovere il movimento:
  - programmi scolastici integrati;
  - politiche e sistemi di trasporto che pongono in primo piano gli spostamenti a piedi e in bicicletta;
  - pianificazione di infrastrutture cittadine che consentono a tutte le fasce di età di accedere alle attività del tempo libero e di muoversi in sicurezza a piedi o in bicicletta;
  - inclusione della promozione dell'attività fisica nell'assistenza medica di base;
  - pubbliche relazioni e campagne mediatiche di informazione e sensibilizzazione per modificare le norme sociali;
  - programmi integrati a livello comunale e associativo;
  - offerta sportiva (sport di massa) per tutte le fasce di età.
- Le conoscenze e le esperienze devono essere documentate e divulgate per contribuire a migliorare la promozione dell'attività fisica e dello sport.

# Introduzione

Nella vita quotidiana i nostri antenati facevano molti più sforzi fisici rispetto a noi. I progressi della tecnica e gli sviluppi sociali che ne sono derivati ci hanno resi sempre più sedentari. La meccanizzazione del lavoro, i trasporti motorizzati, l'avvento degli elettrodomestici e le nuove tecnologie della comunicazione ci hanno per molti versi semplificato la vita, ma l'emancipazione dal lavoro fisico ha avuto anche un effetto negativo: la maggior parte delle persone non fa più nessuna attività fisica sul lavoro, in ambito domestico o negli spostamenti quotidiani. Questa sedentarietà è dannosa per la salute: non dobbiamo scordare, infatti, che all'origine della specie l'uomo doveva spostarsi per procurarsi il cibo. Per funzionare correttamente e mantenersi in buona salute, il nostro organismo ha bisogno ancora oggi di una certa dose di movimento.

Il settore di ricerca «Movimento e salute», istituito di recente, ha assunto un'importanza crescente negli ultimi anni, sostanzialmente per due motivi. Da un lato, perché lo sviluppo di metodi scientifici e l'avvento delle nuove tecnologie hanno consentito di studiare le complesse interazioni tra attività fisica e salute; dall'altro, perché la sedentarietà ha raggiunto proporzioni allarmanti e perché è ormai noto a tutti che nei Paesi industrializzati essa rappresenta uno dei problemi più gravi per la salute della popolazione.

Vent'anni fa l'attenzione dei ricercatori era rivolta a capire i benefici dell'attività fisica per la salute e a determinare la dose minima consigliata. Da allora il campo di interesse si è allargato, ponendo al centro altri interrogativi: quali sono i fattori che influenzano le nostre abitudini motorie? Quali misure è opportuno adottare per contrastare la sedentarietà? Nell'ultimo decennio ci si è mossi con risolutezza anche a livello internazionale per lottare contro la sedentarietà e i suoi effetti negativi.

Questo documento di base presenta lo stato dell'arte nel campo della promozione dell'attività fisica ed è strutturato secondo modelli correnti tratti dalla letteratura scientifica di riferimento.

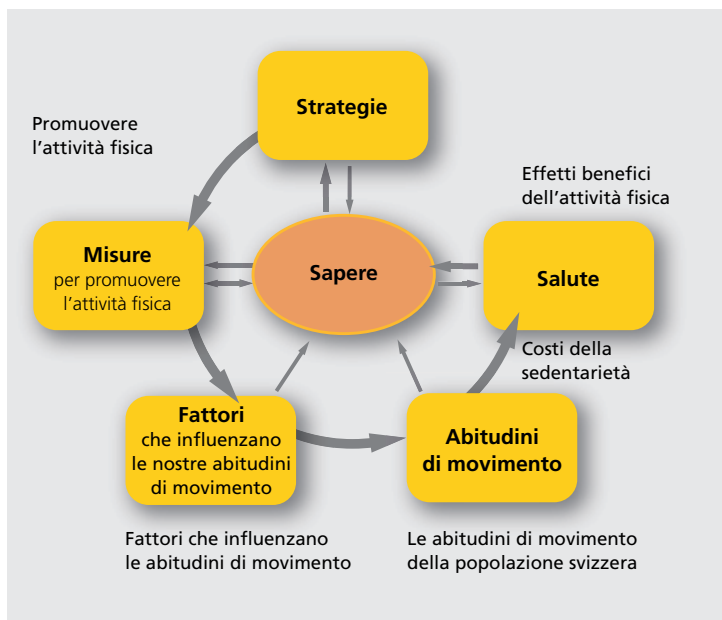


Fig. 1: Piano strategico per la promozione dell'attività fisica: Questo documento di base parte dal presupposto che la promozione dell'attività fisica è un processo ciclico fondato sulle conoscenze acquisite.



I capitoli che seguono illustrano le diverse tappe e interazioni del piano strategico per la promozione dell'attività fisica.

- Il capitolo **«Perché il movimento fa bene alla salute»** illustra gli effetti benefici dell'attività fisica e spiega quanto esercizio fisico bisognerebbe fare secondo le raccomandazioni attualmente in vigore.
- Il capitolo **«Raccomandazioni di movimento»** compara le abitudini motorie degli svizzeri con le raccomandazioni di riferimento.
- Il capitolo **«I costi della sedentarietà»** illustra gli effetti negativi dell'inattività nella società di oggi.
- Il capitolo **«Fattori che influenzano le abitudini di movimento»** passa in rassegna i fattori che condizionano le nostre abitudini motorie, tra cui i valori e gli atteggiamenti personali, il contesto sociale e l'ambiente fisico.
- Il capitolo **«Promuovere l'attività fisica»** propone strategie e provvedimenti in grado di contrastare efficacemente la sedentarietà.

### **Concetti chiave**

*Movimento, attività fisica, attività motoria, sport:*

*Qualsiasi attività che richiede un movimento muscolare e comporta un maggior dispendio energetico. Questa definizione, volutamente ampia, comprende l'attività sportiva e qualsiasi altra attività motoria. Gli effetti benefici dell'attività fisica dipendono dall'attività praticata in un determinato lasso di tempo. Le attività fisiche sono classificate comunemente per settori: lavori domestici, spostamenti, attività lavorativa e attività del tempo libero. Lo sport è una disciplina fisica particolare, che può, ma non deve necessariamente, avere un certo carattere ludico o agonistico: oggi si considerano sport diverse attività del tempo libero che implicano un certo grado di movimento fisico (p. es. le escursioni).*

*Movimento salutare:*

*(in inglese: Health Enhancing Physical Activity, HEPA).*

*È considerata salutare qualsiasi forma di attività fisica che migliora lo stato di salute generale limitando al contempo gli effetti indesiderati. Gli effetti benefici dell'attività fisica dipendono dall'intensità, dalla durata e dalla frequenza dell'esercizio fisico.*

*Esercizio fisico:*

*(in inglese: «exercise»)*

*Indica generalmente un intenso allenamento fisico teso a migliorare la forma fisica e la salute.*

# Perché il movimento fa bene alla salute

---

La pratica regolare di un'attività fisica aiuta a prevenire malattie e disturbi molto diffusi come il sovrappeso, l'ipertensione, le malattie cardiocircolatorie, il diabete di tipo 2, l'osteoporosi, il cancro al colon e al seno. Il movimento ha inoltre un effetto benefico sul benessere psicologico e sulla qualità della vita. Le persone attive vivono più a lungo e in età avanzata sono più autosufficienti e mentalmente più in forma. Nei bambini l'attività motoria migliora la salute fisica, il benessere psicologico e la struttura ossea, regola il peso corporeo e diminuisce il rischio di insorgenza di malattie cardiocircolatorie o di malattie del metabolismo.

Gli adolescenti dovrebbero fare moto per un'ora al giorno, i bambini molto di più. Le persone giovani dovrebbero praticare più volte a settimana attività fisiche per rafforzare le ossa, stimolare il sistema cardiocircolatorio, rinforzare i muscoli, migliorare l'agilità e l'elasticità.

Le persone adulte dovrebbero praticare un'attività fisica o un'attività sportiva a intensità media per almeno due ore e mezzo a settimana; in alternativa dovrebbero praticare moto o un'attività sportiva a intensità elevata per un'ora e un quarto a settimana, oppure una combinazione delle due. L'ideale sarebbe ripartire l'attività fisica su più giorni. Alle persone già attive si consiglia inoltre un allenamento mirato di resistenza, forza e agilità: questi esercizi giovano alla salute, al benessere generale e al rendimento fisico.

Alle persone anziane che non sono in grado di seguire le raccomandazioni minime si consiglia in ogni caso di muoversi il più possibile. Chi è già attivo può fare esercizi mirati per allenare la forza, l'equilibrio, l'agilità e la resistenza. Questi esercizi giovano alla salute, al benessere generale, al rendimento fisico e all'autosufficienza.

I danni causati dalla sedentarietà sono molto più gravi dei potenziali effetti indesiderati dell'attività fisica.

---

## Effetti salutari di un'attività fisica regolare

### Adulti e anziani

**Prevenzione delle malattie** Nei Paesi industrializzati la sedentarietà provoca danni alla salute comparabili a quelli causati dal tabagismo. La sedentarietà è il principale fattore di rischio variabile della cardiopatia coronarica, nonché la prima causa di morte. Su scala globale, la sedentarietà è oggi, in ordine di importanza, il quarto fattore di rischio della mortalità precoce. Praticare regolarmente attività fisica aiuta a prevenire efficacemente tutta una serie di malattie e disturbi molto diffusi (p. es. sovrappeso, ipertensione, malattie cardiocircolatorie, diabete del tipo 2, osteoporosi, cancro al colon e al seno). Dagli studi condotti emerge inoltre che l'attività motoria, se praticata regolarmente, ha effetti benefici anche sulle capacità cognitive. Chi conduce una vita attiva è meno soggetto a malattie neurodegenerative come l'Alzheimer, si sente fisicamente e psicologicamente più in forma, va meno dal medico e all'ospedale e, se ci va, la durata del ricovero è in media più breve. Infine, si assenta meno dal lavoro.

Chi fa movimento e sport ha più occasioni per socializzare (p. es. frequentando un'associazione sportiva o andando a passeggio con un amico). È risaputo che le persone con una fitta rete di contatti e amicizia si ammalano più raramente. Questa componente sociale dell'attività fisica è fondamentale in particolare per le persone anziane, poiché generalmente dopo il pensionamento i contatti allacciati nell'ambiente lavorativo si interrompono.

**Effetti sulla salute mentale** Movimento e sport influiscono anche sulla psiche, poiché mettono di buon umore e hanno un effetto antidepressivo. Aiutano a gestire lo stress e rafforzano l'autostima dell'individuo. In un caso su due, le depressioni lievi potrebbero essere combattute praticando regolarmente un'attività motoria.

**Vivere meglio e più lungo** Le persone fisicamente attive vivono meglio e più a lungo. Nella terza età sono più autonome e agili, hanno meno bisogno di cure e sono mentalmente più in forma rispetto a chi conduce una vita più sedentaria.

**Comportamento più consapevole nei confronti della salute** Chi ha una vita attiva mostra maggiore consapevolezza per la salute anche in altri ambiti della vita. L'attività fisica è spesso associata a uno stile di vita più sano: in generale chi fa movimento fuma meno, segue un'alimentazione più sana e ha meno problemi di sovrappeso.

<b>Effetti benefici dell'attività motoria nei bambini e negli adolescenti</b>			
Sistema cardiocircolatorio e resistenza	↑	Rischio di malattie cardiocircolatorie	↓
Forza muscolare	↑	Rischio di malattie del metabolismo	↓
Peso corporeo sano	↑	Sintomi associati all'ansia	↓
Salute delle ossa	↑	Sintomi depressivi	↓
<b>Negli adulti</b>			
Aspettativa di vita	↑	Malattie cardiocircolatorie	↓
Benessere fisico	↑	Ictus cerebrale	↓
Peso corporeo sano	↑	Ipertensione	↓
Salute delle ossa	↑	Diabete di tipo 2	↓
Benessere psichico	↑	Cancro al colon	↓
Qualità del sonno	↑	Cancro al seno	↓
Qualità della vita (salute)	↑	Depressioni	↓
<b>Fattori supplementari negli anziani</b>			
Autosufficienza	↑	Infortuni dovuti a cadute	↓
Capacità cognitive	↑		
Legenda			
Miglioramento dell'aspetto esaminato	↑	Diminuzione del rischio di insorgenza del problema	↓
Forti evidenze ↑ Discreta evidenze ⇧			

Fig. 2: Riepilogo degli effetti benefici scientificamente provati dell'attività motoria nelle diverse fasce d'età.

**Prevenzione secondaria e riabilitazione** Le persone che fumano, soffrono di ipertensione, hanno il colesterolo alto o sono in sovrappeso possono compensare almeno in parte con l'attività fisica gli effetti negativi di questi fattori di rischio. Le persone in sovrappeso che si mantengono attive vivono in media più a lungo delle persone sedentarie in peso forma.

Nelle persone affette da malattie cardiocircolatorie, asma, diabete di tipo 2 o malattie tumorali, un'attività fisica mirata aiuta a migliorare lo stato di salute generale e la qualità della vita. In caso di lesioni o interventi operatori all'apparato motorio, chi fa moto recupera più velocemente. È dimostrato inoltre che l'attività fisica è un metodo efficace per combattere la depressione. I molteplici benefici psicofisici dell'attività fisica, sportiva e ludica concorrono inoltre a compensare i deficit legati a ogni genere di dipendenza.

**Integrazione sociale** Qualsiasi attività fisica di gruppo favorisce inoltre l'integrazione sociale intergenerazionale e interculturale.

### **Bambini e adolescenti**

È ormai assodato che il movimento e lo sport hanno molteplici effetti positivi anche nei bambini e nei giovani. Fare sufficiente attività fisica è indispensabile per lo sviluppo fisico, psichico e sociale dei bambini.

**Minore esposizione al rischio** I bambini e gli adolescenti fisicamente attivi hanno maggiore resistenza e forza rispetto ai coetanei più sedentari. L'attività fisica riduce la massa grassa e il rischio di sovrappeso, aumenta la massa ossea e regolarizza diversi indicatori di rischio d'insorgenza di malattie future, in particolare delle malattie del metabolismo (p. es. diabete di tipo 2) e delle malattie cardiocircolatorie. I giovani che si mantengono attivi presentano meno sintomi legati all'ansia e sono meno affetti dalla depressione. I dati fin qui raccolti indicherebbero inoltre una correlazione tra attività fisica e rendimento scolastico.



## Quanta attività motoria è bene fare?

In linea generale, più movimento si fa, maggiori sono i benefici per la salute. I due fattori sono dunque strettamente correlati: incrementando l'attività motoria aumenta anche la probabilità di trarre un giovamento sul piano della salute. Tuttavia, i benefici aggiuntivi si assottigliano man mano che cresce l'intensità dell'esercizio fisico: oltre un allenamento settimanale equivalente a 50 km di corsa, i benefici aggiuntivi sono sostanzialmente irrilevanti. Il salto maggiore in termini di giovamento si ha uscendo da una situazione di (quasi) inattività. In linea di massima si può dire che seguendo le raccomandazioni minime (v. Fig. 3) una persona trae la metà dei benefici massimi ottenibili.



Fig. 3: Rapporto dose-effetto: incrementando l'attività fisica si ottengono benefici aggiuntivi. Ottengono i benefici maggiori le persone che si lasciano alle spalle una vita sedentaria o comunque poco attiva.

Fonte: secondo Haskell 1994

## Non è mai troppo tardi per cominciare

Uscire dalla sedentarietà e attivarsi, per quanto poco si faccia, è decisivo e giova alla salute. Non è mai troppo tardi per cambiare le proprie abitudini: anche le persone più anziane abituate all'inattività possono, con una regolare attività fisica, trarre enormi benefici sul piano della salute fisica, del benessere generale e del rendimento.

Le ricerche hanno dimostrato d'altro canto che sport e movimento non hanno un «effetto ritardato» sulla salute. Detto in altre parole: chi a 30 anni pratica uno sport di resistenza, a 50 non ne trae più alcun beneficio, se nel frattempo non si è mantenuto attivo.

Ciò non vale invece per la salute delle ossa: uno sviluppo osseo carente in età giovanile può essere compensato solo in parte in età adulta. È fondamentale dunque che bambini e adolescenti facciano molto movimento, in particolare anche attività che sollecitino l'apparato muscolo-scheletrico.

Esercizi mirati di forza e di equilibrio consigliati da personale specializzato e da svolgersi con regolarità consentono a qualsiasi età di ridurre il rischio di cadute e fratture ossee, anche nel caso di osteoporosi conclamata.

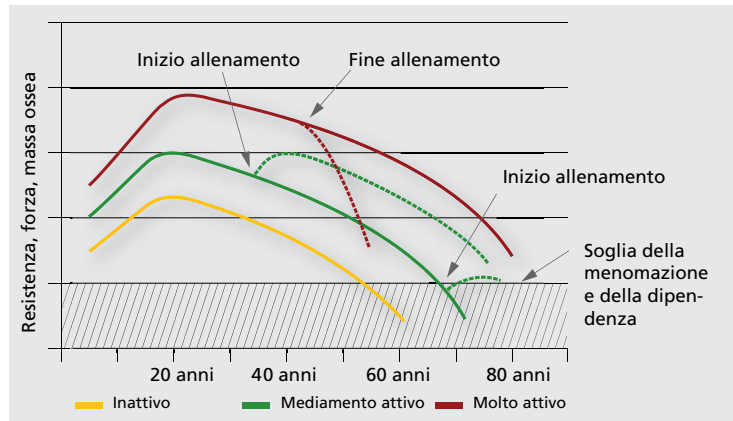


Fig. 4: Salute e rendimento con l'avanzare dell'età:

A qualsiasi età, le persone che si mantengono attive mostrano un miglior rendimento fisico e godono di una salute migliore. Le persone sedentarie possono in qualsiasi momento migliorare il proprio stato di salute cominciando a fare movimento con regolarità.

### **Intensità relativa, un concetto chiave**

*Quanta attività motoria è bene praticare? In tema di movimento si opera generalmente una distinzione fra attività a intensità «media» e «elevata». È considerata d'intensità media qualsiasi attività fisica che provoca un lieve acceleramento del respiro, ma non per forza sudorazione: camminare a ritmo sostenuto, andare in bicicletta, spalare la neve o fare giardinaggio, ma anche molte altre attività quotidiane, sportive e del tempo libero. Sono considerate di intensità elevata le attività che provocano sudorazione, anche solo lieve, e accelerano il battito cardiaco: vi rientrano le discipline sportive ad alta intensità di movimento che sollecitano vari gruppi muscolari, come per esempio correre, andare in bicicletta a ritmi sostenuti, nuotare, fare sci di fondo, ma anche esercizi con attrezzi.*

*L'intensità, che indica il grado di sforzo richiesto, varia non solo in base al tipo di attività, ma anche in base alle condizioni fisiche della persona. Il nordic walking sarà considerato di intensità media per una persona molto allenata, mentre per una persona più anziana o con problemi di salute sarà di intensità elevata.*

*Le attività motorie e gli sport summenzionati – di media ed elevata intensità – sono indicati per una popolazione media. È quindi consigliabile sottoporsi a una visita medica per farsi consigliare sulle attività che meglio si adattano alle esigenze individuali.*

# Raccomandazioni di movimento



## Scopo delle raccomandazioni

Le presenti raccomandazioni costituiscono obiettivi guida per lo sviluppo e la valutazione delle attività volte a promuovere la salute attraverso il movimento. Non contengono istruzioni specifiche riguardanti abitudini motorie da adottare, programmare e mantenere. Per maggiori informazioni si rimanda alla sezione «Attuazione delle raccomandazioni».

## Raccomandazioni per gli adulti

### Raccomandazioni di base per un'attività fisica salutare

Fare movimento e sport regolarmente è fondamentale a qualsiasi età per migliorare la salute e il rendimento fisico. Per le persone sedentarie, attivarsi – anche poco – è decisivo e garantisce anche un beneficio diretto per la salute. Chi rimane seduto a lungo dovrebbe alzarsi e muoversi spesso.

Raccomandazioni di base per donne e uomini in età lavorativa:

- muoversi almeno due ore e mezzo a settimana (attività quotidiane o sport a intensità media), o
- fare un'ora e un quarto di sport o attività fisica a intensità elevata, o
- una combinazione di attività motorie di diversa intensità; 10 minuti di attività a intensità elevata hanno lo stesso effetto benefico di 20 minuti di attività a intensità media.

Sono considerate di intensità media le attività fisiche che provocano un lieve acceleramento del respiro, ma non per forza sudorazione, come per esempio camminare a ritmo sostenuto, andare in bicicletta, spalare la neve o fare giardinaggio, ma anche molte altre attività quotidiane, sportive e del tempo libero.

Sono considerate di intensità elevata le attività che provocano sudorazione, anche solo lieve, e accelerano il battito cardiaco: vi rientrano le discipline sportive ad alta intensità di movimento che sollecitano grandi gruppi muscolari, come per esempio correre, andare in bicicletta a ritmi sostenuti, nuotare, fare sci di fondo, ma anche fare esercizi cardio-circolatori in palestra. È possibile – e del resto consigliato – combinare diverse attività, variandole.

L'ideale sarebbe ripartire l'attività fisica su più giorni della settimana. Le attività fisiche della durata di almeno 10 minuti ciascuna possono essere sommate a fine giornata.

Le raccomandazioni di base possono essere combinate in diversi modi, per esempio:

- mezz'ora al giorno di attività fisica a intensità media, cinque giorni a settimana;
- mezz'ora al giorno di attività fisica a intensità media, tre giorni a settimana, più mezz'ora di attività fisica a intensità elevata una volta a settimana.

### **Raccomandazioni supplementari**

I benefici maggiori sul piano della salute si ottengono quando si esce da uno stile di vita sedentario e si comincia a fare regolarmente attività fisica (raccomandazioni di base). Chi fa già sport regolarmente può trarre ulteriore giovamento sul piano della salute generale, del benessere e del rendimento fisico svolgendo attività mirate per allenare la forza, la resistenza e l'agilità.

In linea di massima le attività motorie a intensità elevata garantiscono un beneficio supplementare per la salute. In questo senso vanno intese anche le raccomandazioni che prevedono un allenamento di resistenza o cardiocircolatorio di almeno tre sessioni settimanali di esercizi a intensità elevata.

Gli esercizi per l'allenamento della forza contribuiscono a ogni età al benessere e al miglioramento della salute e sono particolarmente importanti per mantenere il rendimento fisico e l'autonomia dopo i cinquant'anni. Servono a sviluppare e mantenere la massa muscolare del tronco, ma anche delle gambe e della zona spalle-braccia. Andrebbero svolti almeno due volte in settimana e completati da esercizi di ginnastica e stretching per migliorare l'agilità.

### **I molteplici benefici dello sport e del movimento**

In linea di massima le attività sportive praticate con una frequenza superiore a quella raccomandata portano benefici supplementari per la salute, che però diminuiscono progressivamente con l'aumentare dell'intensità dell'attività fisica e si annullano con un'attività settimanale equivalente ad esempio a 50 chilometri di corsa o 5 ore di nuoto (v. anche curva dose-effetto).

Allenamenti più intensi non sono dannosi per la salute, ma si è visto che incrementando l'attività fisica è fondamentale combinare in modo mirato e bilanciato allenamento, riposo e alimentazione, nonché armonizzare le fasi di gara e allenamento, per evitare sintomi da sovraccarico. L'attività fisica e lo sport organizzati e praticati in modo specifico possono migliorare il benessere psicologico, aiutare a gestire meglio lo stress, rafforzare l'autostima e favorire l'integrazione sociale di singole persone e gruppi della popolazione. Alcune attività motorie mirate si rivelano inoltre efficaci nella cura e nelle terapie di riabilitazione di numerose malattie e disturbi.

L'attività fisica regolare porta benefici anche alle persone adulte affette da disabilità o con problemi di salute. Per determinare il tipo e l'intensità di attività fisica più adatti occorre eventualmente consultare un medico e adeguare le raccomandazioni di movimento alle esigenze individuali di concerto con il personale specializzato.

### **Attuazione delle raccomandazioni**

Le raccomandazioni di movimento destinate a singoli individui o gruppi specifici della popolazione dovrebbero basarsi sulle indicazioni formulate nel presente documento, ma essere adeguate, in contenuto e forma, al gruppo target interessato. Dovrebbero inoltre essere chiare, facilmente attuabili e analizzare motivazioni, barriere e impedimenti.

Modificare le abitudini motorie è un processo spesso lungo, generalmente a tappe, che può comportare il rischio di ricadere nei vecchi schemi. Nello sviluppare una strategia di promozione della salute basata sul movimento e sullo sport si deve tener conto della complessità di questo processo, dell'importanza dei diversi fattori di influsso sul piano comportamentale e relazionale come pure delle specificità di ciascun gruppo target.

L'apprendimento e la pratica di attività sportive impegnative dovrebbero avvenire sotto la guida di professionisti. Se opportuno, si dovrebbero adottare misure di prevenzione degli infortuni.

### Riassunto delle raccomandazioni per gli adulti

Per le persone sedentarie, attivarsi – anche poco – è decisivo e apporta anche un beneficio diretto sul piano della salute. Chi rimane seduto a lungo dovrebbe alzarsi e muoversi spesso.

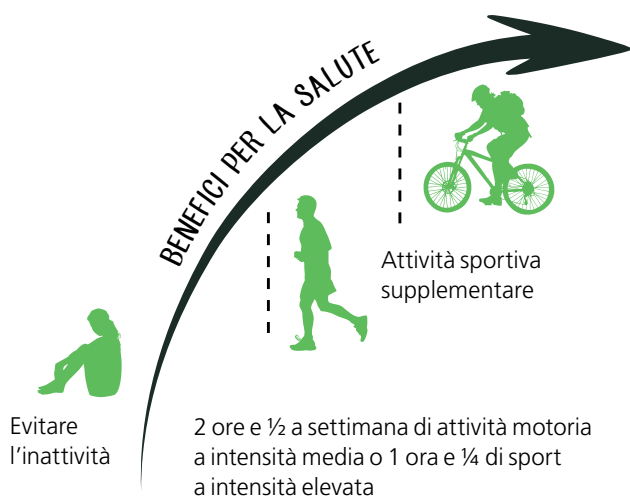
Le donne e gli uomini in età attiva dovrebbero muoversi almeno due ore e mezzo a settimana (attività quotidiane o sport a intensità media) oppure fare un'ora e un quarto di sport o attività fisica a intensità elevata. Gli stessi benefici possono essere raggiunti combinando opportunamente attività fisiche a intensità media ed elevata.

Le persone che adottano e mantengono abitudini motorie basate su queste raccomandazioni di base traggono benefici significativi e di vario tipo. L'ideale sarebbe ripartire le attività motorie su più giorni della settimana. Le sessioni di movimento della durata di almeno 10 minuti ciascuna possono essere sommate a fine giornata.

Chi fa già sport regolarmente può trarre ulteriore giovamento sul piano della salute generale, del benessere e del rendimento fisico svolgendo attività mirate per allenare la forza, la resistenza e l'agilità.

Le attività sportive praticate con una frequenza superiore a quella raccomandata portano benefici supplementari. Questi benefici non aumentano proporzionalmente all'attività sportiva praticata (v. curva dose-effetto).

### Curva dose-effetto



ADULTI



INTENSITÀ MEDIA



INTENSITÀ ELEVATA



Beneficio supplementare con un allenamento mirato di:

- RESISTENZA
- FORZA
- AGILITÀ



## Raccomandazioni per gli anziani

### Raccomandazioni di base per un'attività motoria salutare

Fare movimento e sport regolarmente è fondamentale a qualsiasi età per migliorare la salute e il rendimento fisico. Per le persone sedentarie, attivarsi – anche poco – è decisivo e garantisce anche un beneficio diretto sul piano della salute. Chi rimane seduto a lungo dovrebbe alzarsi e muoversi spesso.

In età avanzata, muoversi regolarmente è fondamentale perché contribuisce a migliorare la qualità della vita e aiuta a prevenire, o se non altro rimandare, il momento in cui non si è più autosufficienti e si comincia a dipendere dagli altri. Con l'avanzare degli anni le differenze individuali possono tuttavia acuirsi: per le persone «in forma» valgono le raccomandazioni destinate agli adulti, mentre per quelle deboli o che dipendono dagli altri, spesso afflitte da più malattie, con limitazioni funzionali e ridotta vitalità, è necessario adeguare opportunamente le raccomandazioni di base.

Raccomandazioni di base per donne e uomini ancora in forma all'età del pensionamento:

- muoversi almeno due ore e mezzo a settimana (attività quotidiane o sport a intensità media); o
- fare un'ora e un quarto di sport o attività fisica a intensità elevata; o
- una combinazione di attività fisiche di diversa intensità; 10 minuti di attività motoria a intensità elevata hanno lo stesso effetto benefico di 20 minuti di attività a intensità media.

È considerata di intensità media qualsiasi attività fisica che provoca un lieve acceleramento del respiro, ma non per forza sudorazione: camminare a ritmo sostenuto, andare in bicicletta, spalare la neve o fare giardinaggio, ma anche molte altre attività quotidiane, sportive e del tempo libero.

Sono considerate di intensità elevata le attività che provocano sudorazione, anche solo lieve, e accelerano il battito cardiaco: vi rientrano le discipline sportive ad alta intensità di movimento che sollecitano grandi gruppi muscolari, come per esempio correre, andare in bicicletta a ritmo sostenuto, nuotare, fare sci di fondo, ma anche esercizi cardiocircolatori con attrezzi. È possibile e del resto consigliato combinare diverse attività, variandole.

L'ideale sarebbe ripartire l'attività fisica su più giorni della settimana. Le sessioni di movimento della durata di almeno 10 minuti ciascuna possono essere sommate a fine giornata.

Le raccomandazioni di base possono essere combinate in diversi modi, per esempio:

- mezz'ora al giorno di attività fisica a intensità media, cinque giorni a settimana;
- mezz'ora al giorno di attività fisica a intensità media, tre giorni a settimana, più mezz'ora di attività fisica a intensità elevata una volta a settimana.

Le persone anziane dovrebbero in ogni caso muoversi il più possibile. Questo vale anche per le persone deboli o non più autosufficienti, che a causa di limitazioni funzionali non sono più in grado di seguire le raccomandazioni di base.

### Raccomandazioni supplementari

I benefici maggiori sul piano della salute si ottengono quando si abbandona uno stile di vita sedentario e si comincia a fare regolarmente attività fisica (raccomandazioni di base). Chi pratica già regolarmente un'attività fisica e segue le raccomandazioni di base può trarre ulteriore giovamento sul piano della salute, del benessere generale e del rendimento fisico allenando in modo mirato la forza, l'equilibrio, la coordinazione, l'agilità e la resistenza.

Con l'avanzare dell'età, gli esercizi per il rafforzamento muscolare diventano sempre più importanti per il rendimento fisico e conservare l'autonomia. Questi esercizi servono a mantenere la massa muscolare soprattutto del tronco e delle gambe, ma anche della zona spalle-braccia e, abbinati a esercizi di equilibrio, aiutano a prevenire le cadute, che in età avanzata possono avere conseguenze anche gravi.

Gli esercizi di rafforzamento muscolare e di equilibrio andrebbero svolti tre volte in settimana e completati se possibile da esercizi di ginnastica e stretching per migliorare l'agilità.

In linea di massima le attività motorie a intensità elevata garantiscono un beneficio supplementare per la salute. In questo senso vanno intese anche le raccomandazioni che prevedono un allenamento di resistenza o cardiocircolatorio di almeno tre sessioni settimanali di esercizi a intensità elevata.

### **I molteplici benefici del movimento e dello sport**

In linea di massima le attività sportive praticate con una frequenza superiore a quella raccomandata portano benefici supplementari per la salute, che però diminuiscono progressivamente con l'aumentare dell'intensità dell'attività fisica e si annullano con un'attività settimanale equivalente ad esempio a 5 ore di nuoto (v. anche curva dose-effetto).

Allenamenti più intensi non sono dannosi per la salute, ma si è visto che incrementando l'attività fisica è fondamentale combinare in modo mirato e bilanciato allenamento, riposo e alimentazione, nonché alternare scrupolosamente gare e allenamento, per evitare sintomi da sovraffaticamento.

L'attività fisica e lo sport organizzati e praticati in modo specifico possono migliorare il benessere psichico, aiutare a gestire meglio lo stress, rafforzare l'autostima e favorire l'integrazione sociale di singole persone e gruppi della popolazione. Alcune attività motorie mirate si rivelano inoltre efficaci nella cura e nelle terapie di riabilitazione di numerose malattie e disturbi.

Un'attività fisica regolare è benefica anche per gli anziani che soffrono di problemi di salute o con disabilità. Per determinare il tipo e l'intensità di attività fisica più adatti occorre eventualmente consultare un medico e adeguare le raccomandazioni di movimento alle esigenze individuali di concerto con il personale specializzato.

### **Attuazione delle raccomandazioni**

Le raccomandazioni motorie destinate a singoli individui o gruppi specifici della popolazione dovrebbero basarsi sulle indicazioni formulate nel presente documento, ma essere adeguate, in contenuto e forma, al gruppo target interessato. Dovrebbero inoltre essere chiare, facilmente attuabili e analizzare motivazioni e impedimenti.

Modificare le abitudini motorie è un processo spesso lungo, generalmente a tappe, che può comportare il rischio di ricadere nei vecchi schemi. Nello sviluppare modelli di promozione della salute basata sul movimento e sullo sport si deve tener conto della complessità di questo processo, dell'importanza dei diversi fattori di influsso sul piano comportamentale e relazionale come pure delle specificità di ciascun gruppo target.

Promuovere l'attività fisica nella terza età aiuta anche a prevenire gli infortuni. L'apprendimento e la pratica delle attività sportive più impegnative dovrebbero avvenire sotto la guida di professionisti. Se opportuno, l'attività fisica andrebbe abbinata a misure di prevenzione degli infortuni.

### Riassunto delle raccomandazioni per gli anziani

Per le persone sedentarie, attivarsi – anche poco – è decisivo e apporta un beneficio diretto sul piano della salute. Chi rimane seduto a lungo dovrebbe alzarsi e muoversi spesso.

Donne e uomini robusti in età pensionabile dovrebbero muoversi almeno due ore e mezzo a settimana (attività quotidiane o sport a intensità media) oppure fare un'ora e un quarto di sport o attività fisica a intensità elevata. Gli stessi benefici possono essere raggiunti combinando opportunamente attività fisiche a intensità media ed elevata.

Promuovere l'attività fisica nella terza età aiuta anche a prevenire gli infortuni. Le persone anziane dovrebbero muoversi il più possibile, anche se non sono più in grado di mettere in pratica le raccomandazioni di base. Per le persone deboli o che dipendono dagli altri è essenziale adeguare le raccomandazioni in base alle esigenze individuali.

Le persone che seguono queste raccomandazioni di base traggono benefici significativi e di vario tipo sul piano della salute generale e della qualità della vita. L'ideale sarebbe ripartire le attività motorie su più giorni della settimana. Le sessioni di movimento della durata di almeno 10 minuti ciascuna possono essere sommate a fine giornata.

Chi è già attivo fisicamente può trarre ulteriore giovamento sul piano della salute generale, del benessere, del rendimento fisico e dell'autonomia con esercizi supplementari per allenare la forza, l'equilibrio, l'agilità e la resistenza. In linea di massima le attività sportive praticate con una frequenza superiore a quella raccomandata portano benefici supplementari per la salute. Questi benefici non aumentano proporzionalmente all'attività sportiva praticata (v. curva dose-effetto).



## ANZIANI

2.5 ORE

INTENSITÀ MEDIA

OPPURE

1.25 ORE

INTENSITÀ ELEVATA

RIPARTIRE L'ATTIVITÀ FISICA SU PIÙ GIORNI DELLA SETTIMANA

INTENSITÀ MEDIA



INTENSITÀ ELEVATA



Beneficio supplementare con un allenamento specialmente centrato su:

- FORZA
- EQUILIBRIO
- AGILITÀ
- RESISTENZA



### Curva dose-effetto

BENEFICI PER LA SALUTE



Evitare l'inattività



2 ore e ½ a settimana di attività motoria a intensità media o 1 ora e ¼ di sport a intensità elevata



Attività sportiva supplementare

## Raccomandazioni per bambini e adolescenti

### Raccomandazioni di base per un'attività motoria salutare

I bambini dovrebbero essere liberi di muoversi sin dalla nascita e andrebbero stimolati a sperimentare varie forme di movimento.

Oltre alle normali attività quotidiane, i bambini e gli adolescenti in età scolare dovrebbero fare ogni giorno attività fisica di media o alta intensità.

Raccomandazioni di base secondo lo stato dell'arte:

- adolescenti verso la fine dell'età scolare: almeno un'ora al giorno di attività fisica di intensità media o elevata;
- bambini più piccoli: molto più di un'ora al giorno.

Sono considerate di intensità media le attività fisiche che provocano un lieve acceleramento del respiro, come per esempio camminare a ritmo sostenuto, andare in bicicletta o con i pattini in linea, giocare nella natura o al parco, ma anche molte altre attività sportive e del tempo libero.

Sono considerate di intensità elevata le discipline sportive e le attività che implicano un esercizio fisico intenso, che provocano sudorazione e accelerano il battito cardiaco, come per esempio correre, andare in bicicletta, nuotare, giocare a palla o la street dance. Le raccomandazioni di base possono essere messe in pratica durante le lezioni di ginnastica o altre attività scolastiche, nel tragitto casa-scuola, in famiglia o con gli amici, nel tempo libero (p. es. in un'associazione sportiva o gioco all'aria aperta).

### Diversificare le abitudini motorie e sportive

Diversificare le attività motorie e sportive dei bambini e degli adolescenti è fondamentale per il loro sviluppo ottimale. Si raccomanda di svolgere più volte a settimana attività mirate con l'obiettivo di:

#### • Rafforzare le ossa

Attività che sollecitano l'apparato muscolo-scheletrico, come correre e saltare giocando.

#### • Stimolare l'apparato cardiocircolatorio

Attività sportive di resistenza, come correre, nuotare o fare sci di fondo a titolo amatoriale, ma anche attività fisiche più comuni, come andare in bicicletta.

#### • Rafforzare i muscoli

Esercizi vari come scalare e arrampicarsi, esercizi che sfruttano il peso del proprio corpo; nel caso di adolescenti anche attraverso un allenamento muscolare che richiede un'istruzione adeguata.

#### • Migliorare le abilità coordinative

Allenamento sportivo diversificato e esercizi mirati nello sport e nel gioco.

#### • Mantenere l'elasticità

Esercizi di ginnastica, esercizi di stretching e attività ludiche adeguate.

Molte attività, soprattutto sportive, possono sortire contemporaneamente vari effetti tra quelli indicati sopra. Il tempo dedicato alle varie attività motorie e sportive è considerato nel computo del tempo consigliato nelle raccomandazioni minime di movimento. Se praticate in funzione dell'età, le attività sportive permettono di ampliare il repertorio motorio, vivere momenti di allegria e maturare un atteggiamento di fondo positivo e durevole nei confronti del movimento e dello sport.

### Evitare una prolungata inattività

La capacità di star seduti composti e rimanere concentrati su un dato argomento è fondamentale e va appresa durante lo sviluppo. Stare seduti troppo a lungo può tuttavia rivelarsi dannoso per la salute, soprattutto se durante l'inattività si consumano cibi molto energetici (p. es. guardare la tivù e mangiare merendine). Il consiglio dunque è di evitare il più possibile attività prolungate sedentarie, intervallando le fasi di inattività della durata di due ore con pause di movimento attivo.

### I molteplici benefici del movimento dello sport

Dal punto di vista dei contenuti, le raccomandazioni coprono i principali effetti del movimento e dello sport sulla salute fisica. Vi sono però anche altri effetti sul piano psicosociale: l'attività fisica aiuta a gestire meglio lo stress, rafforza l'autostima, migliora le facoltà cognitive, favorisce l'integrazione sociale e l'adozione di uno stile di vita attivo e sano. Questi effetti non possono essere inclusi nello schema del grafico corrispondente; servono forme di organizzazione e di attuazione più specifiche. Lo stesso vale per l'attività sportiva e l'allenamento nei programmi di cura e riabilitazione.

Nella maggior parte dei bambini e degli adolescenti, l'obiettivo prioritario è promuovere un'adeguata attività fisica. Nei giovani che praticano sport a livello agonistico è invece fondamentale adeguare i ritmi di allenamento al rendimento fisico e al grado di sviluppo individuale, pianificando sufficienti periodi di recupero e adottando un regime alimentare corretto. L'accompagnamento di allenatori qualificati e una buona assistenza medico-sportiva assumono un ruolo centrale in questo senso.

Un'attività fisica regolare è benefica anche per i bambini e gli adolescenti affetti da disabilità o con problemi di salute traggono benefici da un'attività fisica regolare. Per determinare il tipo e l'intensità di attività fisica più adatti occorre eventualmente consultare un medico e adeguare le raccomandazioni di movimento alle esigenze individuali di concerto con il personale specializzato.

### Attuazione delle raccomandazioni

Le raccomandazioni di movimento, come del resto le attività fisiche e sportive destinate a singoli individui o gruppi specifici di bambini e adolescenti dovrebbero basarsi sulle indicazioni formulate nel presente documento, ma essere adeguate, nel contenuto e nella forma, al gruppo target interessato. Dovrebbero inoltre essere adattate all'età, sviluppate secondo principi pedagogici, e tenere in considerazione l'importanza di un ambiente sicuro e stimolante.

Secondo le statistiche, il rischio principale correlato al movimento e allo sport è il rischio di infortuni. Per prevenire gli infortuni nello sport, nel traffico stradale e nelle attività di svago (p.es. nuoto) è quindi fondamentale istruire correttamente i bambini e i giovani, sorvegliarli in funzione dello stadio di sviluppo e dell'età e fornire loro l'attrezzatura adeguata.

#### Riassunto delle raccomandazioni per bambini e adolescenti

- Muoversi regolarmente è un presupposto essenziale per la crescita e lo sviluppo. È comunemente riconosciuto che i bambini e gli adolescenti in età scolare, oltre a svolgere le loro attività quotidiane, dovrebbero fare almeno un'ora al giorno di moto (attività di intensità media o elevata), scegliendo fra le innumerevoli attività fisiche e sportive adatte alla loro età.
- Diversificare le abitudini motorie e sportive è fondamentale per una crescita e uno sviluppo ottimali. I giovani dovrebbero muoversi ogni giorno per almeno un'ora, i bambini più piccoli molto di più. Durante questa «ora minima» al giorno, o più volte a settimana, per almeno dieci minuti vanno praticate delle attività che rafforzano le ossa, stimolano il sistema cardiocircolatorio, potenziano la muscolatura, migliorano le abilità coordinative e mantengono la mobilità articolare.
- I bambini di scuola elementare dovrebbero muoversi molto di più. A qualsiasi età, ogni attività supplementare porta benefici aggiuntivi per la salute.
- Evitare nel limite del possibile attività prolungate senza esercizio fisico e intervallare le fasi di inattività con brevi pause di movimento attivo.



## BAMBINI E ADOLESCENTI



- Più volte a settimana:
- RAFFORZARE LE OSSA
  - STIMOLARE IL SISTEMA CARDIOCIRCOLATORIO
  - RINFORZARE I MUSCOLI
  - MIGLIORARE LE ABILITÀ COORDINATIVE
  - MANTENERE L'AGILITÀ





## Possibili effetti indesiderati dell'attività fisica

Limitare i rischi e prevenire gli infortuni sono obiettivi che rientrano in qualsiasi politica moderna di promozione della salute. Secondo le statistiche, il rischio principale associato al movimento e allo sport è il rischio di infortuni. Per prevenire gli infortuni nello sport, nel traffico stradale e nelle attività di svago (p. es. nuoto) è quindi fondamentale istruire correttamente i bambini e i giovani, sorvegliarli in funzione dello stadio di sviluppo e dell'età e fornire loro l'attrezzatura adeguata.

### Lesioni e infortuni sportivi

Lesioni e infortuni sono piuttosto frequenti nello sport, ma nella maggior parte dei casi non hanno conseguenze gravi. Sono dovuti principalmente a scarsa preparazione, all'imprudenza o all'eccessivo fervore (p. es. nei tornei di calcio e nello sci). Negli ultimi anni, il numero degli infortuni sportivi in Svizzera è cresciuto, ma in misura nettamente inferiore rispetto all'aumento del numero degli sportivi. I costi diretti delle cure mediche per le lesioni sportive ammontano a 2 miliardi di franchi l'anno. A questi vanno aggiunti i costi indiretti, sotto forma per esempio di perdita di produttività.

Consultando la letteratura scientifica sull'argomento si scopre che rispetto alle persone più sedentarie le persone attive subiscono più lesioni da movimento e sport, ma spesso di gravità inferiore. Inoltre, un aumento dell'attività fisica nella popolazione svizzera non si traduce necessariamente in un aumento del numero di lesioni da sport, poiché alle persone inattive si consiglia di iniziare con attività poco rischiose, come passeggiare, fare le scale a piedi, fare giardinaggio, fare un allenamento leggero di resistenza a piedi o in bicicletta o allenarsi in palestra.

Anche nei bambini un'intensa pratica sportiva comporta maggiori rischi di lesione. Le attività fisiche non sportive comportano invece rischi di ferimento molto bassi.

Negli anziani, invece, fare più movimento aiuta di per sé a prevenire gli infortuni, poiché riduce il rischio di cadute e fratture dovute all'osteoporosi.

Promozione dell'attività fisica e prevenzione degli infortuni sono dunque complementari e non devono essere considerate dimensioni antagoniste.

### **Infarto del miocardio e artrosi**

Il rischio di infarto cardiaco si accentua temporaneamente solo dopo un'attività fisica molto intensa. Soprattutto alle persone poco allenate si raccomanda pertanto di evitare sforzi eccessivi. Nelle persone che praticano regolarmente attività motoria di bassa o media intensità, il rischio di infarto è estremamente esiguo, sia durante l'attività sportiva sia dopo.

In generale vale la regola seguente: chi adegua l'attività fisica alle proprie condizioni di forma non corre rischi elevati per la salute.

Nella maggior parte dei casi, chi fa sport non incorre nemmeno in un rischio più elevato di usura delle articolazioni. Nelle persone che praticano per anni un'attività sportiva molto intensa, le articolazioni portanti possono subire trasformazioni visibili nelle radiografie.

### **Infortuni stradali e trasporto attivo**

Nei trasporti, i ciclisti e i pedoni sono i soggetti più vulnerabili. Si è visto tuttavia che il rischio di infortuni nelle aree urbane dell'Europa occidentale è equivalente per gli utenti motorizzati e non motorizzati. Recenti studi scientifici hanno inoltre dimostrato che nei sistemi di trasporto dell'Europa occidentale i benefici per la salute di chi va regolarmente a piedi o in bicicletta compensano ampiamente i possibili effetti negativi legati agli infortuni.

Tuttavia, soprattutto nei centri urbani, il rischio di infortuni è una delle ragioni principali che spingono molte persone a rinunciare alla mobilità lenta per gli spostamenti quotidiani. Attualmente, il 50 per cento della popolazione non sceglie il traffico lento come alternativa per effettuare gli spostamenti quotidiani senza impiegare più tempo. Anche nel settore della mobilità è dunque essenziale promuovere contemporaneamente l'attività fisica e la sicurezza.

### **Inquinamento ambientale e attività fisica**

In Svizzera, il carico di polveri fini nella stagione invernale e l'inquinamento da ozono in estate raggiungono, molti giorni all'anno, livelli tali da costituire un problema per la salute. A prescindere dagli interventi politici tesi a ridurre la concentrazione di sostanze inquinanti, è opportuno e consigliabile evitare sforzi fisici intensi all'aperto nei periodi di massima concentrazione delle sostanze nocive, ripiegando se possibile su attività al chiuso. Ciò vale in particolare per le persone molto sensibili, affette per esempio da malattie croniche delle vie respiratorie. Sarebbe ad ogni modo sbagliato rinunciare del tutto all'attività fisica per paura degli inquinanti atmosferici. Studi condotti di recente dimostrano che anche in questo caso i benefici sul piano della salute superano ampiamente gli effetti negativi dell'inquinamento atmosferico, anche tenendo conto della respirazione accelerata provocata dall'attività fisica.

# Le abitudini di movimento della popolazione svizzera



---

Alla luce delle nuove raccomandazioni di base che prevedono due ore e mezzo a settimana di attività motoria a intensità media (o più), risulta che il 35 per cento della popolazione adulta svizzera è completamente inattivo o si muove troppo poco. Dopo l'aumento della sedentarietà negli anni Novanta, la tendenza si è ora invertita e le abitudini di movimento sembrano nel complesso migliorare.

Sono disponibili i primi dati rappresentativi sulle abitudini degli adolescenti, rapportati alle raccomandazioni di base in vigore (1 ora al giorno). Mancano invece dati equivalenti per i bambini al di sotto dei 10 anni.

---

Questo capitolo analizza le abitudini di movimento della popolazione svizzera alla luce delle raccomandazioni per un'attività motoria salutare.

Gli ultimi dati rappresentativi sulle abitudini di movimento della popolazione adulta svizzera sono tratti dall'Indagine sulla salute in Svizzera 2007.

Le raccomandazioni per un'attività motoria salutare sono state rielaborate nel 2013.

La rielaborazione delle raccomandazioni implica anche una variazione della percentuale delle persone considerate sufficientemente attive.

## **In base alle nuove raccomandazioni, il 65 per cento della popolazione sopra i 15 anni fa attività motoria in misura sufficiente**

- il 32 per cento si allena a sufficienza, poiché dice di praticare almeno tre volte in settimana attività fisica che provoca sudorazione;
- il 9 per cento è attivo su base regolare, poiché ogni giorno fa almeno mezz'ora di attività motoria a intensità media;
- il 24 per cento è attivo, ma in modo irregolare: queste persone fanno almeno due ore e mezzo a settimana di movimento (attività quotidiane o sport di intensità media o superiore), ma non al ritmo di 5 volte settimanali x 30 minuti, oppure fanno un'ora e un quarto di attività sportiva o motoria a intensità elevata o ancora attività combinate di diversa intensità, ma non al ritmo di cinque volte in settimana.

## **Il 35 per cento della popolazione non è abbastanza attivo**

- il 19 per cento è parzialmente attivo, il che significa che non raggiunge l'equivalente di due ore e mezzo a settimana;
- il 16 per cento è completamente inattivo.

Anche valutando le abitudini motorie in base alle raccomandazioni precedentemente valide, il 24 per cento delle persone attive ma in modo irregolare non soddisfa le raccomandazioni minime, poiché non pratica un'attività fisica con la frequenza settimanale richiesta di cinque volte per 30 minuti. Secondo le vecchie raccomandazioni, le persone non sufficientemente attive sarebbero il 59 per cento della popolazione.

Stando alle ultime indagini, gli immigrati provenienti dall'Europa occidentale e settentrionale hanno abitudini di movimento sostanzialmente simili a quelle degli svizzeri nativi. Le persone provenienti dall'Europa meridionale e dalle regioni extraeuropee sono invece meno attive, soprattutto per quanto riguarda le abitudini nel tempo libero. Le meno sportive sono le ragazze; in generale le donne di questi gruppi di popolazione si muovono meno degli uomini. Le differenze tra ceti sociali sono ancora più marcate. Mancano per ora rilevamenti oggettivi che consentano di appurare le differenze interculturali.

I dati dell'Indagine sulla salute in Svizzera mostrano inoltre i cambiamenti intervenuti nel tempo: tra il 1992 e il 1997 la percentuale di persone non sufficientemente attive è aumentata ulteriormente, mentre i dati delle indagini del 2002 e del 2007 sono più positivi e indicano un'inversione di tendenza nelle abitudini della popolazione. Nella Svizzera tedesca l'aumento dell'attività fisica si era delineato già nel quinquennio 1997-2002, nella Svizzera romanda e in Ticino la ripresa si è fatta sentire invece cinque anni più tardi. I dati delle indagini sulla salute in Svizzera e i rilevamenti del Survey Sport Svizzera 2008 rilevano soprattutto un miglioramento delle abitudini sportive degli svizzeri.

L'indagine contiene anche dati sugli spostamenti quotidiani: nel 1997 il 56 per cento della popolazione indicava di usare almeno di tanto in tanto la propria forza muscolare negli spostamenti per recarsi al lavoro, fare la spesa o nel tempo libero. Nel 2002 la quota era scesa al 49 per cento, per risalire poi nei cinque anni successivi fino a quota 57 per cento, ossia ai livelli del 1997. Ciò significa che nell'ultimo decennio considerato gli spostamenti quotidiani a piedi o in bicicletta sono dapprima diminuiti, per poi tornare a crescere. Questa curva rispecchia l'andamento che emerge dalle osservazioni del microcensimento sul comportamento nel traffico.

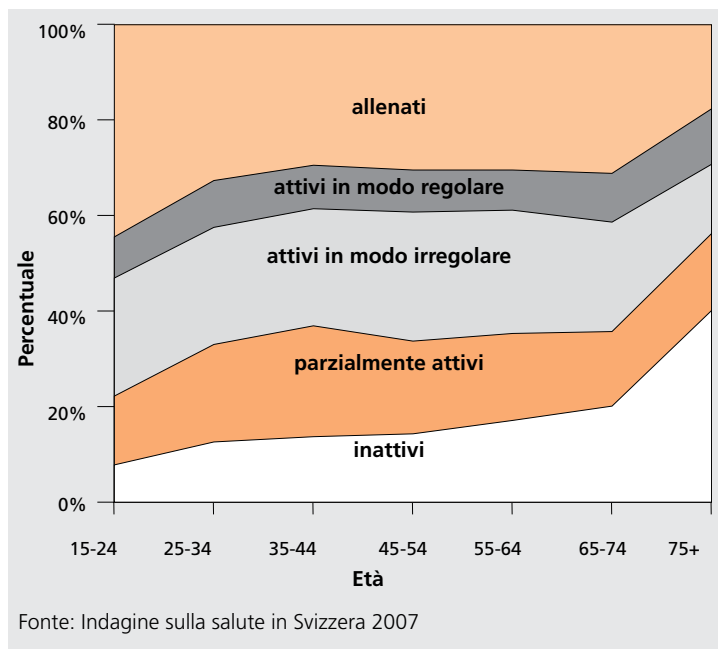


Fig. 5: Abitudini motorie della popolazione svizzera:

- Allenati: fanno attività fisica che provoca sudorazione almeno tre volte a settimana.
- Attivi in modo regolare: fanno almeno mezz'ora al giorno di attività motoria che provoca una lieve accelerazione della respirazione.
- Attivi in modo irregolare: fanno l'attività motoria settimanale consigliata in base alle raccomandazioni svizzere 2013.
- Parzialmente attivi: svolgono una qualche attività, senza tuttavia raggiungere il livello settimanale raccomandato.
- Inattivi: si muovono meno di mezz'ora a settimana.

## Le abitudini di movimento di bambini e adolescenti

*I dati sulle abitudini motorie di bambini e adolescenti sono ancora parziali. I tre studi elencati contengono dati rappresentativi su diversi aspetti che concernono l'attività fisica.*

- *Nel 2010, uno studio a livello europeo sul comportamento nei confronti della salute di allievi tra gli 11 e i 15 anni (Health Behaviour of Schoolaged Children, HBSC) ha rilevato il livello di attività fisica nei bambini, con l'ausilio di uno strumento standard. In Svizzera, solo il 12-19 per cento dei maschi e il 6-11 per cento delle femmine ha dichiarato di fare almeno un'ora di movimento al giorno, secondo quanto indicato nelle raccomandazioni di base. Queste percentuali sono rimaste invariate dal 2002. Se l'attività fisica minima richiesta fosse di un'ora al giorno cinque volte in settimana (anziché sette), il 45 per cento dei maschi e il 33 per cento delle femmine soddisferebbero questi requisiti meno esigenti (2010).*
- *Lo studio Sport Svizzera 2008 ha analizzato il comportamento nei confronti dello sport di bambini e giovani tra i 10 e i 14 anni. Il 14 per cento dei giovani considerati non fa sport al di fuori delle ore obbligatorie di educazione fisica a scuola. Il 39 per cento pratica fino a 3 ore di attività sportiva a settimana, il 31 per cento tra 3 e 7 e il 16 per cento più di 7 ore a settimana. Sommando le attività nei diversi ambiti si sono potute tracciare le abitudini motorie generali: nei giorni di scuola, l'88 per cento dei giovani considerati fa in media più di un'ora di attività fisica; nei fine settimana la quota raggiunge il 58 per cento.*
- *Il microcensimento sul comportamento nel traffico rileva a scadenza quinquennale le abitudini della popolazione svizzera dai sei anni in su. Nel 2005, il 50 per cento dei giovani al di sotto dei 17 anni ha dichiarato di effettuare tragitti a piedi o in bicicletta per un totale di 28 o più minuti al giorno. Il 78 per cento dei bambini di età compresa tra 6 e 12 anni (ossia il 4% in meno rispetto a 10 anni prima) compie il tragitto casa-scuola esclusi-*



*vamente a piedi o in bicicletta. Su scala internazionale questa quota risulta molto elevata. Nel periodo indicato, i giovani tra i 10 e i 17 anni (età in cui l'uso della bicicletta è il più frequente) che si recano a scuola pedalando sono diminuiti dal 29 al 18 per cento, mentre nello stesso decennio la percentuale dei giovani che va a scuola a piedi è rimasta sostanzialmente invariata per tutti i gruppi di età.*

*Va segnalato che esistono discrepanze fra le percentuali molto basse (anche nel raffronto internazionale) dei giovani tra gli 11 e i 15 anni considerati attivi indicate nello studio HBSC e i dati degli altri due studi menzionati sulle abitudini sportive e sul comportamento nel traffico. I primi rilevamenti obiettivi in chiave comparativa avvalorano la tesi che i giovani svizzeri non fanno meno movimento dei coetanei all'estero. In futuro si dovranno approntare metodi di indagine che consentano di rilevare correttamente le abitudini motorie dei bambini nel contesto culturale svizzero.*

# I costi della sedentarietà



---

Nel nostro Paese la sedentarietà provoca ogni anno almeno 2900 decessi prematuri, 2,1 milioni di casi di malattie e costi diretti per le cure mediche pari a 2,4 miliardi di franchi. Muoversi e incontrare altre persone significa contribuire a costruire e mantenere vivo il tessuto sociale di una comunità.

---

## **Sedentarietà e salute pubblica**

Le abitudini di movimento, vale a dire le modalità, le caratteristiche e i ritmi dell'attività fisica o dell'inattività, sono rilevanti per la salute pubblica, essenzialmente per due motivi:

- muoversi fa molto bene alla salute;
- la percentuale delle persone non sufficientemente attive è molto elevata.

## **Ripercussioni economiche**

Stando alle stime, in Svizzera la sedentarietà provoca ogni anno 2900 decessi prematuri, 2,1 milioni di casi di malattie e costi diretti per le cure mediche pari a 2,4 miliardi di franchi. A ciò vanno aggiunti i costi indiretti, sotto forma per esempio di perdita di produttività.

Queste stime si fondano su uno studio di impatto economico condotto nel 2001 e sui dati relativi alle abitudini motorie raccolti nel quadro dell'Indagine sulla salute in Svizzera 2002.

## **Ripercussioni sociali**

Oltre al fattore economico bisogna considerare anche i costi sociali della sedentarietà. Una società viva e dinamica presuppone che i suoi cittadini siano mobili e conducano una vita attiva, imparando così a conoscersi, a fidarsi l'un l'altro e a impegnarsi per il bene della società. In questo modo, anche le fasce meno privilegiate possono partecipare alla vita sociale.

Ritrovarsi e fare attività fisica insieme è un modo per interagire con gli altri. Se tendiamo a restringere lo spazio di movimento del singolo, automaticamente si impoverisce anche il nostro capitale sociale.

# Fattori che influenzano le abitudini di movimento

I fattori che influenzano le nostre abitudini di movimento sono molteplici. Alcuni non sono modificabili, come l'età e il sesso. Altri, tra cui la personalità e l'ambiente che ci circonda, possono essere influenzati in un verso positivo.

## Fattori non modificabili

Le misure nell'ambito della promozione dell'attività fisica non possono influenzare fattori come:

- la predisposizione genetica,
- l'età e il sesso,
- l'appartenenza a un gruppo culturale,
- la condizione sociale (formazione e reddito).

Dalle indagini sulla salute condotte in Svizzera emerge in sostanza che:

- i giovani fanno più movimento delle persone anziane;
- gli uomini sono più attivi delle donne;
- gli svizzeri tedeschi fanno più movimento degli svizzeri romandi e degli svizzeri italiani;
- le persone con un reddito medio-alto conducono una vita più attiva di chi ha un reddito basso.

Una strategia di promozione dell'attività fisica che si voglia efficace deve riuscire a motivare in particolare i gruppi meno attivi o con problemi di salute, offrendo loro programmi mirati e una vasta gamma di attività.

## Fattori variabili

La letteratura scientifica mostra come, attraverso provvedimenti mirati, sia possibile influenzare direttamente molti fattori determinanti per le nostre abitudini di movimento.

Si tratta di fattori legati alla personalità, all'ambiente fisico e al contesto sociale.



Fig. 6: Fattori che influenzano le abitudini di movimento: Le nostre abitudini sono influenzate da fattori non modificabili (predisposizione genetica, età e sesso) e da fattori variabili (legati alla personalità, al contesto politico e sociale e all'ambiente fisico).

### Fattori legati alla personalità

Le abitudini di una persona sono profondamente influenzate dal suo **atteggiamento** nei confronti dell'attività fisica e dalla sua capacità di auto-motivarsi, ovvero dalla sua convinzione di poter compiere con successo una determinata azione. **Le abitudini acquisite in età giovanile** e la determinazione a voler mantenere uno stile di vita attivo sono fattori altrettanto importanti.

Gli studi pubblicati di recente mostrano inoltre che esiste una forte correlazione tra condizioni di salute e abitudini di movimento.

### Ambiente fisico

Negli ultimi decenni sono sorte in molte località **strutture insediative** con spazi **abitativi e lavorativi** che non incoraggiano o addirittura non consentono di svolgere attività fisica quotidiana. Molte persone vivono in contesti strutturati dove muoversi diventa superfluo: pensiamo per esempio a chi dal garage sotterraneo raggiunge in ascensore l'ufficio o il centro commerciale.

Anche le **infrastrutture di trasporto** (traffico individuale motorizzato, trasporti pubblici, traffico pedonale, piste ciclabili) si stanno adeguando a questo modello di vita, condizionando di riflesso le nostre abitudini di movimento.

Gli studi condotti dimostrano che i volumi di traffico e la velocità di spostamento incidono sulla decisione delle persone di andare a piedi o in bicicletta, in particolare tra i più giovani. Un ambiente stimolante e strutture insediative miste nelle quali si alternano spazi abitativi e commerciali favoriscono l'attività fisica nel quotidiano.

### Contesto sociale

Il **sostegno della famiglia** è sicuramente incoraggiante per i giovani, anche se in realtà l'esempio dato dai grandi non ha l'importanza che gli si attribuiva un tempo. Un altro fattore sicuramente decisivo sono gli **amici**.

L'**offerta** disponibile nel **contesto abitativo** e quella delle **associazioni sportive**, come del resto un ambiente di lavoro stimolante, possono indurci a modificare le nostre abitudini.

Anche la **percezione generale** e in particolare l'importanza attribuita dalla società a uno stile di vita attivo assumono una valenza crescente. In alcuni Paesi, andare in bicicletta è considerato normale o addirittura trendy per tutte le fasce della popolazione, mentre altrove è visto di buon grado solo per i bambini e i poveri. La **congiuntura**, per esempio o un periodo di crisi possono modificare profondamente le abitudini di movimento della popolazione.

Giungono inoltre le prime conferme di una possibile correlazione tra **contesto politico propositivo**, che ritiene prioritari gli investimenti nel traffico lento, e l'incremento di queste forme di mobilità nei Paesi in questione. Le ricerche in questo campo dovranno aiutare a fare maggiore chiarezza.

### Dalle parole ai fatti

*Modificare le abitudini è un processo lungo e spesso difficoltoso in cui il rischio di ricadere in vecchi schemi è sempre presente. Le strategie di promozione della salute attraverso il movimento e lo sport devono tenere conto di questa complessità. Abbattere le barriere, focalizzarsi sulle aspettative positive e rafforzare l'autostima aiutano a intraprendere il cammino che conduce verso una vita più attiva.*

#### Blocchi emotivi:

- «non ho tempo»
- «non sono sportivo»
- «sono troppo stanco»
- «mi muovo già abbastanza»

#### Un cambiamento comportamentale richiede:

- un aumento graduale dell'attività fisica;
- la possibilità di vivere esperienze appaganti;
- una presa di coscienza dei progressi compiuti;
- la scelta di modelli adeguati.

### Un ambiente stimolante

*Studi condotti a livello internazionale hanno tracciato l'identikit di un ambiente in grado di stimolare l'attività fisica. Per prima cosa servono percorsi sicuri e piacevoli per invogliare le persone a spostarsi a piedi o in bicicletta. In secondo luogo si devono creare spazi ricreativi attrattivi e facilmente raggiungibili che favoriscano l'attività fisica nel tempo libero.*

#### Fattori che stimolano l'attività fisica:

- pianificazione di zone a destinazione mista (spazi abitativi, acquisti/servizi, lavoro);
- tragitti brevi fra una destinazione e l'altra;
- collegamenti diretti, soprattutto per la mobilità ciclo-pedonale;
- elevata densità abitativa;
- quartieri adatti alla mobilità pedonale;
- tragitti brevi per raggiungere fermate e stazioni dei trasporti pubblici;
- parchi e strutture ricreative accessibili;
- piste ciclabili fruibili;
- promozione del movimento nel quotidiano e allo stesso tempo di un ambiente sicuro;
- adozione di sistemi di sicurezza adeguati al numero di pedoni e ciclisti (se cresce il loro numero, va garantita maggiore sicurezza per tutti).

# Promuovere l'attività fisica

---

La Svizzera offre un contesto generale favorevole e molte possibilità di fare movimento e praticare sport tradizionali. Servono tuttavia nuovi impulsi per coinvolgere più fasce della popolazione e in particolar modo i gruppi più sedentari.

Secondo le raccomandazioni più recenti formulate a livello internazionale, le strategie di promozione dell'attività fisica devono ispirarsi a nove principi guida e tenere in linea di conto quattro aree di intervento. Sette settori di intervento si sono già rivelati efficaci.

Le nozioni fondamentali devono essere documentate e divulgate per aiutare a migliorare la promozione dell'attività fisica e dello sport.

---

## Attività motorie classiche

Rispetto a tanti altri Paesi, la Svizzera offre condizioni, opportunità e strutture ideali per fare movimento e sport. La Svizzera ha una lunga tradizione in questo settore, divenuto uno dei pilastri portanti della promozione dell'attività fisica.

La Svizzera:

- vanta una **cultura associativa** di lunga tradizione in campo sportivo, con più di 20 000 associazioni sportive, 1,6 milioni di soci attivi e 300 000 collaboratori, in gran parte volontari;
- riconosce a tutti il **diritto di accedere** a boschi, selve e pascoli. Questo diritto fondamentale, sancito da più di 100 anni nel Codice civile, è la premessa essenziale per poter praticare innumerevoli attività motorie nel tempo libero;
- dispone di una fitta rete di **sentieri escursionistici**: dal 1934 a oggi sono stati costruiti 62 000 km di itinerari segnalati;
- ha reso obbligatorie per legge tre ore settimanali di educazione fisica nelle scuole;
- ha un **ufficio dello sport** in ogni Cantone;
- dispone di una rete fitta ed efficiente di **trasporti pubblici**: i cittadini sono incoraggiati a percorrere a piedi o in bicicletta i tratti per raggiungere le fermate e le stazioni, rinunciando così a interi tragitti motorizzati.

Negli ultimi anni si sono inoltre moltiplicati in Svizzera i progetti e le iniziative per invogliare la popolazione a fare più movimento.

Molti studi condotti a livello internazionale e nazionale cercano di mettere a fuoco gli interventi più efficaci per influenzare le abitudini motorie della popolazione. Le prime ricerche sono già giunte a conclusioni importanti.

Di seguito illustriamo brevemente le diverse forme di promozione dell'attività fisica, indicando per ciascuna le raccomandazioni di base. I due capitoli che seguono si fondano sulla **Carta di Toronto per l'attività fisica** pubblicata nel 2010 dal Comitato globale per l'attività fisica (GAPA, Global Advocacy for Physical Activity).

## Principi guida per la promozione dell'attività fisica

Le istituzioni e gli organismi impegnati nella promozione dell'attività fisica dovrebbero seguire nove principi guida.

1. Adottare **strategie basate sulle evidenze** rivolte sia alla popolazione in generale sia a gruppi specifici, in particolare a quelli che devono affrontare gli ostacoli maggiori. L'inattività è un problema che riguarda tutti: i principi guida devono pertanto rivolgersi ad ampie fasce della popolazione. Creare opportunità per tutti e un contesto favorevole a uno stile di vita attivo è sicuramente più efficace che allestire programmi mirati per singoli gruppi. A complemento dei principi guida generali si devono elaborare programmi destinati ai gruppi più a rischio.
2. Adottare un approccio attento alle **pari opportunità** che consenta di ridurre le disuguaglianze sociali e le disparità in materia di salute, garantendo a tutti l'accesso alle diverse attività. Orientarsi alle fasce della popolazione già attive ignorando i gruppi inattivi non è una strategia efficace.
3. Fare leva sui **fattori** ambientali, sociali e individuali che influenzano le abitudini motorie.
4. Promuovere **azioni concertate** e sostenibili a livello nazionale, regionale e locale e rafforzare la collaborazione intersettoriale per migliorare l'efficacia degli interventi.
5. Sviluppare **competenze** adeguate e promuovere la formazione nell'ambito della ricerca, della pratica, della politica, della valutazione e dei rapporti sulla salute.
6. Adottare un approccio che consideri **l'intero ciclo di vita** e tenga conto delle esigenze specifiche nei bambini, delle famiglie, degli adulti e degli anziani.



7. Chiedere ai responsabili delle decisioni e alla società civile un maggior impegno politico per garantire le **risorse** nell'ambito della promozione dell'attività fisica.
8. Mostrare sensibilità per gli **aspetti culturali** e adottare strategie attente alle realtà locali, ai contesti specifici e alle risorse fruibili. È importante ricordare che comportamenti, abitudini, norme sociali e condizioni economiche variano profondamente da un gruppo di popolazione all'altro: tenere conto di questo aspetto è cruciale per poter raggiungere anche la popolazione con origine migratoria, che spesso deve confrontarsi con barriere religiose, sociali e culturali. Sarebbe dunque bene coinvolgere anche questi gruppi nell'allestimento dei programmi.
9. Fare in modo che l'attività fisica risulti la **scelta più facile**, l'alternativa più conveniente, in modo da favorire uno stile di vita sano.

## Quattro aree di intervento

Una strategia completa di promozione dell'attività fisica coinvolge quattro settori strategici e richiede la partecipazione di tutti gli attori rilevanti. Per adottare un approccio ampio al tema del movimento è necessario infatti che le istituzioni incaricate di promuovere l'attività fisica collaborino con altri settori. Le organizzazioni in ambito sanitario e sportivo hanno bisogno del sostegno di partner pubblici e privati (in particolare di quelli attivi nella pianificazione del territorio, nei trasporti, nell'architettura, nella tutela dell'ambiente, nella formazione e nella cultura) per innescare cambiamenti comportamentali nell'intera popolazione.

### 1. Definire una politica e un piano d'azione nazionali

Una politica e un piano d'azione a livello nazionale sono utili per dare un orientamento generale, rafforzare la collaborazione tra settori e migliorarne il coordinamento. Servono inoltre per pianificare lo stanziamento delle risorse e definire le responsabilità e favoriscono il coinvolgimento di tutti i gruppi interessati e l'attribuzione dei compiti. Gli interventi e le misure concrete, le competenze, il calendario e le risorse finanziarie sono definiti in un piano di attuazione.

Il Programma nazionale alimentazione e attività fisica (PNAAF) costituisce la base della strategia nazionale. Nella prima valutazione presentata di recente sono stati definiti gli ulteriori interventi da adottare.

## **2. Adottare politiche a sostegno dell'attività fisica**

Per modificare in modo duraturo i modelli politici e sociali è indispensabile poter contare su una struttura di supporto strategico e sulla partecipazione dell'apparato amministrativo. A livello nazionale, regionale e locale servono dunque politiche e normative per promuovere la salute attraverso l'attività fisica, in cui siano specificati gli obiettivi nazionali (livello di attività fisica raccomandato) condivisi e perseguiti da tutti i settori. Queste politiche possono includere proposte di pianificazione urbana e territoriale, linee guida per la progettazione architettonica e degli ambienti di lavoro, proposte per promuovere l'attività fisica nelle scuole (durante e al di fuori delle ore di educazione fisica) nonché sistemi di finanziamento di attività sportive e ricreative che mirino a coinvolgere maggiormente tutti i gruppi della popolazione e i media.

## **3. Ridefinire le prestazioni e i sistemi di finanziamento**

Una politica efficace di promozione dell'attività fisica richiede in molti casi una ridefinizione delle priorità. Ripensare le prestazioni e i sistemi di finanziamento può apportare molteplici benefici. Per esempio: ridurre il traffico significa diminuire i gas di scarico, migliorare la qualità dell'aria, creare un ambiente di vita più sano, decongestionare le strade, ridurre i costi e favorire i contatti sociali. Questi e altri interventi efficaci possono essere attuati a scuola, al lavoro, nei trasporti, a livello comunale (pianificazione urbana e territoriale), nello sport, nel tempo libero, nel contesto abitativo e in ambito sanitario. Nel capitolo «Aree strategiche di maggiore impatto» sono illustrati alcuni esempi attuativi concreti.

## **4. Stringere partnership strategiche**

A livello nazionale, regionale e locale bisogna pianificare e attuare iniziative volte ad incrementare il livello di attività fisica in tutta la popolazione e condotte in partenariato o in collaborazione con diversi settori e Comuni. Il successo di un partenariato si fonda sulla condivisione di valori e attività, sulla chiara definizione di competenze e responsabilità e sullo scambio delle informazioni, presupposti chiave sia per i gruppi di lavoro nazionali che per i programmi intersettoriali a livello comunale e le alleanze con le organizzazioni non governative (ONG).

## **Aree strategiche di maggiore impatto**

In un documento accompagnatorio alla Carta di Toronto per l'attività fisica sono state identificate alcune aree di intervento che si sono rivelate efficaci per promuovere l'attività fisica.

### **Programmi scolastici integrati**

La scuola è il luogo ideale per istruire e educare i bambini a uno stile di vita attivo. I programmi scolastici integrati prevedono attività sportive strutturate e favoriscono in generale un ambiente scolastico che stimola l'attività fisica durante l'intera giornata scolastica. Percorrere il tragitto casa-scuola a piedi o in bicicletta rientra in questo approccio globale. È importante che i programmi coinvolgano sia gli allievi sia gli insegnanti.

### **Politiche e sistemi di trasporto**

Spostarsi a piedi o in bicicletta è il modo migliore per mantenersi attivi nel quotidiano ed è una soluzione alla portata della maggior parte delle persone. Incrementare il traffico lento ha numerosi effetti collaterali positivi: snellimento del traffico, aria più pulita, diminuzione dell'inquinamento acustico e degli ingorghi stradali, soprattutto se si rinuncia ai mezzi per i tragitti più brevi, alternativa realisticamente fattibile. Servono dunque politiche mirate e investimenti in un'infrastruttura sicura, funzionante e coesa da implementare in sinergia con i programmi di promozione dell'attività fisica e le campagne di sensibilizzazione. Un sistema ben strutturato di trasporti pubblici (TP) è il presupposto chiave per garantire una mobilità sostenibile. Da un esame approfondito dell'Indagine sulla salute in Svizzera 2007 è emerso tuttavia che le persone che utilizzano regolarmente i mezzi pubblici non sono nel complesso più attive di chi si sposta prevalentemente in macchina.

### **Pianificazione urbana**

L'ambiente edificato può favorire o al contrario ostacolare uno stile di vita attivo. Il compito della pianificazione urbana e territoriale consiste dunque nel progettare zone miste (aree abitative, lavorative, servizi, spazi per il tempo libero). Una rete di trasporto efficiente è altrettanto importante, soprattutto per la mobilità lenta. Spazi ricreativi, aree verdi e impianti sportivi accessibili a tutti favoriscono l'attività fisica nel tempo libero.

### **Promozione dell'attività fisica nell'assistenza medica di base**

Medici di famiglia e personale sanitario hanno un ruolo fondamentale nella promozione dell'attività fisica. L'importanza dell'attività motoria e i diversi fattori di rischio andrebbero affrontati e trattati durante le visite mediche, meglio se in un'ottica preventiva. Particolarmente utili sono i consigli pratici forniti dai medici, che fanno leva sulle teorie del cambiamento comportamentale e sull'opportunità di sfruttare le occasioni che ci sono date nel quotidiano per fare più movimento. Sono già stati allestiti programmi di formazione destinati ai medici.

### **Campagne di informazione e sensibilizzazione**

Una campagna di sensibilizzazione crossmediale e a lungo termine è uno strumento efficace per diffondere e reiterare un messaggio chiaro, allo scopo per esempio di indurre la popolazione a prendere coscienza dell'importanza di fare più movimento, informare meglio o ancora modificare le norme sociali e motivare la popolazione a seguire uno stile di vita più attivo. Le campagne di informazione e sensibilizzazione utilizzano tutti i canali della comunicazione, e ora sempre più anche i media sociali. I programmi combinati che prevedono iniziative e supporto collaborativo a livello comunale si rivelano molto efficaci.

### **Programmi integrati a livello comunale e associativo**

I programmi integrati sono più efficaci degli interventi basati su singoli provvedimenti. Le persone fanno le loro attività vicino a casa o al posto di lavoro oppure nei luoghi dove trascorrono il tempo libero. Coinvolgendo a livello comunale tutti i settori e gli ambienti (settings) rilevanti, si creano sinergie che esulano dai singoli programmi e coinvolgono un maggior numero di persone. Questi programmi cosiddetti integrati consentono di modellare proposte adeguate a tutte le fasce di età e ai diversi gruppi della popolazione.

### **Sport di massa**

Lo sport è una componente essenziale di una strategia globale di promozione dell'attività fisica. Un'offerta attrattiva accessibile a tutti può aumentare il livello di attività fisica nella popolazione. Per stimolare l'adesione alle discipline sportive è tuttavia necessario allestire un programma diversificato per ogni fascia d'età, che abbia come obiettivo dichiarato quello di indurre la popolazione a fare più movimento. La formazione e l'allenamento sono due aspetti centrali in questo settore. La massima priorità è data anche alla riduzione degli ostacoli finanziari per le fasce con un reddito molto basso.

### **Imparare dall'esperienza**

*Le misure attuate nell'ambito della promozione dell'attività fisica andrebbero sottoposte a un'attenta valutazione. Tuttavia, valutare ogni singolo provvedimento potrebbe risultare troppo complesso e oneroso. In questi casi è opportuno e utile focalizzarsi su alcuni aspetti fondamentali che aiutano a capire la validità e l'efficacia di un intervento:*

- *quante persone sono interessate dal provvedimento?*
- *chi sono le persone interessate?*
- *qual è il grado di accettazione del programma?*

*È di primaria importanza monitorare e valutare i progetti di ampia portata e a carattere esemplare. Nella prevenzione del tabagismo, ad esempio, si sono potute acquisire sull'arco di decenni solide conoscenze.*

*Per approfondire le conoscenze in questo settore bisognerà raccogliere e documentare i dati ricavati dall'attività progettuale e dalle strategie adottate. Il sapere acquisito dovrà essere divulgato e confluire nelle nuove misure, perché solo così si potrà migliorare la qualità degli interventi di promozione dello sport e dell'attività fisica.*



Editore: Ufficio federale dello sport UFSP

**Partner:**

Rete svizzera Salute e Movimento  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Promozione Salute Svizzera  
upi – Ufficio prevenzione infortuni  
Suva

Concezione: Eva Martin Diener, ISPM, Università di Zurigo  
Testi aggiornati: Sonja Kahlmeier, ISPM, Università di Zurigo

Consulenza: Eva Martin Diener, Brian Martin (entrambi dell'ISPM,  
Università di Zurigo), Miriam Hodel (hepa.ch), Urs Mäder (UFSP)

Redazione linguistica dell'edizione 2013: Ruth Jahn, Pressebüro Index,  
Berna

Fotografie: Christof Sonderegger, Rheineck (copertina),  
Daniel Käsermann, Ueli Känzig

**Ordinazione:**

[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)  
Rete svizzera Salute e Movimento,  
Ufficio federale dello sport UFSP, 2532 Macolin; [info@hepa.ch](mailto:info@hepa.ch)  
Disponibile anche in tedesco, francese e inglese.

**Citazione suggerita:**

Ufficio federale dello sport UFSP, Ufficio federale della sanità pubblica  
UFSP, Promozione Salute Svizzera, upi – Ufficio prevenzione infortuni,  
Suva, Rete svizzera Salute e Movimento. Muoversi fa bene alla salute.  
Macolin: UFSP 2013.