



PROGETTO REALIZZATO CON IL
CONTRIBUTO DI:



azion
provinc **e** giovani

Sport &...alimentazione

L'alimentazione e l'attività fisica rivestono un ruolo fondamentale e centrale nell'adozione di un corretto stile di vita: i benefici per la salute psico-fisica della popolazione e per l'economia sono sostenuti da consistenti evidenze scientifiche. (Cadilhac et al., 2011; Vert et al., 2019; Krueger, Koot & Andres, 2017; Pérez et al., 2017; Sallis et al., 2015).

A livello globale, nel corso dello scorso secolo c'è stato un cambiamento del quadro epidemiologico: le malattie infettive, principali cause di mortalità e disabilità, sono diminuite, mentre le patologie croniche e cronicodegenerative sono in cospicuo aumento. Le cause di questo fenomeno sono multifattoriali e legate al progresso della società attuale, tra le principali vi sono l'invecchiamento della popolazione e il progresso della medicina (Conteduca, Federici & Lucertini, 2019).

Tali cambiamenti hanno, inevitabilmente, richiesto una maggiore attenzione a quelli che sono i corretti stili di vita affini alla conduzione di una vita in salute, identificata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità [OMS] (WHO, 2010) come uno stato di benessere fisico, psichico e sociale e non solamente come l'assenza di patologie e/o disabilità.

La definizione di salute data dall'OMS propone di vedere l'uomo come un sistema di interazioni continue, circolari e bidirezionali tra le varie sfere (biologica, psicologica e sociale) dell'individuo: lo stato di salute viene raggiunto ottenendo l'equilibrio tra le varie dimensioni dell'essere umano.

Secondo numerosissime ricerche (Booth, Roberts, Thyfault, Ruegsegger & Toedebusch, 2017; Ding et al., 2016; Barker et al., 2019), l'inattività fisica e la scorretta alimentazione sono tra le cause principali che portano all'insorgenza di patologie cronicodegenerative, quali diabete di tipo 2, osteoporosi, osteoartriti, malattie cardiovascolari e cardiorespiratorie, malattie neurodegenerative, cerebro e cerebrovascolari, alcuni tumori.

Molteplici studi scientifici (Blair et al., 1996; Plotnikoff et al., 2015; Dietz, Douglas & Brownson, 2016), invece, hanno evidenziato una relazione positiva tra la corretta alimentazione e la pratica di attività motoria, la cui combinazione rappresenta un superbo strumento di prevenzione per la lotta alle patologie croniche e psicologiche che affliggono individui di qualsiasi età.

Forti di dati scientifici, dunque, le strategie di prevenzione mirate alla conduzione di un corretto stile di vita incentrato su una corretta alimentazione e sulla pratica cospicua di attività motoria risultano essere di fondamentale importanza affinché gli individui, di qualsiasi età, possano raggiungere uno stato di salute ottimale.

La cronicizzazione di patologie legata agli scorretti stili di vita porta inevitabilmente a parlare di sedentarietà, obesità, alimentazione e attività motoria/sportiva, le quali sono caratterizzate da un forte intreccio di relazioni.



Sedentarietà

La sedentarietà, fenomeno alquanto complesso, ricopre un grave problema sanitario nel mondo occidentale ed è caratterizzata dalla scarsa o nulla pratica di attività fisica.

A livello globale la sedentarietà appare come il quarto più importante fattore di rischio di mortalità (6% dei decessi) (WHO, 2010).

I dati sulla sedentarietà mettono in luce che non sia soltanto una problematica della popolazione adulta e anziana ma anche di quella infantile e adolescenziale (Biddle, Gorely & Stensel, 2004; Rey-López, Vicente-Rodríguez, Biosca & Moreno, 2008; Tremblay et al., 2011), riguardando quindi individui di ogni genere ed età. Il soggetto sedentario è colui che dichiara di non praticare sport né altra forma di attività fisica.

Secondo i dati dell'Eurobarometer (European Commission, 2010) in Europa: il 25% dei cittadini è inattivo; in 15 Paesi circa il 50% della popolazione è sedentaria.

In Italia, che non risulta essere estranea al fenomeno, circa 1/3 della popolazione infantile è sedentaria: negli ultimi anni è sempre maggiore il numero dei sedentari con conseguente diminuzione di chi pratica sport.

In Italia oltre 23 milioni e 85mila persone (39,2% della popolazione) di soggetti dichiarano di essere sedentari e aumentano con l'età fino ad arrivare a quasi la metà della popolazione di 65 anni e più (ISTAT, 2017); vi è una prevalenza maggiore rispetto al genere:

-43,4% delle donne risulta sedentaria

-34,8% degli uomini risulta sedentario

Sud e Isole coinvolgono il maggior numero di sedentari (circa la metà della popolazione), il Centro si colloca in una posizione intermedia mentre il Nord risulta avere più soggetti attivi. Nella fascia d'età di popolazione tra i 6 e 50 anni vi è maggiore partecipazione ad attività fisico/motorie o sportive, mentre oltre i 55 anni tale partecipazione decresce (Tintori, 2016). Anche il grado di istruzione influisce sul fenomeno: a un più elevato grado di istruzione corrisponde una maggiore partecipazione ad attività sportiva mentre a un grado di istruzione inferiore corrisponde un tasso di attività minore.

Dati scientifici mettono in risalto come l'inattività fisica possa raddoppiare il rischio di sviluppare obesità e patologie croniche, molto spesso, correlate (Leiva et al., 2017).

Le varie forme di prevenzione e le campagne istituzionali volte a promuovere un corretto stile di vita saranno, negli anni a venire, cruciali al fine di contrastare l'incremento della sedentarietà nella popolazione. Ricopriranno inoltre un ruolo fondamentale le campagne di educazione alla salute in contesti educativi come le scuole, nei quali si formeranno le generazioni future.

Obesità

Un altro problema legato agli stili di vita e, in particolare alla sedentarietà, è quello dell'obesità.

L'obesità viene definita come una malattia cronica, caratterizzata da un forte sovrappeso ed eccesso di massa grassa, un BMI (Body Mass Index Indice di Massa Corporea) superiore a 30kg/m². È una malattia multifattoriale che trova sviluppo in cause come la sedentarietà,

fattori psicologici, apporto calorico troppo elevato, ereditarietà, ambiente socioeconomico, cause endocrine, cause farmacologiche, squilibrio tra apporto e consumo energetico (Ciangura, Czernichow & Oppert, 2009).

Sovrappeso e obesità sono un accumulo anormale o eccessivo di adiposo, che influenzano negativamente lo stato di salute (WHO, 2020).

A livello globale (WHO, 2020):

-circa 1,9 miliardi di adulti sovrappeso

-circa 650 milioni di soggetti obesi

-circa il 39% di adulti sovrappeso, di questi circa il 13% sono obesi

-circa 41 milioni di bambini sono sovrappeso o obesi

In Italia (Istat, 2017):

-pari al 45,9% la popolazione di 18 anni e più in eccesso di peso, di cui il 35,5% in sovrappeso e il 10,4% obeso;

-51,0% della popolazione è in condizione di normopeso

-il 3,1% della popolazione è sottopeso.

I dati sulla popolazione considerata della terza età (65-74 anni) hanno una maggior prevalenza di obesità rispetto alla popolazione infantile, adolescente e adulta.

I tassi di sovrappeso e obesità nella popolazione adulta risultano stabile, mentre la prevalenza nelle popolazioni anziane e infantili sono in continuo aumento (WHO, 2020)

Il sovrappeso e l'obesità colpiscono i bambini sia nei paesi sviluppati sia in quelli in via di sviluppo; colpiscono circa 1/10 dei bambini in età scolare a livello globale e scaturiscono dall'adozione di uno stile di vita sedentario, dall'inattività fisica, da cambiamenti nelle abitudini alimentari, da una sempre più rapida urbanizzazione e da un reddito migliore (Navti, Atanga & Niba, 2017).

La prevalenza dell'obesità tra le persone anziane, come precedentemente detto, è in crescita. Questa tendenza è determinata da uno stile di vita sedentario, che può essere considerato come il fattore determinante e principale (WHO, 2020).

Sedentarietà, sovrappeso e obesità sono dunque in stretta relazione: la prima, spesso, scaturisce nella seconda e nella terza. Le cause di questi fenomeni risultano multifattoriali e strettamente correlati, con effetti negativi per la salute degli individui. Un ulteriore intreccio di relazioni è quello tra sedentarietà, sovrappeso, alimentazione, attività fisico-motoria e sportiva: queste ultime, con dati scientifici consistenti e favorevoli (Wareham, van Sluijs & Ekelund, 2005; Reilly et al., 2006; Wolfenden et al., 2020), risultano essere la migliore forma di prevenzione nei confronti di tali fenomeni epidemiologici.

Da vari studi scientifici (Blair et al., 1996; Sothorn, 2004; Burkhalter & Hillman, 2011) si evince pertanto che un corretto stile alimentare aiuta a prevenire varie forme di sovrappeso e obesità e, se abbinato ad una specifica attività fisica, motoria o sportiva, acquista ancora più forza e vigore nella prevenzione di patologie cronico-degenerative, incidendo positivamente sullo stato di salute degli individui.