

SALUTE & BENESSERE

Non è uomo valoroso
colui che fugge la fatica

Seneca, Epistole, 22,7

LO STILE DI VITA

► I risultati di una ricerca

Un marchigiano su quattro è sedentario

LEILA BEN SALAH

Ancona

Quasi la metà dei marchigiani pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (il 43%) e il 24% è addirittura sedentario. È quanto emerge dai dati del sistema di sorveglianza Passi 2008 (Progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia) curato per la nostra regione da Fabio Filippetti, Giorgia Capozzone, Daniel Fiacchini e Marco Pompili. Secondo la ricerca nella regione Marche il 33% (percentuale pari a quella nazionale) degli intervistati ha uno stile di vita attivo, in quanto conduce un'attività lavorativa pesante o pratica l'attività fisica moderata o intensa raccomandata. Ben il 43%, invece, (il valore nazionale è pari al 39%) non effettua un lavoro pesante e



Cinquemila passi aiutano a mantenersi in forma



Claudio Gricelli



presidente
della Società
italiana
di medicina
generale

pratica sport in quantità inferiore a quella raccomandata dai medici e dagli specialisti. Il 24%, e stavolta un po' meno rispetto al dato nazionale (29%), è completamente sedentario. Ma chi sono questi sedentari? Al contrario dello stereotipo dell'uomo lungo sul divano con la birra in mano, l'identikit stavolta identifica le donne, soprattutto sopra i 50 anni con basso livello d'istruzione e difficoltà economiche. Inoltre, sempre secondo la ricerca, non sempre la percezione soggettiva corrisponde al livello di attività fisica praticato. Nelle Marche il 17% dei sedentari ritiene di fare sport a sufficienza. I più pigri sono quelli dell'area di Urbino, Pesaro e Fano (29% di sedentari), seguono poi i cittadini dell'area vasta di Fermo, San Benedetto e Ascoli Piceno (26%) e infine quelli di Senigallia, Jesi, Ancona e Fabriano (22%). Secondo i medici che hanno curato lo studio Passi 2008 "la sedentarietà aumenta il rischio di insorgenza di molte patologie croniche, fra le quali le malattie cardiovascolari, il diabete di tipo 2 e il cancro del colon retto". Perciò, spiegano, "promuovere l'attività fisica rappresenta un'azione di sanità pubblica prioritaria", basterebbero "30 minuti di aerobica moderata o 15 minuti di attività intensa per almeno 5 giorni a settimana, più esercizi come accelerare la velocità del passo, camminare in salita, fare giardinaggio, nuotare, pedalare a velocità sostenuta o ballare".

La guida La pigrizia può essere una malattia dagli alti costi sociali

PAOLO BALDI

Roma

Cinquemila passi: è la distanza, pari a circa 3 km, che ognuno dovrebbe percorrere quotidianamente per mantenersi sano. Lasciando l'auto ci guadagna la salute, ma anche il portafoglio. Si possono risparmiare, infatti, circa 700 euro all'anno, di cui 400 sono direttamente legati al costo del carburante e della manutenzione della macchina, e 300 euro vengono sborsati per curare i cittadini malati di pigrizia. Il dato è dell'Organizzazione mondiale della sanità che ha stimato i danni della sedentarietà nel vecchio continente.

La pigrizia provoca 600.000 decessi l'anno in Europa e rappresenta una delle dieci cause principali di mortalità e disabilità nel mondo. Diabete, cardiopatie, ipertensione, cancro, osteoporosi - spiega Claudio Cricelli, presidente della Società italiana di medicina generale (Simg) - sono le malattie croniche che colpiscono in massa gli italiani, legate proprio a stili di vita sbagliati. Sono circa 3,9 milioni i diabetici, mentre 2 milioni

3
chilometri
È la distanza
da percorrere
a piedi
ogni giorno

700
euro all'anno
È il risparmio
che si realizza
non utilizzando
la macchina

38%
i sedentari
secondo i dati
dell'Istat, le
persone cioè
che dichiarano
di non
praticare
attività fisica

In alto una corsa sulla spiaggia di San Benedetto in occasione di una selezione di Miss Italia

e 250 mila connazionali vivono con una diagnosi di tumore. Ancora più alto è l'impatto delle patologie cardiovascolari: la sola ipertensione è responsabile di circa 240.000 morti l'anno, del 47% delle cardiopatie ischemiche e del 54% degli ictus cerebrali".

"Camminare o pedalare ogni giorno - ricorda il medico - è una misura efficace per tenere sotto controllo i vari fattori di rischio e permette di dimezzare il rischio di morte". Le regole base da seguire, che spaziano dalla dieta, alla quantità di attività fisica in base all'età, fino ai suggerimenti per curare i piccoli traumi, sono contenute nell'opuscolo a vignette "Una passeggiata di salute", presentato al Senato nel corso del convegno nazionale "Il ritratto della salute e la medicina dei sani: modelli di sviluppo e strategie di comunicazione", promosso dalla Simg e dall'Associazione parlamentare per la tutela e la promozione del diritto alla prevenzione.

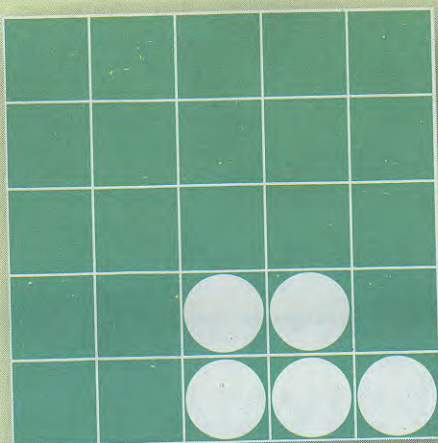
Il convegno e l'opuscolo segnano l'avvio del progetto "Il ritratto della salute" che riunisce le principali società scientifiche italiane con



l'obiettivo di promuovere e diffondere la corretta comunicazione e la "medicina dei sani", fondata sulla comprensione dei bisogni per fornire corrette informazioni e strumenti idonei per adottare stili di vita adeguati. In base ai dati Istat, i sedentari sono pari al 38,3% degli italiani: oltre 22 milioni di persone che dichiarano di non praticare attività fisica nel tempo libero.

Cricelli: camminare o pedalare è una misura efficace per tenere sotto controllo i fattori di rischio

"La prevenzione è un diritto per ciascun cittadino ed è un obiettivo del nostro sistema sanitario nazionale - sottolinea Antonio Tomassini, presidente della Commissione Sanità del Senato e dell'Associazione parlamentare per la tutela e la promozione del diritto alla prevenzione -. E' necessario promuovere interventi per ridurre i principali fattori di rischio per le grandi malattie: fumo, alimentazione scorretta, sedentarietà e abuso di alcol. Per i danni diretti e indiretti che derivano da stili di vita sbagliati lo Stato spende circa 60 miliardi di euro ogni anno".



LABORATORIO ANALISI DOTT. FIORONI

Da oltre quarant'anni il laboratorio opera a San Benedetto del Tronto. Una realtà in continua evoluzione al passo con le nuove tecnologie analitiche, personale altamente specializzato e strumentazioni all'avanguardia consentono di effettuare un'ampia gamma di ricerche. Il laboratorio è accreditato con il SSN categoria eccellenza ★★★★★ ed è certificato secondo la norma ISO 9000:2008 n°SQ01690/A

- EMATOLOGIA
- BIOLOGIA MOLECOLARE
- COAGULAZIONE
- IMMUNOMETRIA
- CHIMICA CLINICA
- SIEROIMMUNOLOGIA
- MICROBIOLOGIA
- GENETICA
- TOSSICOLOGIA (DROGHE E ALCOOL)
- ALLERGOLOGIA E INTOLLERANZE
- PAP-TEST E THIN PREP
- MEDICINA DEL LAVORO
- VETERINARIA
- SERVICE

SEDE:

VIALE DE GASPERI 19, 63039
SAN BENEDETTO DEL TRONTO (AP)
TEL 0735.84847 - FAX 0735.8489

PUNTO PRELIEVI:

VIA SAN GIOVANNI SCAFA
PORTO D'ASCOLI
C/O FORUM SALUTE E BENESSERE
(DI FRONTE IPERCOOP)
ORARIO PRELIEVI 7,30/10,00



www.fioroni.it
fioroni@fioroni.it