



**MACRO**

[www.ilmessaggero.it](http://www.ilmessaggero.it)  
[macro@ilmessaggero.it](mailto:macro@ilmessaggero.it)

**Salute**  
Mal di testa,  
attenti  
al freddo  
e alla postura  
Caperna a pag. 20



**Cinema**  
Stallone  
e De Niro  
«Noi anziani  
sul ring»  
Satta a pag. 25

Sylvester Stallone  
e Robert De Niro,  
a destra William  
Shakespeare



**Storia**  
Da Shakespeare  
a Jane Austen,  
i testamenti  
dei grandi  
Ameri a pag. 24

Letteratura Gusto **Salute** Ambiente Società Architettura Viaggi  
Moda Tecnologia Musica Arte Scienza **Benessere** Teatro



**I dati**



**Italiani sedentari!**  
l'età critica: 50-69

**L'INDAGINE**

Italiani sempre più pigri e se-

che alternano di praticare una qualche forma di attività sportiva almeno una volta alla settimana è molto più alta (65%).

L'indicazione arriva dagli Usa ma l'Italia si stava già attrezzando: prescrivere assieme ai farmaci un'attività fisica costante che riduce il rischio di avere oltre 40 diverse malattie, dal diabete all'osteoporosi. Il fitness anche come sostegno anti-cancro

# Lo sport come una medicina

## LA PREVENZIONE

Il medico sulla ricetta scrive: 150 minuti a settimana di attività sportiva, da suddividere in 30 minuti al giorno per cinque giorni. Nel caso si debba dimagrire i minuti devono raddoppiare, quindi arrivare a 300. Indicazioni come una terapia farmacologica. Una terapia che, se fatta con i tempi e i modi giusti, può riuscire a prevenire oltre 40 malattie croniche. Tra queste, il diabete, il cancro, l'ipertensione, l'obesità, l'ansia, la depressione, l'osteoporosi.

È lungo e dettagliato l'elenco stilato dall'*American college of sport medicine* che ha deciso di battezzare il 2014 come "Anno della rivoluzione del fitness". Scarpe da ginnastica e tuta, le medicine più potenti. Indicazioni per i più pigri: iniziare camminando per avvicinarsi, poi, piano piano agli esercizi aerobici, lo stretching e il rafforzamento dei muscoli. E il lavoro dell'*American college* è già diventato un tormentone. "Ogni corpo cammini!"

([www.everybodywalk.org](http://www.everybodywalk.org)) è il monito che dovrebbe guidare sani e meno sani.

Bastano, secondo gli americani, dieci minuti al giorno di camminata veloce per dare una mano al cervello (diminuiscono stress, tensioni e nervosismo), trenta per dimezzare il rischio di influenza e raffreddore e migliorare la macchina del cuore: mezz'ora rafforza le gambe e aumenta l'equilibrio.

## L'ATTIVITÀ CEREBRALE

L'America corre verso la sovrapposizione, come cura, dei medicinali e degli esercizi fisici ma anche l'Europa comincia ad attrezzarsi. «La prescrizione dell'attività fisica deve essere considerata al pari di un farmaco e diventare uno stile di vita a tutti gli effetti». È il messaggio che, in autunno, è uscito dal Congresso europeo di medicina dello sport che si è svolto a Strasburgo. «I dati - spiega Sergio Pecorelli presidente dell'Agenzia italiana del farmaco e di *Healthy Foundation* che ha partecipato all'incontro - dimostrano che l'attività motoria quotidiana

e continuativa a tutte le età permette non solo di conservare o di acquisire una buona forma fisica, ma soprattutto di mantenere una buona attività cerebrale. Da noi la situazione è critica. Un italiano su tre tra i 18 e i 69 anni è totalmente sedentario».

Proprio i medici di base di Strasburgo, un anno fa, hanno fatto da apripista annunciando il progetto "Lo sport come ricetta per la salute": incoraggiare i pazienti ad andare in bicicletta come medicina. Ora i primi risultati anche se il 75% dei pazienti ha confessato di non fare attività sportiva. Quelli che hanno cominciato a pedalare, secondo i medici francesi, dicono di sentirsi meglio, di aver perso peso e preso meno farmaci.

**SOLI 10 MINUTI  
DI CAMMINATA VELOCE  
FANNO DIMINUIRE  
ANSIA E TENSIONI  
IN FRANCIA SI PENSA  
AL RIMBORSO**

Pierpaolo De Feo, associato di Endocrinologia all'università di Perugia della Società italiana di diabetologia spiega che «una regolare attività fisica comporta una riduzione del 50-60% del rischio di comparsa di diabete in persone con alto rischio, cioè in quelle che già presentano un'alterazione dell'intolleranza ai carboidrati».

## MENO ANSIA

Sport anche come sostegno anti-cancro. Non solo prevenzione. Ci sono le prove, uno studio è stato pubblicato sull'*American journal of physical medicine rehabilitation* firmato da ricercatrici della Medical School di Harvard, sull'utilità della "pre-riabilitazione". Che vuol dire iniziare con esercizi fisici prima delle cure stesse. Ne è certo Paolo Marchetti, direttore del dipartimento Oncologia al Sant'Andrea di Roma secondo il quale «l'esercizio fisico contrasta quel senso di stanchezza conseguente a molte terapie, riduce l'ansia e allevia i problemi psicologici».

In Francia, dopo l'esempio di Strasburgo, la proposta dei medi-

## Alternative



## La meditazione meglio del placebo

► Mezz'ora di meditazione al giorno aiuta a combattere ansia e depressione, con un effetto che è superiore a quello dato da un placebo e in alcuni casi comparabile a quello dei farmaci antidepressivi. Lo rivela uno studio di revisione di 47 sperimentazioni cliniche su un totale di oltre 3500 individui condotto da Madhav Goyal della Johns Hopkins University School of Medicine e pubblicato sulla rivista *Jama Internal Medicine*.

ci di famiglia di prescrivere lo sport e di farlo rimborsare dalla previdenza sociale come, appunto, se fosse un farmaco. Progetto che, basandosi sui benefici ormai riconosciuti dell'attività sportiva sulla salute, si vuole essenzialmente preventiva in un paese tra i primi in Europa per il consumo di farmaci.

«Stiamo lavorando anche noi alla proposta senza pensare al rimborso perché non sarebbe possibile - spiega Claudio Cricelli presidente della Società italiana di medicina generale. Pensiamo a una patologia per renderci conto di quale sarebbe l'impatto sulla salute generale. La sola ipertensione da noi è responsabile di circa 240.000 morti l'anno, del 47% delle cardiopatie ischemiche e del 54% degli ictus cerebrali». I francesi, dunque, sono pronti. Gli italiani stanno mettendo a punto la strategia. E gli americani hanno già pronto il quadro terapeutico a base di sport. La quantità, il tempo e la frequenza. Come una pillola.

Carla Massi

© RIPRODUZIONE RISERVATA