

STILI DI VITA NEL MIRINO

La guerra alla sedentarietà è tra le armi più efficaci

Molti studi confermano che l'esercizio fisico regolare è curativo

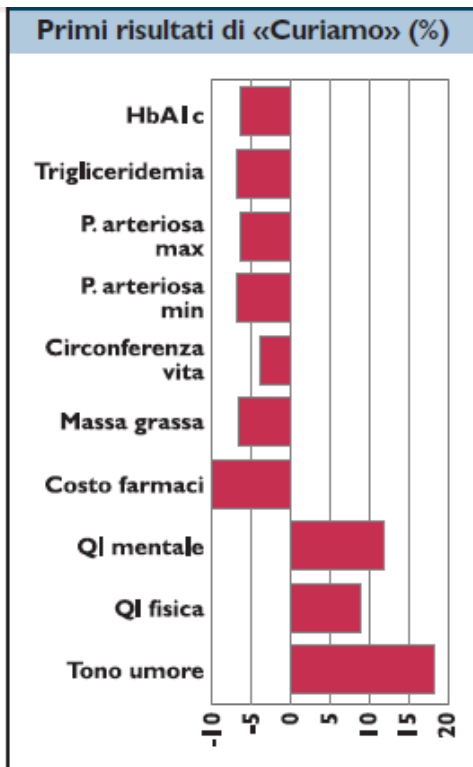
Il Summit delle Nazioni Unite dello scorso 19 e 20 settembre sulle strategie ottimali per prevenirle, l'interesse sia da parte dell'Organizzazione mondiale della Sanità sia del World Economic Forum fanno delle cosiddette «Non-communicable diseases» (Ncd, malattie non trasmissibili: diabete, malattie cardiovascolari, cancro e malattie respiratorie croniche) un tema di stretta attualità, causa il loro crescente negativo impatto economico e sulla qualità della vita sia nei Paesi sviluppati sia in quelli in via di sviluppo. Per il solo diabete, le stime dell'International Diabetes Federation, riferite alla fascia tra 20 e 75 anni, prevedono un incremento di oltre il 70% rispetto ai dati odierni.

La risposta a questa pandemia è la promozione di sani stili di vita per migliorare le abitudini comportamentali della nostra popolazione attraverso una sana alimentazione e un regolare esercizio fisico. Bisogna soprattutto contrastare la sedentarietà, far capire alla popolazione che non è una condizione di normalità, ma an-

circa il 70% delle persone alla pratica regolare dell'esercizio (Diabetes Care 2003), che camminare a passo svelto migliora la glicemia, la pressione arteriosa e riduce i costi dei farmaci (Diabetes Care 2005), che se l'esercizio fisico è individualizzato e supervisionato da istruttori specializzati in palestra si ottengono i migliori risultati (Archives of Internal Medicine 2010). Un ulteriore passo in avanti della ricerca italiana nel settore è la sperimentazione in corso presso il Centro universitario ricerca interdipartimentale attività motoria (Curiamo) dell'Università di Perugia, che inserisce l'esercizio nella terapia del diabete e dell'obesità nell'ambito di un intervento multidisciplinare che coinvolge specialisti in endocrinologia e medicina dello sport, dietisti, infermieri, psicologi, laureati in scienze motorie e pedagogisti. I dati preliminari del progetto Curiamo, ottenuti in 142 pazienti, sono molto promettenti sull'efficacia dello stile di vita per la cura globale della persona con diabete. Già dopo tre mesi, si osser-

zi è causa di varie patologie. L'Oms ha calcolato che l'inattività fisica è causa di 2 milioni di morti all'anno nel mondo, di circa il 10-16% dei casi di cancro di colon e mammella, di diabete e di circa il 22% dei casi di cardiopatia ischemica. Inoltre, peggiora lo stato di salute mentale (la depressione e le relative complicazioni, la gestione dello stress, la durata e la qualità del sonno, le capacità decisionali, la memoria a breve termine) e accelera i processi di invecchiamento. In Europa, l'inattività fisica causa circa 600mila morti all'anno (il 6% del totale) e obesità e diabete sono responsabili di un altro milione di morti.

In linea con le iniziative internazionali e quelle promosse dall'Oms, è stata recentemente istituita l'«Italian Wellness Alliance». Questa associazione nasce come gruppo di opinione che vuole far crescere in Italia la cultura della prevenzione delle Ncd e promuovere l'adozione di interventi legislativi efficaci e adeguate risposte socio-sanitarie. Nel nostro Paese, vi sono luci e ombre a riguardo delle iniziative finalizzate a migliorare lo stile di vita della popolazione; il quadro della situazione attuale viene riassunto nel «Barometer Report of Physical Activity and Diabetes in Italy» la cui seconda edizione è consultabile alla pagina web <http://www.unipg.it/curiamo/publicazioni.htm>. L'Italia, secondo i dati Ocse del 2007, impiega per la prevenzione soltanto lo 0,45% della spesa sanitaria, a confronto della media del 3% degli altri Paesi dell'Unione europea. La ricerca italiana sui benefici dell'esercizio fisico nel diabete di tipo 2 ha dimostrato che è possibile motivare



vano significative riduzioni di glicemia media (HbA1c), trigliceridemia, pressione arteriosa, circonferenza vita, massa grassa e spesa per farmaci anti-diabetici e anti-ipertensivi. Migliorano tutti i parametri che compongono la qualità della vita con una percezione di un migliore stato di salute fisica e mentale, si riduce la depressione e raddoppia la forma fisica cardiorespiratoria dei pazienti, cioè la capacità dei sistemi circolatorio, respiratorio e muscolare di rifornire ossigeno durante un'attività fisica sostenuta. I dati della letteratura dimostrano che questo è il parametro che si correla in maniera più forte alla riduzione del rischio di morte da tutte le cause, e nei pazienti del Curiamo si ottiene una riduzione stimata

del rischio di mortalità pari al 56% dopo solo tre mesi di intervento.

Questi dati indicano l'importanza di utilizzare nella pratica clinica l'esercizio fisico e di inserirlo in modo strutturato in una modifica globale dello stile di vita delle persone con diabete. Se vogliamo in modo incisivo prevenire e ridurre obesità e diabete, in accordo con gli obiettivi dell'«Italian Wellness Alliance», dobbiamo attivarci su più settori per promuovere l'attività fisica a scuola, nei posti di lavoro, durante il tempo libero per tutte le fasce di età della nostra popolazione.

Pierpaolo De Feo
 Presidente «Italian Wellness Alliance» e Direttore
 «Curiamo» (Centro universitario ricerca
 interdipartimentale attività motoria)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

