



**SELEZIONE STAMPA**  
*(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)*

6 - 7 aprile 2016

**ARGOMENTI:**

- "Per una salute da costruire insieme", ieri a Roma il convegno, Lorenzin all'Uisp "Sport lezione di vita e grande strumento di prevenzione"
- Vivicittà, ne parla RaiSport
- "Positivo alla Salute" i ragazzi di Quarto a confronto con atleti paraolimpici
- Roma 2024: la torcia da Lampedusa
- Fifa: l'erede di Blatter nella lista nera dei Panama papers
- L'indagine sui tumori in Basilicata Eni smentisce "Non siamo avvelenatori"
- Spesa sociale fuori dal patto di stabilità, questa la richiesta della campagna "impatto sociale"
- Uisp dal territorio: A Bologna Uisp Ausl e Comune per l'iniziativa "MuoviBo", una metropolitana pedonale, A ferrara palestre comunali gratis per attività sociali



Prevenzione

## Attività fisica, l'Oms fissa le 'dosi' minime che prevengono le malattie

*Presentate a Roma le linee guida dell'Organizzazione mondiale della sanità nell'edizione curata dall'Uisp. L'Italia tra i paesi più sedentari ed a rischio: il 60% non fa sport né altro. Invece gli adulti dovrebbero 'muoversi' per 150 minuti a settimana e i giovani 60 minuti al giorno*

di IRMA D'ARIA



06 aprile 2016



Almeno 150 minuti a settimana di attività fisica per gli adulti e 60 minuti al giorno per bambini e giovani. Sono due delle raccomandazioni emanate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità con le nuove Linee guida per l'attività fisica 2016-2020 la cui edizione italiana, curata dalla Uisp (Unione italiana sport per tutti), è stata presentata oggi a Roma. Un documento che in una sessantina di pagine elenca le politiche generali e i comportamenti individuali che dovrebbero spingere gli europei a muoversi di più.

**Le conseguenze dell'inattività.** La mancanza di movimento è uno dei principali fattori di rischio per la salute. Ogni anno, infatti, in tutta Europa si verificano un milione di decessi (il 10% circa del totale) causati proprio dalla mancanza di attività fisica. Si stima che all'inattività fisica siano imputabili il 5% delle affezioni coronariche, il 7% del diabete di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori del colon. Inoltre, molti paesi della regione hanno visto le percentuali relative al numero di persone sovrappeso e obese aumentare negli ultimi decenni. I dati sono allarmanti: in 46 paesi (l'87% dell'Europa), oltre la metà degli adulti sono in sovrappeso o sono obesi, ed in diversi casi si arriva a sfiorare il 70% della popolazione adulta.

**Italiani più sedentari.** In Europa tra le persone di età superiore ai 15 anni, sei su dieci non fanno mai esercizio o sport. Gli italiani sono tra i più sedentari, con il 60% che dichiara di non fare mai sport o attività fisica, contro una media europea del 42% e un primato, quello della Svezia, che si ferma al 9%.

**Giovani "tartarughe".** A destare l'allarme è soprattutto la mancanza di attività da parte dei giovani. Solo il 34% degli adolescenti europei di età compresa tra 13 e 15 anni è fisicamente attivo ai livelli consigliati dalle presenti linee guida. Ciò contribuisce all'aumento dei bambini sovrappeso ed obesi in Europa, soprattutto tra le fasce socio-economiche più deboli. I dati raccolti dalla "Childhood Obesity Surveillance Initiative"


(l'iniziativa di monitoraggio dell'obesità infantile) condotta in Europa dall'OMS dimostrano che in alcuni paesi quasi il 50% dei bambini di otto anni di età sono sovrappeso e oltre il 25% è obeso. In quasi tutti i paesi europei, inoltre, i livelli di attività fisica praticata iniziano a calare significativamente tra gli undici e i quindici anni di età, soprattutto tra le ragazze.

**I costi dell'inattività.** L'inattività non solo ha un pesante impatto negativo in forma di costi diretti per il sistema sanitario, ma ha anche un elevato costo indiretto in termini di aumento dei congedi per malattia, delle inabilità al lavoro e delle morti precoci. Si calcola che per una popolazione di dieci milioni di persone per metà insufficientemente attive, il costo dell'inattività sia di 910 milioni di euro l'anno.

**Le nuove raccomandazioni.** Ma allora come invertire la rotta? Qual è la dose giusta di movimento per stare in buona salute? Nel corso del convegno di oggi - dal titolo "Per una salute da costruire insieme" - sono stati presentati i consigli specifici contenuti nel nuovo documento. L'OMS raccomanda agli adulti, anziani compresi, di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica di tipo aerobico a intensità moderata. Le raccomandazioni attuali insistono sui benefici per la salute di un'attività ad intensità moderata e sul fatto che i livelli consigliati possono essere accumulati esercitandosi per intervalli relativamente brevi di tempo. Bambini e giovani, invece, dovrebbero praticare un totale di almeno 60 minuti al giorno di attività fisica, da moderata a intensa.

**Salute in movimento.** Gli obiettivi del Piano europeo sono quelli già stabiliti nel 2013 dal Piano di azione globale per la prevenzione: "Ottenere una riduzione relativa del 10% della prevalenza dell'insufficiente attività fisica entro il 2025 costituisce uno dei nove obiettivi a livello mondiale" scrive l'OMS. "Inoltre, aumentare i livelli di attività fisica è un fattore importante per il raggiungimento di altri tre obiettivi mondiali: ottenere una riduzione relativa del 25% della mortalità precoce dovuta a malattie cardiovascolari, tumori, diabete o malattie respiratorie croniche; ottenere una riduzione relativa del 25% della prevalenza dell'ipertensione, oppure, a seconda della situazione nazionale, contenere la prevalenza dell'ipertensione; fermare l'aumento del diabete e dell'obesità".

**Le "health cities".** Per favorire e incoraggiare i cittadini a muoversi di più, anche le città devono cambiare e trasformarsi in modelli di salute. "Promuovere la buona salute per tutti e per tutte le fasce di età attraverso la cultura del movimento, secondo le abilità di ciascuno, è l'obiettivo a cui la Uisp guarda da sempre nel coniugare attività fisica, educazione, ambiente, benessere e diritti di cittadinanza" ha detto stamattina Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp. "Le strategie dell'OMS che abbiamo presentato oggi ci incoraggiano in questo senso e ci confermano che l'impegno dell'Uisp è efficace: puntare su movimento, salute e stili di vita attivi. Chiediamo politiche pubbliche integrate e orientate a questi obiettivi". La trasformazione delle città potrebbe avere risvolti positivi anche indiretti. E' stato calcolato, infatti, che l'uso della bicicletta nelle grandi città creerebbe 76.000 posti di lavoro. Tra le indicazioni fornite dal documento a livello di politiche governative, vengono citati gli interventi di pianificazione urbanistica nonché di edifici scolastici, ambienti di lavoro, modalità di trasporto e spazi per il tempo libero; gli incentivi fiscali per incoraggiare l'attività fisica o scoraggiare i comportamenti sedentari e il finanziamento di progetti di promozione dell'attività fisica in diversi settori e per differenti gruppi di popolazione.

 Mi piace Piace a 2.617.483 persone.

**GUARDA ANCHE**

DA TABOOLA

Vite da star, gatti in gara al Mediterranean Winner Show di Roma

"E se domani", nell'indimenticabile versione cantata da Mina nel 1964

Bocca: 'Lotta scudetto, il rimpianto della Roma di Spalletti'

## CORRIERE DELLA SERA

Stampa | Stampa senza immagine | Chiudi

STRATEGIA GLOBALE

### «L'Europa deve darsi una mossa» Il piano Oms contro la sedentarietà

Movimento, salute, stili di vita. L'Unione Italiana Sport Per tutti presenta il progetto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per migliorare i livelli di attività fisica

di RUGGIERO CORCELLA



Si chiama «Strategia per l'attività fisica OMS-Organizzazione Mondiale della Sanità 2016–2025» e in una sessantina di pagine elenca le politiche generali e i comportamenti individuali che dovrebbero spingere gli europei più refrattari all'attività fisica a «darsi una mossa». Lo ha presentato in un convegno a Roma, la Uisp (Unione italiana sport per tutti, che raggruppa 1,4 milioni di associati)

che ha curato la traduzione del documento in italiano. «Promuovere la buona salute per tutti e per tutte le fasce di età attraverso la cultura del movimento, secondo le abilità di ciascuno, è l'obiettivo a cui la Uisp guarda da sempre nel coniugare attività fisica, educazione, ambiente, benessere e diritti di cittadinanza — dice Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp —. Le strategie dell'OMS ci incoraggiano in questo senso e ci confermano che la strategia dell'Uisp è efficace: puntare su movimento, salute e stili di vita attivi».

**DAI BAMBINI, AGLI ANZIANI** Il Piano strategico è fondato sull'attività fisica come fattore trainante, per la salute e il benessere della Regione europea. La strategia riguarda tutte le forme di attività fisica praticabili nel corso della vita e individua, più specificatamente, alcuni ambiti di intervento: fornire orientamento e coordinamento in materia di promozione dell'attività fisica; promuovere l'attività fisica tra tutti i bambini e gli adolescenti affinché si sviluppino in modo sano, attraverso approcci che tengano conto delle diverse esigenze e inclinazioni; promuovere l'attività fisica come parte della vita quotidiana di tutti gli adulti di tutti i gruppi sociali, ad esempio nelle modalità di trasporto, sui luoghi di lavoro, nelle attività ricreative e all'interno del sistema sanitario; mantenere le capacità funzionali, la forza e l'equilibrio delle persone anziane; sostenere le misure adottate attraverso il lavoro di monitoraggio, controllo, valutazione e ricerca.

**PIANIFICAZIONE URBANA, TRASPORTI, AMBIENTE DI LAVORO** Ma in concreto, cosa suggerisce il documento? Come tutte le strategie - che alla fine sembrano il classico "libro dei sogni" - , il Piano fornisce una "visione d'insieme" più che indicazioni operative concrete. Tra le strade da esplorare a livello di politiche governative, vengono citati gli interventi di pianificazione a livello urbano nonché di edifici scolastici, ambienti di lavoro, modalità di trasporto e spazi per il tempo libero; gli incentivi fiscali per incoraggiare l'attività fisica o scoraggiare i comportamenti sedentari; il finanziamento di interventi di promozione dell'attività fisica in diversi settori e per differenti gruppi di popolazione; il coordinamento delle politiche tra i diversi rami e livelli di governo, nonché il coordinamento tra pubblica amministrazione, società civile e settore privato; la sensibilizzazione dei singoli individui e delle realtà organizzate circa i livelli di attività fisica consigliati nonché il

ricorso a strumenti adeguati per promuovere l'esercizio fisico. Insomma, tutti argomenti sui quali non si può che convenire.

**ITALIANI TRA I PIÙ SEDENTARI** Gli obiettivi del Piano europeo sono quelli stabiliti a livello mondiale dal «Global action plan for the prevention and control of non communicable diseases 2013–2020» (Piano di azione globale per la prevenzione e il controllo delle malattie non trasmissibili 2013-2020) dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, adottato nel maggio 2013 dalla 66a Assemblea Mondiale della Sanità: ottenere una riduzione del 10% dei livelli di insufficiente attività fisica entro il 2025. Non solo. Aumentare i livelli di attività fisica è un fattore importante per il raggiungimento di altri tre «goal»: ridurre del 25% la mortalità precoce dovuta a malattie cardiovascolari, tumori, diabete o malattie respiratorie croniche; del 25% la prevalenza dell'ipertensione oppure, a seconda della situazione nazionale, contenere la prevalenza dell'ipertensione; fermare l'aumento del diabete e dell'obesità. A livello globale, un adulto su tre non raggiunge i livelli di attività consigliati. In Europa, oltre un terzo delle persone in età adulta non fanno attività in modo sufficiente. Negli Stati membri dell'Unione Europea, tra le persone di età superiore ai quindici anni, sei su dieci non fanno mai, se non raramente, esercizio o sport, e che oltre la metà pratica solo raramente o non pratica mai alcun altro tipo di attività fisica. Gli italiani sono tra i più sedentari in Europa, con il 60% che dichiara di non fare mai sport o attività fisica, contro una media europea del 42% e un primato, quello della Svezia, che si ferma al 9%.

**I RISCHI : UN MILIONE DI MORTI ALL'ANNO** Le statistiche parlano chiaro, ma ribadirle può servire a comprendere i rischi che corriamo. Nella Regione europea dell'OMS, l'inattività è ritenuta responsabile ogni anno di un milione di decessi (il 10% circa del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità (Disability-adjusted life years, DALY). Si stima che all'inattività fisica siano imputabili il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei diabete di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori del colon. In 46 paesi (l'87% della Regione), oltre la metà degli adulti sono sovrappeso od obesi, ed in diversi casi si arriva a sfiorare il 70% della popolazione adulta. Anche molti bambini e adolescenti sono sovrappeso e obesi, soprattutto in Europa meridionale. È dimostrato che l'inattività fisica contribuisce allo squilibrio energetico che sta alla base dell'assunzione di peso. A livello collettivo, l'inattività non solo ha un pesante impatto negativo in forma di costi diretti per il sistema sanitario, ma ha anche un elevato costo indiretto in termini di aumento dei congedi per malattia, delle inabilità al lavoro e delle morti precoci. Si calcola che per una popolazione di dieci milioni di persone per metà insufficientemente attive, il costo dell'inattività sia di 910 milioni di euro l'anno.

**I VANTAGGI** Secondo il documento dell'OMS, riducendo i livelli d'inattività fisica in Europa si otterrebbero benefici sostanziali per la salute della popolazione, nonché in altre sfere. Si calcola che l'aspettativa di vita di media nella Regione europea aumenterebbe di 0,63 anni se si ponesse fine all'inattività fisica. L'ambiente, la qualità della vita delle singole persone, la partecipazione e la resilienza sociale delle comunità ne trarrebbero vantaggio. Andare di più a piedi o in bicicletta significherebbe ridurre le emissioni di gas serra, l'inquinamento atmosferico, quello acustico e il congestionamento del traffico. Inoltre, più attività fisica significherebbe maggiori opportunità economiche per tutta una serie di settori, come l'industria, i trasporti, i servizi sanitari, lo sport e il turismo. Un esempio che ben illustra l'impatto potenziale di tutto ciò è offerto da un'analisi comparata di 56 grandi città europee e nordamericane, secondo cui sarebbero oltre 76 mila i posti di lavoro che potrebbero essere creati in queste città se solo esse portassero l'uso della bicicletta agli stessi livelli di Copenaghen, in Danimarca.



# Sanità24

Il Sole 24 Ore  
Giovedì 7 Aprile 2016 - N. 95

6 apr  
2016

SEGNALIBRO

FACEBOOK

TWITTER

MEDICINA E RICERCA



## Sport e attività fisica, ecco la strategia Oms

di *Vincenzo Manco (presidente nazionale Uisp - Prefazione alla Traduzione della Strategia per l'attività fisica Oms 2016-2025)*

PDF

[La strategia Oms 2016-2015 per l'attività fisica](#)

Promuovere la buona salute per tutti e per tutte le fasce di età attraverso la cultura del movimento, secondo le abilità di ciascuno, è l'obiettivo a cui la Uisp guarda da sempre nel coniugare attività fisica, educazione, ambiente, benessere e diritti di cittadinanza.

Gli italiani sono tra i più sedentari in Europa, con il 60% che dichiara di non fare mai sport o attività fisica, contro una media europea del 42% e un primato, quello della Svezia, che si ferma al 9%.

Questo dato, contenuto nella ricerca di Eurobarometro, ci impone un cambio di passo, tenendo in considerazione che la crisi economica ed i tagli al welfare pesano non poco anche su questo esito, rischiando di



allargare la forbice delle diseguaglianze nelle opportunità di pratica motoria con conseguente iniquità nel rapporto con la salute ed il benessere di tutti i cittadini.

E' un dato che per la Uisp rappresenta un punto di riferimento, il caleidoscopio attraverso il quale leggere cosa ci dice la società in cui viviamo, interpretarla e da cui rilanciare il nostro impegno che per noi è principio guida da sempre: l'attività fisica è uno strumento fondamentale per il benessere fisico e psichico dei cittadini e di tutta la comunità in cui vivono.

Perché genera relazioni positive ed è fattore di coesione sociale.

Mettiamo, pertanto, a disposizione la nostra associazione di sport per tutti per affermare nella società una nuova cultura di sani e attivi stili di vita. Per una comunità più in salute occorre un grande gioco di squadra. Per riuscirci ed essere efficaci abbiamo bisogno di farlo con iniziative intersettoriali che coinvolgano le reti sociali che sono una ricchezza dell'Italia nel rapporto sussidiario con le politiche pubbliche.

Serve farlo insieme a tutti quei soggetti, alle loro preziose competenze che compongono il quadro. La società civile, gli Enti di promozione sportiva, le istituzioni a tutti i livelli, da quello territoriale dei Comuni e delle

3

Regioni, fino a quello nazionale ed europeo.

Il lavoro fatto con la Presidenza del Consiglio durante il semestre di presidenza italiana dell'UE con il progetto "Physical Activity e Health Promotion" così come la partecipazione alla campagna per 100 milioni di cittadini europei in più attivi nello sport e in attività fisiche entro il 2020 insieme ad altre attività e progetti promossi insieme all'ISCA come ActiveVoice, ImpalaNet e l'evento annuale della MOVE WEEK rappresentano la nostra proiezione internazionale e l'impegno per noi cruciale della promozione dell'attività fisica.

L'essenza di queste convinzioni sono contenute nella pubblicazione prodotta dall'OMS Europa che avete tra le mani.

Per noi una piena soddisfazione perché ci offre l'orizzonte attraverso cui realizzare la nostra mission. La scelta di tradurre in italiano questo testo affinché possa essere diffuso e rilanciato tra tutti i soggetti della società civile, del terzo settore e delle istituzioni a tutti i livelli, è un contributo al miglioramento della qualità della vita di tutti.

Vincenzo Manco

Presidente nazionale Uisp

4Strategia per l'attività fisica

L'UISP PRESENTA IL RAPPORTO DELL'OMS

## Un milione di decessi per l'«inattività fisica»

Stare troppo fermi fa male. Muoversi significa vivere di più e meglio. Lo dice l'ufficio europeo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità nel rapporto «Strategia per l'attività fisica», tradotto e curato in Italia dalla Uisp. I dati sono impressionanti: l'inattività è ritenuta responsabile ogni anno di un milione di decessi in Europa e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità. L'assenza di movimento genera il 5 per cento delle affezioni coronariche in più, il 9 per cento dei tumori al seno e il 10 per cento dei tumori al colon. L'obiettivo Oms per il 2025 è una riduzione relativa del 25 per cento della mortalità per malattie del cuore, tumori, diabete o malattie respiratorie

croniche. Vengono raccomandati 150 minuti settimanali di movimento agli adulti e un'ora al giorno ai bambini.

In Italia, lo dicono gli ultimi dati Istat, c'è stata finalmente un'inversione di tendenza: si fa più movimento. Ma la strada è ancora lunga. Per il ministro della salute, Beatrice Lorenzin, «lo sport e l'attività fisica fanno parte di una strategia per stare bene e a lungo, e soprattutto non ammalarsi». Il presidente Uisp, Vincenzo Manco, chiede «solide alleanze fra associazioni e istituzioni pubbliche». Fra le proposte dell'Oms presenti nel rapporto c'è anche il fattore bicicletta. Secondo uno studio su 56 grandi città europee e nordamericane, sarebbero 76mila i posti di lavoro creati da un uso della bicicletta sul modello di Copenaghen.



Ieri a Roma il convegno nazionale sugli stili di vita e sport  
Presentata la nuova strategia sull'attività fisica per l'Europa  
dell'Organizzazione Mondiale della Sanità 2016-2025

# Per una salute da costruire tutti insieme

Giovedì  
7 Aprile 2016



L'Avvenire

DI FELICE ALBORGHETTI

**M**entre il Coni mostrava ieri a Roma i primi risultati del "Censimento e monitoraggio degli impianti sportivi sul territorio", con il presidente Malagò di buon umore per i numeri sulla crescita dell'attività sportiva in Italia, nell'Auletta dei gruppi parlamentari, nei pressi di Montecitorio, i dati emergenti invece dall'Oms hanno suscitato un forte allarme nel corso del convegno nazionale "Per una salute da costruire insieme", cui è intervenuto, fra gli altri, anche il Csi. L'Uisp ha infatti presentato l'edizione italiana della "Strategia

pubbliche integrate per salute, urbanistica, ambiente e sport: in questo modo può cambiare il volto delle città e lo stile di vita delle persone. Il documento Oms parla chiaro, attraverso alcuni principi guida: affrontare il calo sempre più consistente dei livelli di attività fisica e ridurre le attività; promuovere un approccio che tenga conto di tutte le fasi della vita; dare maggior potere alle persone e alle comunità tramite la partecipazione e la realizzazione di ambienti più salutari; promuovere approcci integrati, multisettoriali e orientati alla partnership; assicurare l'adattabilità al contesto dei programmi in materia di attività fisica; usare strategie fondate su

sull'attività fisica per la regione europea dell'Oms, l'Organizzazione Mondiale della Sanità 2016-2025", ipotizzando in una mattinata di sessioni concatenate, attraverso l'intervento di autorevoli convenuti del mondo della politica sportiva, diversi scenari possibili: agenti di cambiamento, luoghi di incontro, accesso a nuovi servizi ed opportunità. Numerosi gli interventi, accomunati dal generale credo di uno sport generatore di benessere e welfare sociale, e dal traguardo di una valorizzazione dello sport di cittadinanza per far guadagnare il Paese in salute. Regioni, Asl, Comuni, Enti e terzo settore chiedono politiche

riscontri fattuali per promuovere l'attività fisica e monitorare lo stato di attuazione e l'impatto delle misure. La raccomandazione più importante proposta dalla Regione Europea è quella rivolta ad adulti e anziani di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica aerobica e a bambini e giovani di praticare almeno 60 minuti al giorno di attività fisica da moderata a intensa. Si calcola infatti che l'aspettativa di vita di media nella Regione europea aumenterebbe di 0,63 anni se si ponesse fine all'inattività fisica. L'ambiente, la qualità della vita delle singole persone, la partecipazione e la resilienza sociale delle comunità ne trarrebbero vantaggio.

## I NUMERI

### Un milione di morti in Europa per inattività

**S**fogliando il piano di azione globale per la prevenzione e il controllo delle malattie si legge che l'inattività fisica è tra i principali fattori di rischio per la salute. In Europa è responsabile di 1 milione di decessi (il 10% del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità. Imputabili all'inattività fisica: il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei diabete di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori al colon. In 46 paesi oltre metà degli adulti sono in sovrappeso o obesi, sfiorando in certi casi il 70% della popolazione adulta.

## SEDENTARIETÀ

### Ma quanto costa davvero?

**A** livello collettivo, l'inattività fisica non solo ha un pesante impatto negativo in forma di costi diretti per il sistema sanitario, ma ha anche un elevato costo indiretto in termini di aumento dei congedi per malattia, delle inabilità al lavoro e delle morti precoci. Si calcola che per una popolazione di dieci milioni di persone per metà insufficientemente attive, il costo dell'inattività sia di 910 milioni di euro l'anno. Inoltre l'Oms riporta che l'inattività è responsabile di un milione di decessi l'anno in tutto il continente e l'uso della bicicletta nelle grandi città creerebbe 76.000 posti di lavoro.

## Un'alleanza culturale di sport e movimento

«**P**romuovere la buona salute per tutti e per tutte le fasce di età attraverso la cultura del movimento, secondo le abilità di ciascuno, è l'obiettivo a cui la Uisp guarda da sempre nel coniugare attività fisica, educazione, ambiente, benessere e diritti di cittadinanza - ha detto introducendo i lavori del convegno

Virincenzo Manco, presidente nazionale Uisp, - e non intravedendo politiche per diminuire i costi, o capaci di sviluppare un'impiantistica di prossimità, siamo convinti, e lo stiamo facendo con Csi ed Us Acli di intraprendere un nuovo percorso, convinti di essere soggetti sussidiari e competenti in materia».



Manco

Un'alleanza diretta con le famiglie e più ancora con le società sportive, veri presidi avanzati sul territorio è quanto auspicato da Michele Marchetti, direttore area Welfare e promozione sociale del Csi. «Mi piace evidenziare il ruolo degli operatori, delle società sportive, di coloro che di questi tempi sono al limite della sopravvivenza. Strutture che vanno assolutamente protette, affinché quei ragazzi, la cui salute oggi è in capo ad un volontario presidente di una società d'oratorio. Con il rischio serio che nessuno se la senta più di ricoprire questo ruolo in un contesto che riconosce il lavoro dei professionisti sportivi ma non tutela i laureati in scienze motorie, che continua a considerare l'attività sportiva un'attività accessoria, che non riuscirà più a sostenere quel tipo di prossimità alla cittadinanza. È alto il rischio di evasione ed elusione, perché per mantenere il livello di socialità e di vicinanza alle persone, anche gli stessi enti di promozione sportiva diverranno dei meri erogatori di servizi, come richiede il mercato, come accade oggi nelle palestre, dove si consumano i 150 minuti di attività settimanale, ma dove non c'è accoglienza e socializzazione».



Marchetti

Insieme a loro c'erano anche rappresentanti delle Regioni e Carlo Borgomeo, presidente della Fondazione con il Sud, fermamente convinto che «Non c'è sviluppo senza promozione e valorizzazione del capitale sociale. Di fronte alle



Borgomeo

disuguaglianze, occorre fare un salto culturale, per non distruggere il capitale umano. Per lo sviluppo del Paese, i 500 milioni trovati come uniche risorse per il Mezzogiorno nella Legge di stabilità, non devono più essere visti come risarcimento ai quartieri disagiati, ma come premesse irrinunciabili per lo sviluppo e la crescita del Sud».

**ANSA**

**MERCOLEDÌ 06 APRILE 2016 18.08.05**

**ANSA/ Bastano 20 minuti di sport al giorno per stare in salute**

ZCZC7491/SXB XSP45869\_SXB\_QBXB R CRO S0B QBXB ANSA/ Bastano 20 minuti di sport al giorno per stare in salute Oms,60 minuti per i giovani, le ragazze sono le piu' pigre (di Claudia Coletta) (ANSA) - ROMA, 6 APR - Per godere di una buona salute basta fare circa 20 minuti di attivita' aerobica al giorno, per un totale di 150 minuti a settimana. Lo scrive nero su bianco l'Organizzazione Mondiale della Sanita' (Oms), nella "Strategia per l'attivita' fisica OMS-2016-2020" che insieme alla **Uisp**-Unione Italiana Sport, raccomanda a tutti, anziani e adolescenti, di fare attivita' fisica moderata o intensa a seconda della fasce d'eta'. Contrariamente a quello che si puo' pensare sono i giovani, o meglio le giovani, di eta' compresa tra gli undici e quindici anni, le pecore nere della sistema: "che fanno registrare un aumento

della sedentarietà", scrive l'Oms nelle strategie per il futuro. Dell'importanza dello sport come "strategia" per star bene ne è convinta anche il Ministro della Salute Beatrice Lorenzin, che da tempo ne ribadisce i benefici: "Uno stile di vita sano è l'obiettivo del Ministero della Salute e di tutti i paesi moderni come l'Italia, mangiare bene e avere comportamenti corretti ci permettono di vivere a lungo, ma bisogna farlo sin dalla gestazione in modo da prevenire obesità nei fanciulli. In tutte queste azioni che mettiamo in campo, l'attività fisica deve fare parte della vita dei giovani come formazione ed educazione". Il Ministro ha poi precisato che iniziative come quella presentata oggi non devono cadere nel vuoto: "per chi come noi fa politica e per chi deve fare iniziative sui territori, si deve accompagnare a una grande campagna di comunicazione che noi vogliamo e dobbiamo fare". Ribadita quindi l'importanza per la salute pubblica dell'attività fisica e di politiche che la sostengano, il documento dell'Oms definisce i livelli di attività fisica raccomandati per tre gruppi di età: giovani (5-17 anni), adulti (18-64) e anziani (dai 65 anni in poi). Nei più giovani l'esercizio fisico si svolge durante giochi di movimento, sport, svago. Negli adulti si pratica per spostamenti attivi, o di svago. I più anziani possono dedicarsi all'attività fisica durante spostamenti non motorizzati. Resta un denominatore comune per tutte le fasce d'età da evitare assolutamente: l'inattività fisica "principale fattore di rischio per la salute. In Europa è ritenuta responsabile ogni anno di un milione di decessi (il 10% circa del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità", e l'allarme lanciato dall'Oms che poi addita l'inattività come imputabile "al 5% delle affezioni coronariche, 7% dei diabete di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori del colon". Crescono anche i dati in negativo sulle persone obese e in sovrappeso in Italia, aumentate negli ultimi decenni: "I dati sono allarmanti - prosegue L'Oms- in 46 paesi (l'87% della Regione), oltre la metà degli adulti sono sovrappeso od obesi, ed in diversi casi si arriva a sfiorare il 70% della popolazione adulta". (ANSA). COC 06-APR-16 18:07 NNNN



**MERCOLEDÌ 06 APRILE 2016 17.50.53**

**SALUTE: OMS RACCOMANDA, 150 MINUTI DI ATTIVITÀ FISICA A SETTIMANA (2) =**

**SALUTE: OMS RACCOMANDA, 150 MINUTI DI ATTIVITÀ FISICA A**

SETTIMANA (2) = (AdnKronos Salute) - Per spezzare questo circolo vizioso sono "necessarie politiche pubbliche integrate per salute, urbanistica, ambiente e sport: in questo modo si può cambiare il volto delle città e lo stile di vita delle persone. Chiediamo politiche pubbliche integrate e orientate a questi obiettivi", afferma Vincenzo Manco, presidente nazionale **Uisp**. Per una popolazione di dieci milioni di persone per metà insufficientemente attive, il costo dell'inattività raggiunge i 910 milioni di euro l'anno. Il richiamo dell'Oms è chiaro: "Ridurre del 10% la prevalenza dell'insufficiente attività fisica entro il 2025 è uno dei nove obiettivi a livello mondiale". Ed è "un fattore importante per il raggiungimento di altri tre obiettivi mondiali: ridurre del 25% la mortalità precoce dovuta a malattie cardiovascolari, tumori, diabete o malattie respiratorie croniche; ridurre del 25% la prevalenza dell'ipertensione; fermare l'aumento del diabete e dell'obesità". (Mad/AdnKronos) ISSN 2465 - 1222 06-APR-16 17:50 NNNN

**agi**

**MERCOLEDÌ 06 APRILE 2016 17.41.52**

### **Salute: Lorenzin, attività fisica importante per sani stili vita**

Salute: Lorenzin, attività fisica importante per sani stili vita = (AGI) - Roma, 6 apr. - "Lo sport e l'attività fisica fanno parte di una strategia per stare bene e a lungo e soprattutto non ammalarsi". Lo ha detto il ministro della Salute Beatrice Lorenzin commentando l'edizione italiana della "Strategia sull'attività fisica per la Regione Europa dell'OMS-Organizzazione Mondiale della Sanità 2016-2025", presentata oggi a Roma dall'**Uisp**. "L'**Uisp** ha realizzato questa bella pubblicazione sulla strategia dell'Oms sull'attività fisica: è inutile continuare a dirlo, ora bisogna veramente farlo. Gli stili di vita sono l'obiettivo di un ministero della salute in un paese moderno e avanzato come l'Italia: mangiare in maniera sana, avere comportamenti corretti e una corretta attività fisica permettono di non ammalarsi e di vivere a lungo. Ma gli stili di vita - ha continuato la Lorenzin - cominciano fin dalla gestazione, la prevenzione consiste anche nel prevenire l'obesità nei bambini e nei fanciulli. In tutte queste azioni che possiamo mettere in campo nella nostra vita, da quando siamo bambini a quando diventiamo anziani, l'attività fisica deve far parte delle nostre abitudini e comportamenti". Oltre "alla fantastica capacità educativa e formativa dello sport nella vita dei giovani, educarci a lottare per i

nostri obiettivi, a lavorare in squadra, a rispettare l'altro, a riconoscere la fatica, che sono insegnamenti che restano per tutto il corso della nostra vita, fare sport e attività fisica significa anche divertirsi in modo sano, trovare amici, avere quindi una vita più completa e anche migliore. Per questo -ha continuato la Lorenzin - credo che queste sono strategie per chi come noi fa politica e per chi deve fare iniziative sui territori, una splendida iniziativa ma che, come sempre, si deve accompagnare a una grande campagna di comunicazione che noi vogliamo e dobbiamo fare".(AGI) Bru 061741 APR 16  
NNNN

ITP, 06/04/2016

## SALUTE: OMS, IN EUROPA 1 MILIONE DECESSI L'ANNO A CAUSA DELL'INATTIVITÀ

ROMA (ITALPRESS) - L'inattività e' responsabile di 1 milione di decessi l'anno in tutta Europa e l'uso della bicicletta nelle grandi città creerebbe 76.000 posti di lavoro. Questi alcuni dei dati che emergono dalla "Strategia sull'attività fisica per l'Europa dell'OMS-Organizzazione Mondiale della Sanità 2016-2025", la cui edizione italiana e' stata curata dalla Uisp (Unione Italiana Sport per Tutti) e presentata oggi a Roma nel corso del convegno "Per una salute da costruire insieme". L'OMS raccomanda agli adulti, anziani compresi, di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica aerobica a intensità moderata. Le raccomandazioni attuali insistono sui benefici per la salute di un'attività a intensità moderata e sul fatto che i livelli consigliati possono essere accumulati esercitandosi per intervallo relativamente brevi di tempo. Bambini e giovani dovrebbero praticare un totale di almeno 60 minuti al giorno di attività fisica da moderata ad intensa. Ottenere una riduzione relativa del 10% della prevalenza dell'insufficiente attività fisica entro il 2025 costituisce uno dei 9 obiettivi obiettivi livello mondiale. Inoltre, aumentare i livelli di attività fisica, secondo l'OMS, e' un fattore importante di altri 3 obiettivi mondiali: riduzione del 25% della mortalità precoce dovuta a malattie cardiovascolari, tumori diabete o malattie respiratorie croniche; riduzione del 25% della prevalenza dell'ipertensione, oppure, a seconda della situazione nazionale, contenere la prevalenza dell'ipertensione; fermare l'aumento del diabete e dell'obesità'.

(ITALPRESS) - (SEGUE).

tan/sat/red

06-Apr-16 11:50

NNNN

## SALUTE: UISP "SERVONO POLITICHE PUBBLICHE CONTRO INATTIVITÀ FISICA"

ROMA (ITALPRESS) - L'inattività fisica è divenuta tra i principali fattori di rischio per la salute, in Europa, infatti, l'inattività è ritenuta responsabile di 1 milione di decessi (il 10% circa del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità. L'OMS stima che all'inattività fisica siano imputabili il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei diabeti di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori al colon. Inoltre, molti paesi della Regione hanno visto le percentuali relative al numero di persone in sovrappeso e obese aumentare negli ultimi decenni. In 46 paesi oltre la metà degli adulti sono in sovrappeso o obesi, ed in diversi casi arriva a sfiorare il 70% della popolazione adulta. "I dati che emergono dall'OMS suscitano un forte allarme. Servono politiche pubbliche integrate per la salute, l'urbanistica e lo sport, in questo modo si può cambiare il volto delle città e lo stile di vita delle persone", afferma Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp, aprendo i lavori del convegno "Per una salute da costruire insieme" nel corso del quale è stata presentata l'edizione italiana della "Strategia per l'attività fisica OMS-Organizzazione Mondiale della Sanità 2016-2020" per l'Europa, la cui edizione e traduzione italiana è stata curata dalla Uisp.

(ITALPRESS) - (SEGUE).

tan/sat/red

06-Apr-16 11:54

NNNN



## SALUTE: UISP "SERVONO POLITICHE PUBBLICHE CONTRO INATTIVITÀ FISICA"-2-

"Promuovere la buona salute per tutti e per tutte le fasce di età' attraverso la cultura del movimento secondo le abilità di ciascuno - prosegue Manco - e' l'obiettivo a cui Uisp guarda da sempre nel coniugare attività fisica, educazione, ambiente, benessere e diritti di cittadinanza. Le strategie dell'OMS che abbiamo presentato oggi ci incoraggiano in questo senso, e ci confermano che il nostro impegno e' efficace: puntare su movimento, salute e stili di vita attivi. Chiediamo politiche pubbliche integrate e orientate a questi obiettivi. Bisogna, inoltre, lavorare insieme trovando forme di coordinamento e di alleanze tra pubblico, media e società civile. La salute e' un diritto di cittadinanza per tutti, non bastano le proposte - avverte - e' necessario fare massa critica e costruire solide alleanze tra associazioni e istituzioni pubbliche. E' necessario poi migliorare i sistemi normativi, a partire dal decreto "Balduzzi". Il presidente Uisp sottolinea come sia necessario implementare le risorse nell'ambito sportivo, in quanto lo sport costituisce "uno strumento per il cambiamento sociale e per la pace tra i popoli". Un forte contributo per incentivare la cultura dello sport e migliorare la qualità della vita, non solo a livello medico, può arrivare anche dai comuni. Secondo Roberto Pella, vicepresidente Anci, "i Comuni possono e devono fare una nuova pianificazione urbana. Su questo possiamo fare molto, soprattutto in determinati quartieri esistenti nelle grandi città'. Dobbiamo inoltre procedere nello sviluppo dei mezzi di trasporto. Bisogna incentivare le risorse economiche e finanziarie - aggiunge Pella -. Il governo ha posto alcune risorse come ad esempio i 500 milioni, ma si potrebbe incentivare il mondo dello sport come e' accaduto per quello della cultura attraverso l'Art Bonus, questo sarebbe molto utile e produrrebbe grandi risultati". (ITALPRESS).

tan/sat/red

06-Apr-16 11:54

NNNN

ITP, 06/04/2016

## SALUTE: UISP "SERVONO POLITICHE PUBBLICHE CONTRO INATTIVITÀ FISICA"/FOTO

ROMA (ITALPRESS) - L'inattività fisica è divenuta tra i principali fattori di rischio per la salute, in Europa, infatti, l'inattività è ritenuta responsabile di 1 milione di decessi (il 10% circa del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità. L'OMS stima che all'inattività fisica siano imputabili il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei diabete di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori al colon. Inoltre, molti paesi della Regione hanno visto le percentuali relative al numero di persone in sovrappeso e obese aumentare negli ultimi decenni. In 46 paesi oltre la metà degli adulti sono in sovrappeso o obesi, ed in diversi casi arriva a sfiorare il 70% della popolazione adulta. "I dati che emergono dall'OMS suscitano un forte allarme. Servono politiche pubbliche integrate per la salute, l'urbanistica e lo sport, in questo modo si può cambiare il volto delle città e lo stile di vita delle persone", afferma Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp, aprendo i lavori del convegno "Per una salute da costruire insieme" nel corso del quale è stata presentata l'edizione italiana della "Strategia per l'attività fisica OMS-Organizzazione Mondiale della Sanità 2016-2020" per l'Europa, la cui edizione e traduzione italiana è stata curata dalla Uisp.

(ITALPRESS).

tan/sat/red

06-Apr-16 11:55

NNNN

ITP, 06/04/2016

## VARIE: UISP "SERVONO POLITICHE PUBBLICHE CONTRO INATTIVITÀ FISICA"

- ripetizione dalla rete Politica -

ROMA (ITALPRESS) - L'inattività fisica è divenuta tra i principali fattori di rischio per la salute, in Europa, infatti, l'inattività è ritenuta responsabile di 1 milione di decessi (il 10% circa del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità. L'OMS stima che all'inattività fisica siano imputabili il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei diabete di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori al colon. Inoltre, molti paesi della Regione hanno visto le percentuali relative al numero di persone in sovrappeso e obese aumentare negli ultimi decenni. In 46 paesi oltre la metà degli adulti sono in sovrappeso o obesi, ed in diversi casi arriva a sfiorare il 70% della popolazione adulta. "I dati che emergono dall'OMS suscitano un forte allarme. Servono politiche pubbliche integrate per la salute, l'urbanistica e lo sport, in questo modo si può cambiare il volto delle città e lo stile di vita delle persone", afferma Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp, aprendo i lavori del convegno "Per una salute da costruire insieme" nel corso del quale è stata presentata l'edizione italiana della "Strategia per l'attività fisica OMS-Organizzazione Mondiale della Sanità 2016-2020" per l'Europa, la cui edizione e traduzione italiana è stata curata dalla Uisp.

(ITALPRESS) - (SEGUE).

tan/sat/red

06-Apr-16 11:56

NNNN

## VARIE: UISP "SERVONO POLITICHE PUBBLICHE CONTRO INATTIVITÀ FISICA"-2-

"Promuovere la buona salute per tutti e per tutte le fasce di età attraverso la cultura del movimento secondo le abilità di ciascuno - prosegue Manco - e' l'obiettivo a cui Uisp guarda da sempre nel coniugare attività fisica, educazione, ambiente, benessere e diritti di cittadinanza. Le strategie dell'OMS che abbiamo presentato oggi ci incoraggiano in questo senso, e ci confermano che il nostro impegno e' efficace: puntare su movimento, salute e stili di vita attivi. Chiediamo politiche pubbliche integrate e orientate a questi obiettivi. Bisogna, inoltre, lavorare insieme trovando forme di coordinamento e di alleanze tra pubblico, media e società civile. La salute e' un diritto di cittadinanza per tutti, non bastano le proposte - avverte - e' necessario fare massa critica e costruire solide alleanze tra associazioni e istituzioni pubbliche. E' necessario poi migliorare i sistemi normativi, a partire dal decreto Balduzzi". Il presidente Uisp sottolinea come sia necessario implementare le risorse nell'ambito sportivo, in quanto lo sport costituisce "uno strumento per il cambiamento sociale e per la pace tra i popoli". Un forte contributo per incentivare la cultura dello sport e migliorare la qualità della vita, non solo a livello medico, può arrivare anche dai comuni. Secondo Roberto Pella, vicepresidente Anci, "i Comuni possono e devono fare una nuova pianificazione urbana. Su questo possiamo fare molto, soprattutto in determinati quartieri esistenti nelle grandi città. Dobbiamo inoltre procedere nello sviluppo dei mezzi di trasporto. Bisogna incentivare le risorse economiche e finanziarie - aggiunge Pella -. Il governo ha posto alcune risorse come ad esempio i 500 milioni, ma si potrebbe incentivare il mondo dello sport come e' accaduto per quello della cultura attraverso l'Art Bonus, questo sarebbe molto utile e produrrebbe grandi risultati". (ITALPRESS).

tan/sat/red

06-Apr-16 11:56

NNNN

ITP, 06/04/2016

## VARIE: UISP "SERVONO POLITICHE PUBBLICHE CONTRO INATTIVITÀ FISICA"

- ripetizione dalla rete Politica -

ROMA (ITALPRESS) - L'inattività fisica è divenuta tra i principali fattori di rischio per la salute, in Europa, infatti, l'inattività è ritenuta responsabile di 1 milione di decessi (il 10% circa del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità. L'OMS stima che all'inattività fisica siano imputabili il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei diabetti di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori al colon. Inoltre, molti paesi della Regione hanno visto le percentuali relative al numero di persone in sovrappeso e obese aumentare negli ultimi decenni. In 46 paesi oltre la metà degli adulti sono in sovrappeso o obesi, ed in diversi casi arriva a sfiorare il 70% della popolazione adulta. "I dati che emergono dall'OMS suscitano un forte allarme. Servono politiche pubbliche integrate per la salute, l'urbanistica e lo sport, in questo modo si può cambiare il volto delle città e lo stile di vita delle persone", afferma Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp, aprendo i lavori del convegno "Per una salute da costruire insieme" nel corso del quale è stata presentata l'edizione italiana della "Strategia per l'attività fisica OMS-Organizzazione Mondiale della Sanità 2016-2020" per l'Europa, la cui edizione e traduzione italiana è stata curata dalla Uisp.

(ITALPRESS) - (SEGUE).

tan/sat/red

06-Apr-16 11:57

NNNN

## VARIE: UISP "SERVONO POLITICHE PUBBLICHE CONTRO INATTIVITÀ FISICA"-2-

"Promuovere la buona salute per tutti e per tutte le fasce di età' attraverso la cultura del movimento secondo le abilità' di ciascuno - prosegue Manco - e' l'obiettivo a cui Uisp guarda da sempre nel coniugare attività' fisica, educazione, ambiente, benessere e diritti di cittadinanza. Le strategie dell'OMS che abbiamo presentato oggi ci incoraggiano in questo senso, e ci confermano che il nostro impegno e' efficace: puntare su movimento, salute e stili di vita attivi. Chiediamo politiche pubbliche integrate e orientate a questi obiettivi. Bisogna, inoltre, lavorare insieme trovando forme di coordinamento e di alleanze tra pubblico, media e società' civile. La salute e' un diritto di cittadinanza per tutti, non bastano le proposte - avverte - e' necessario fare massa critica e costruire solide alleanze tra associazioni e istituzioni pubbliche. E' necessario poi migliorare i sistemi normativi, a partire dal decreto Balduzzi". Il presidente Uisp sottolinea come sia necessario implementare le risorse nell'ambito sportivo, in quanto lo sport costituisce "uno strumento per il cambiamento sociale e per la pace tra i popoli". Un forte contributo per incentivare la cultura dello sport e migliorare la qualità' della vita, non solo a livello medico, può' arrivare anche dai comuni. Secondo Roberto Pella, vicepresidente Anci, "i Comuni possono e devono fare una nuova pianificazione urbana. Su questo possiamo fare molto, soprattutto in determinati quartieri esistenti nelle grandi città'. Dobbiamo inoltre procedere nello sviluppo dei mezzi di trasporto. Bisogna incentivare le risorse economiche e finanziarie - aggiunge Pella -. Il governo ha posto alcune risorse come ad esempio i 500 milioni, ma si potrebbe incentivare il mondo dello sport come e' accaduto per quello della cultura attraverso l'Art Bonus, questo sarebbe molto utile e produrrebbe grandi risultati". (ITALPRESS).

tan/sat/red

06-Apr-16 11:57

NNNN

ITP, 06/04/2016

## SALUTE: UISP "SERVONO POLITICHE PUBBLICHE CONTRO INATTIVITÀ FISICA"/FOTO

- ripetizione dalla rete Politica -

ROMA (ITALPRESS) - L'inattività fisica è divenuta tra i principali fattori di rischio per la salute, in Europa, infatti, l'inattività è ritenuta responsabile di 1 milione di decessi (il 10% circa del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità. L'OMS stima che all'inattività fisica siano imputabili il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei diabetti di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori al colon. Inoltre, molti paesi della Regione hanno visto le percentuali relative al numero di persone in sovrappeso e obese aumentare negli ultimi decenni. In 46 paesi oltre la metà degli adulti sono in sovrappeso o obesi, ed in diversi casi arriva a sfiorare il 70% della popolazione adulta. "I dati che emergono dall'OMS suscitano un forte allarme. Servono politiche pubbliche integrate per la salute, l'urbanistica e lo sport, in questo modo si può cambiare il volto delle città e lo stile di vita delle persone", afferma Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp, aprendo i lavori del convegno "Per una salute da costruire insieme" nel corso del quale è stata presentata l'edizione italiana della "Strategia per l'attività fisica OMS-Organizzazione Mondiale della Sanità 2016-2020" per l'Europa, la cui edizione e traduzione italiana è stata curata dalla Uisp.

(ITALPRESS).

tan/sat/red

06-Apr-16 11:57

NNNN

## Salute, Lorenzin a Uisp: sport lezione di vita e grande strumento di prevenzione

Notiziario Generale

Salute &amp; Benessere

48 seconds ago



(AGENPARL) – Roma, 06 apr 2016 – “L’iniziativa promossa oggi dalla Uisp è molto importante perché sottolinea due aspetti fondamentali per chi deve confrontarsi con la salute dei cittadini e la sostenibilità del Sistema sanitario. Il primo, e più importante, riguarda la prevenzione delle malattie. La scienza ci dice che lo sport è strumento fondamentale per vivere in modo sano ed equilibrato. Da questo punto di vista le raccomandazioni dell’Oms, presentate oggi grazie all’iniziativa Uisp, sono chiare, quanto i risultati delle ricerche. Praticare sport per almeno 150 minuti a settimana vuol dire contribuire in modo decisivo a una migliore qualità della vita. Grazie all’attività ci si ammala meno, si vive meglio. E’ fondamentale praticarlo a ogni età e io ringrazio ancora una volta tutto il movimento dello sport italiano. Un ringraziamento particolare voglio indirizzarlo a chi, come la Uisp, promuove lo sport tra i giovani, perché praticarlo da ragazzi pone le fondamenta del vivere bene e insegna anche il modo di condividere con gli altri tutti i valori fondamentali”.



**MERCOLEDÌ 06 APRILE 2016 19.30.36**

## **Sanita', Lorenzin a Uisp: sport lezione di vita e grande strumento di prevenzione**

Sanita', Lorenzin a **Uisp**: sport lezione di vita e grande strumento di prevenzione (ilVelino/AGV NEWS) Roma, 06 APR - "L'iniziativa promossa oggi dalla **Uisp** e' molto importante perche' sottolinea due aspetti fondamentali per chi deve confrontarsi con la salute dei cittadini e la sostenibilita' del Sistema sanitario. Il primo, e piu' importante, riguarda la prevenzione delle malattie. La scienza ci dice che lo sport e' strumento fondamentale per vivere in modo sano ed equilibrato. Da questo punto di vista le raccomandazioni dell'Oms, presentate oggi grazie all'iniziativa **Uisp**, sono chiare, quanto i risultati delle ricerche. Praticare sport per almeno 150 minuti a settimana vuol dire contribuire in modo decisivo a una migliore qualita' della vita. Grazie all'attivit  ci si ammala meno, si vive meglio. E' fondamentale praticarlo a ogni eta' e io ringrazio ancora una volta tutto il movimento dello sport italiano. Un ringraziamento particolare voglio indirizzarlo a chi, come la **Uisp**, promuove lo sport tra i giovani, perche' praticarlo da ragazzi pone le fondamenta del vivere bene e insegna anche il modo di condividere con gli altri tutti i valori fondamentali". E' quanto ha affermato il ministro della Salute Beatrice Lorenzin in una nota. (red/asp) 193006 APR 16 NNNN

**MERCOLEDÌ 06 APRILE 2016 19.29.01**

## **Omniroma-SPORT, LORENZIN: LEZIONE DI VITA E GRANDE STRUMENTO DI PREVENZIONE**

OMR0159 3 OMP POL TXT Omniroma-SPORT, LORENZIN: LEZIONE DI VITA E GRANDE STRUMENTO DI PREVENZIONE (OMNIROMA) Roma, 06 APR - "L'iniziativa promossa oggi dalla **Uisp**   molto importante perch  sottolinea due aspetti fondamentali per chi deve confrontarsi con la salute dei cittadini e la sostenibilit  del Sistema sanitario. Il primo, e pi  importante, riguarda la prevenzione delle malattie. La scienza ci dice che lo sport   strumento fondamentale per vivere in modo sano ed equilibrato. Da questo

punto di vista le raccomandazioni dell'Oms, presentate oggi grazie all'iniziativa **Uisp**, sono chiare, quanto i risultati delle ricerche. Praticare sport per almeno 150 minuti a settimana vuol dire contribuire in modo decisivo a una migliore qualità della vita". Lo dichiara, in una nota, il Ministro della Sanità, Beatrice Lorenzin. "Grazie all'attività ci si ammala meno, si vive meglio. È fondamentale praticarlo - aggiunge - a ogni età e io ringrazio ancora una volta tutto il movimento dello sport italiano. Un ringraziamento particolare voglio indirizzarlo a chi, come la **Uisp**, promuove lo sport tra i giovani, perché praticarlo da ragazzi pone le fondamenta del vivere bene e insegna anche il modo di condividere con gli altri tutti i valori fondamentali".  
red 061927 APR 16 NNNN

**DIRE S**

**MERCOLEDÌ 06 APRILE 2016 18.44.06**

## **SALUTE. IN EUROPA OGNI ANNO 1 MLN MORTI PER INATTIVITÀ. LA STRATEGIA OMS**

(RED.SOC.) ROMA - "Per una salute da costruire insieme": è questo il titolo del convegno nazionale organizzato dall'**Uisp**(Unione italiana sport per tutti) che si è tenuto a Roma, alla Camera dei Deputati. Il convegno è stata l'occasione per presentare l'edizione italiana della "Strategia per l'attività fisica Oms 2016-2020" per l'Europa, la cui edizione e traduzione è stata curata, su concessione, dall'**Uisp**. Un milione di morti in Europa. L'inattività è responsabile di un milione di decessi l'anno in tutto il continente e l'uso della bicicletta nelle grandi città creerebbe 76 mila posti di lavoro. Questi sono soltanto due dei dati che emergono dal documento, che si sofferma anche su consigli specifici: "l'Oms raccomanda agli adulti, anziani compresi, di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica di tipo aerobico a intensità moderata. Le raccomandazioni attuali insistono sui benefici per la salute di un'attività a intensità moderata e sul fatto che i livelli consigliati possono essere accumulati esercitandosi per intervalli relativamente brevi di tempo. Bambini e giovani dovrebbero praticare un totale di almeno 60 minuti al giorno di attività fisica, da moderata a intensa". Le richieste **Uisp**. L'**Uisp** chiede politiche pubbliche integrate per salute, urbanistica, ambiente e sport: in questo modo si può cambiare il volto delle città e lo stile di vita delle persone: "Promuovere la buona salute per tutti e per tutte le fasce di età"

attraverso la cultura del movimento, secondo le abilita' di ciascuno, e' l'obiettivo a cui la **Uisp** guarda da sempre nel coniugare attivita' fisica, educazione, ambiente, benessere e diritti di cittadinanza - dice Vincenzo Manco, presidente nazionale **Uisp** - le strategie dell'Oms che abbiamo presentato oggi ci incoraggiano in questo senso e ci confermano che l'impegno dell'**Uisp** e' efficace: puntare su movimento, salute e stili di vita attivi. Chiediamo politiche pubbliche integrate e orientate a questi obiettivi".

Gli obiettivi dell'Oms. "Ottenere una riduzione relativa del 10% della prevalenza dell'insufficiente attivita' fisica entro il 2025 costituisce uno dei nove obiettivi a livello mondiale - scrive l'Oms -. Inoltre, aumentare i livelli di attivita' fisica e' un fattore importante per il raggiungimento di altri 3 obiettivi mondiali: ottenere una riduzione relativa del 25% della mortalita' precoce dovuta a malattie cardiovascolari, tumori, diabete o malattie respiratorie croniche; ottenere una riduzione relativa del 25% della prevalenza dell'ipertensione, oppure, a seconda della situazione nazionale, contenere la prevalenza dell'ipertensione; fermare l'aumento del diabete e dell'obesita'".

L'inattivita' fisica, denuncia l'Oms, "e' divenuta tra i principali fattori di rischio per la salute: in Europa l'inattivita' e' ritenuta responsabile ogni anno di un milione di decessi (il 10% circa del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilita'. Si stima che all'inattivita' fisica siano imputabili il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei diabete di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori del colon. Inoltre, molti paesi della regione hanno visto le percentuali relative al numero di persone sovrappeso e obese aumentare negli ultimi decenni. I dati sono allarmanti: in 46 paesi (l'87% della regione), oltre la meta' degli adulti sono sovrappeso od obesi, ed in diversi casi si arriva a sfiorare il 70% della popolazione adulta".

I costi collettivi dell'inattivita'. "A livello collettivo - afferma l'Oms -, l'inattivita' non solo ha un pesante impatto negativo in forma di costi diretti per il sistema sanitario, ma ha anche un elevato costo indiretto in termini di aumento dei congedi per malattia, delle inabilita' al lavoro e delle morti precoci. Si calcola che per una popolazione di dieci milioni di persone per meta' insufficientemente attive, il costo dell'inattivita' sia di 910 milioni di euro l'anno".

La situazione tra i giovani. Per l'Oms, l'aumento della sedentarieta' di bambini e adolescenti desta allarme. "Solo il 34% degli adolescenti europei di eta' compresa tra 13 e 15 anni e' fisicamente attivo ai livelli consigliati dalle presenti linee guida. Cio' contribuisce all'aumento dei bambini sovrappeso ed obesi in Europa, soprattutto tra le fasce socioeconomiche piu' deboli". I dati raccolti dalla "Childhood Obesity Surveillance Initiative" (l'iniziativa di monitoraggio

dell'obesita' infantile) condotta in Europa dall'Oms dimostrano che, in alcuni paesi, quasi il 50% dei bambini di otto anni di eta' sono sovrappeso e oltre il 25% e' obeso. In quasi tutti i paesi europei, i livelli di attivita' fisica praticata iniziano a calare significativamente tra gli undici e i quindici anni di eta', soprattutto tra le ragazze (in tutti i paesi della regione europea dell'Oms che hanno partecipato allo studio "Health Behaviour in School-aged Children", l'86% delle ragazze di quindici anni sono risultate fisicamente inattive). "Le ricerche evidenziano inoltre come le persone adulte e anziane provenienti da contesti svantaggiati, nonche' talune minoranze etniche, sono fisicamente meno attive e piu' difficili da raggiungere attraverso iniziative di promozione dell'attivita' fisica. Le persone disabili costituiscono un altro gruppo particolarmente vulnerabile e ad alto rischio di contrarre problemi di salute imputabili". I vantaggi della riduzione dell'inattivita' fisica in Europa. Per l'Oms ridurre l'inattivita' porterebbe "benefici sostanziali per la salute della popolazione, nonche' in altre sfere. Si calcola che l'aspettativa di vita di media nella regione europea aumenterebbe di 0,63 anni se si ponesse fine all'inattivita' fisica. L'ambiente, la qualita' della vita delle singole persone, la partecipazione e la resilienza sociale delle comunita' ne trarrebbero vantaggio". Come? L'Oms avanza alcune proposte: "Andare di piu' a piedi o in bicicletta significherebbe ridurre le emissioni di gas serra, l'inquinamento atmosferico, quello acustico e il congestionamento del traffico. Inoltre, piu' attivita' fisica significherebbe maggiori opportunita' economiche per tutta una serie di settori, come l'industria, i trasporti, i servizi sanitari, lo sport e il turismo. Un esempio che ben illustra l'impatto potenziale di tutto cio' e' offerto da un'analisi comparata di 56 grandi citta' europee e nordamericane, secondo cui sarebbero oltre 76 mila i posti di lavoro che potrebbero essere creati in queste citta' se solo esse portassero l'uso della bicicletta agli stessi livelli di Copenaghen, in Danimarca. Resta inteso che gli Stati membri dovranno adattare le misure alle specificita' del proprio contesto nazionale". I principi guida dell'Oms. Nel documento vengono presentati alcuni principi guida: 1. affrontare il calo sempre piu' consistente dei livelli di attivita' fisica e ridurre le attivita'; 2. promuovere un approccio che tenga conto di tutte le fasi della vita; 3. dare maggior potere alle persone e alle comunita' tramite la partecipazione e la realizzazione di ambienti piu' salutari; 4. promuovere approcci integrati, multisettoriali e orientati alla partnership; 5. assicurare l'adattabilita' al contesto dei programmi (interventi) in materia di attivita' fisica; 6. usare strategie fondate su riscontri fattuali per promuovere l'attivita' fisica e monitorare lo stato di attuazione e l'impatto delle misure. La seconda parte

del documento, infine, e' dedicata agli ambiti prioritari, obiettivi e strumenti di intervento, a partire dalla necessita' "di elaborare o ampliare, in base al contesto nazionale, strategie e piani di azione per la promozione dell'attivita' fisica". Tra le strade da esplorare a livello di politiche governative, vengono citati, ad esempio "gli interventi di pianificazione a livello urbana nonche' di edifici scolastici, ambienti di lavoro, modalita' di trasporto e spazi per il tempo libero; gli incentivi fiscali per incoraggiare l'attivita' fisica o scoraggiare i comportamenti sedentari; il finanziamento di interventi di promozione dell'attivita' fisica in diversi settori e per differenti gruppi di popolazione; il coordinamento delle politiche tra i diversi rami e livelli di governo, nonche' il coordinamento tra pubblica amministrazione, societa' civile e settore privato; la sensibilizzazione dei singoli individui e delle realta' organizzate circa i livelli di attivita' fisica consigliati nonche' il ricorso a strumenti adeguati per promuovere l'esercizio fisico". Un particolare richiamo viene dedicato alla necessita' di lavorare insieme: "Gli Stati membri dovrebbero promuovere alleanze tra la pubblica amministrazione, i media, le organizzazioni della societa' civile e altre parti interessate, come le organizzazioni per la salute pubblica e lo sport e altri ancora, al fine di promuovere l'attivita' fisica salutare lungo l'intero arco della vita. ([www.redattoresociale.it](http://www.redattoresociale.it)) 18:43 06-04-16 NNNN

# In Europa ogni anno 1 milione di morti per inattività. Ecco la strategia dell'Oms

Presentata questa mattina a Roma nel corso di un convegno Uisp, che chiede politiche pubbliche integrate per salute, urbanistica, ambiente e sport. In Europa oltre la metà degli adulti sono sovrappeso o obesi. Allarme per la sedentarietà di bambini e adolescenti

06 aprile 2016

ROMA - "Per una salute da costruire insieme": è questo il titolo del convegno nazionale organizzato dall'Uisp (Unione italiana sport per tutti) che si è tenuto a Roma, alla Camera dei Deputati. Il convegno è stata l'occasione per presentare l'edizione italiana della "Strategia per l'attività fisica Oms 2016-2020" per l'Europa, la cui edizione e traduzione è stata curata, su concessione, dall'Uisp.

**Un milione di morti in Europa.** L'inattività è responsabile di un milione di decessi l'anno in tutto il continente e l'uso della bicicletta nelle grandi città creerebbe 76 mila posti di lavoro. Questi sono soltanto due dei dati che emergono dal documento, che si sofferma anche su consigli specifici: "l'Oms raccomanda agli adulti, anziani compresi, di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica di tipo aerobico a intensità moderata. Le raccomandazioni attuali insistono sui benefici per la salute di un'attività a intensità moderata e sul fatto che i livelli consigliati possono essere accumulati esercitandosi per intervalli relativamente brevi di tempo. Bambini e giovani dovrebbero praticare un totale di almeno 60 minuti al giorno di attività fisica, da moderata a intensa".

**Le richieste Uisp.** L'Uisp chiede politiche pubbliche integrate per salute, urbanistica, ambiente e sport: in questo modo si può cambiare il volto delle città e lo stile di vita delle persone: "Promuovere la buona salute per tutti e per tutte le fasce di età attraverso la cultura del movimento, secondo le abilità di ciascuno, è l'obiettivo a cui la Uisp guarda da sempre nel coniugare attività fisica, educazione, ambiente, benessere e diritti di cittadinanza - dice Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp - le strategie dell'Oms che abbiamo presentato oggi ci incoraggiano in questo senso e ci confermano che l'impegno dell'Uisp è efficace: puntare su movimento, salute e stili di vita attivi. Chiediamo politiche pubbliche integrate e orientate a questi obiettivi".

**Gli obiettivi dell'Oms.** "Ottenere una riduzione relativa del 10% della prevalenza dell'insufficiente attività fisica entro il 2025 costituisce uno dei nove obiettivi a livello mondiale - scrive l'Oms -. Inoltre, aumentare i livelli di attività fisica è un fattore importante per il raggiungimento di altri 3 obiettivi mondiali: ottenere una riduzione relativa del 25% della mortalità precoce dovuta a malattie cardiovascolari, tumori, diabete o malattie respiratorie croniche; ottenere una riduzione relativa del 25% della prevalenza dell'ipertensione, oppure, a seconda della situazione nazionale, contenere la prevalenza dell'ipertensione; fermare l'aumento del diabete e dell'obesità".

L'inattività fisica, denuncia l'Oms, "è divenuta tra i principali fattori di rischio per la salute: in Europa l'inattività è ritenuta responsabile ogni anno di un milione di decessi (il 10% circa del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità. Si stima che all'inattività fisica siano imputabili il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei diabetti di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori del colon. Inoltre, molti paesi della regione hanno visto le percentuali relative al numero di persone sovrappeso e obese aumentare negli ultimi decenni. I dati sono allarmanti: in 46 paesi (l'87% della regione), oltre la metà degli adulti sono sovrappeso od obesi, ed in diversi casi si arriva a sfiorare il 70% della popolazione adulta".

**I costi collettivi dell'inattività.** "A livello collettivo - afferma l'Oms -, l'inattività non solo ha un pesante impatto negativo in forma di costi diretti per il sistema sanitario, ma ha anche un elevato costo indiretto in termini di aumento dei congedi per malattia, delle inabilità al lavoro e delle morti precoci. Si calcola che per una popolazione di dieci milioni di persone per metà insufficientemente attive, il costo dell'inattività sia di 910 milioni di euro l'anno".

**La situazione tra i giovani.** Per l'Oms, l'aumento della sedentarietà di bambini e adolescenti desta allarme. "Solo il 34% degli adolescenti europei di età compresa tra 13

e 15 anni è fisicamente attivo ai livelli consigliati dalle presenti linee guida. Ciò contribuisce all'aumento dei bambini sovrappeso ed obesi in Europa, soprattutto tra le fasce socioeconomiche più deboli". I dati raccolti dalla "Childhood Obesity Surveillance Initiative" (l'iniziativa di monitoraggio dell'obesità infantile) condotta in Europa dall'Oms dimostrano che, in alcuni paesi, quasi il 50% dei bambini di otto anni di età sono sovrappeso e oltre il 25% è obeso.

In quasi tutti i paesi europei, i livelli di attività fisica praticata iniziano a calare significativamente tra gli undici e i quindici anni di età, soprattutto tra le ragazze (in tutti i paesi della regione europea dell'Oms che hanno partecipato allo studio "Health Behaviour in School-aged Children", l'86% delle ragazze di quindici anni sono risultate fisicamente inattive). "Le ricerche evidenziano inoltre come le persone adulte e anziane provenienti da contesti svantaggiati, nonché talune minoranze etniche, sono fisicamente meno attive e più difficili da raggiungere attraverso iniziative di promozione dell'attività fisica. Le persone disabili costituiscono un altro gruppo particolarmente vulnerabile e ad alto rischio di contrarre problemi di salute imputabili".

**I vantaggi della riduzione dell'inattività fisica in Europa.** Per l'Oms ridurre l'inattività porterebbe "benefici sostanziali per la salute della popolazione, nonché in altre sfere. Si calcola che l'aspettativa di vita di media nella regione europea aumenterebbe di 0,63 anni se si ponesse fine all'inattività fisica. L'ambiente, la qualità della vita delle singole persone, la partecipazione e la resilienza sociale delle comunità ne trarrebbero vantaggio".

Come? L'Oms avanza alcune proposte: "Andare di più a piedi o in bicicletta significherebbe ridurre le emissioni di gas serra, l'inquinamento atmosferico, quello acustico e il congestionamento del traffico. Inoltre, più attività fisica significherebbe maggiori opportunità economiche per tutta una serie di settori, come l'industria, i trasporti, i servizi sanitari, lo sport e il turismo. Un esempio che ben illustra l'impatto potenziale di tutto ciò è offerto da un'analisi comparata di 56 grandi città europee e nordamericane, secondo cui sarebbero oltre 76 mila i posti di lavoro che potrebbero essere creati in queste città se solo esse portassero l'uso della bicicletta agli stessi livelli di Copenaghen, in Danimarca. Resta inteso che gli Stati membri dovranno adattare le misure alle specificità del proprio contesto nazionale".

**I principi guida dell'Oms.** Nel documento vengono presentati alcuni principi guida: 1. affrontare il calo sempre più consistente dei livelli di attività fisica e ridurre le attività; 2. promuovere un approccio che tenga conto di tutte le fasi della vita; 3. dare maggior potere alle persone e alle comunità tramite la partecipazione e la realizzazione di ambienti più salutari; 4. promuovere approcci integrati, multisettoriali e orientati alla partnership; 5. assicurare l'adattabilità al contesto dei programmi (interventi) in materia di attività fisica; 6. usare strategie fondate su riscontri fattuali per promuovere l'attività fisica e monitorare lo stato di attuazione e l'impatto delle misure.

La seconda parte del documento, infine, è dedicata agli ambiti prioritari, obiettivi e strumenti di intervento, a partire dalla necessità "di elaborare o ampliare, in base al contesto nazionale, strategie e piani di azione per la promozione dell'attività fisica". Tra le strade da esplorare a livello di politiche governative, vengono citati, ad esempio "gli interventi di pianificazione a livello urbana nonché di edifici scolastici, ambienti di lavoro, modalità di trasporto e spazi per il tempo libero; gli incentivi fiscali per incoraggiare l'attività fisica o scoraggiare i comportamenti sedentari; il finanziamento di interventi di promozione dell'attività fisica in diversi settori e per differenti gruppi di popolazione; il coordinamento delle politiche tra i diversi rami e livelli di governo, nonché il coordinamento tra pubblica amministrazione, società civile e settore privato; la sensibilizzazione dei singoli individui e delle realtà organizzate circa i livelli di attività fisica consigliati nonché il ricorso a strumenti adeguati per promuovere l'esercizio fisico". Un particolare richiamo viene dedicato alla necessità di lavorare insieme: "Gli Stati membri dovrebbero promuovere alleanze tra la pubblica amministrazione, i media, le organizzazioni della società civile e altre parti interessate, come le organizzazioni per la salute pubblica e lo sport e altri ancora, al fine di promuovere l'attività fisica salutare lungo l'intero arco della vita.

© Copyright Redattore Sociale

TAG: OMS, UISP, SALUTE, OBESITÀ, SPORT PER TUTTI, SPORT

# Emerge il Futuro (/)



(/component/banners/click/50.html)



## Oms: bastano 20 minuti di movimento al giorno per evitare malattie

🕒 07 Apr 2016 👤 Emerge il Futuro (/scienza-e-tecnologia/author/920-emergeilfuturo.html)

📌 salute (/scienza-e-tecnologia/tag/salute.html)



(/media/k2/items/cache/ba0dcc459ba28dad37cba99e09a9c5b8\_XL.jpg)

 Mi piace  Condividi 7  Tweet  Condividi 1  Condividi 1

Una volta stabilito che il divano di casa è il vero killer silenzioso dell'Occidente e che l'**inattività è direttamente correlata ad invecchiamento precoce e patologie di ogni sorta**, resta solo da stabilire una osrta di **“posologia” relativa al giusto movimento**, onde evitare di incappare nell'estremo opposto e in problematiche di natura diversa, ma pur sempre perniciose.



A fonte di stime che parlano di un **numero di decessi annui imputabili all'inattività pari a un milione di unità solo in Europa**, l'Oms ha voluto fornire una sorta di **ricettario sportivo**, mostrando come siano sufficienti **20 minuti di attività fisica aerobica al giorno per prevenire l'insorgenza di svariate patologie di tipo cardiovascolare** e per contrastare quell'**accorciamento dei telomeri cellulari** che si trova alla base del processo di invecchiamento.



Nel corso del recente **convegno tematico "per una salute da costruire insieme"**, promosso dalla **Uisp (Unione italiana sport per tutti)** e svoltosi a Roma, sono stati infatti riprese le **linee guida dell'Oms relative al piano d'azione 2016-20**, attraverso il quale la massima entità in materia di salute intende **"mettere in movimento" i soggetti inerti** e giungere ad una condizione di benessere generalizzato andando ad eliminare alle basi l'inattività mediante un'opera preventiva condotta su larga scala.

Attraverso una giusta informazione è infatti possibile mostrare come **numerosi studi attestino i miglioramenti psicofisici sulla salute dell'organismo riscontrabili già dopo poche sedute di allenamento** e come, dedicare una porzione esigua delle proprie giornate all'attività fisica, può tradursi in un **ingente risparmio in termini di salute**, tanto da un punto di vista individuale, quanto a livello di spesa sanitaria complessiva.

Il "piano quinquennale" dell'Oms è dunque finalizzato al **fiore di iniziative lungo il Vecchio Continente** e al recupero di una dimensione sportiva personalizzata sulle esigenze e sulla storia clinica dei soggetti volenterosi di porre rimedio ai propri acciacchi attraverso lo sport e uniti sotto le insegne del benessere nella loro lotta alla sedentarietà e quel sudante divano che si configura come un killer fin troppo silenzioso della nostra salute e della nostra gioventù.

## Hotel Atlantic

(<http://hotelatlantic.com>)

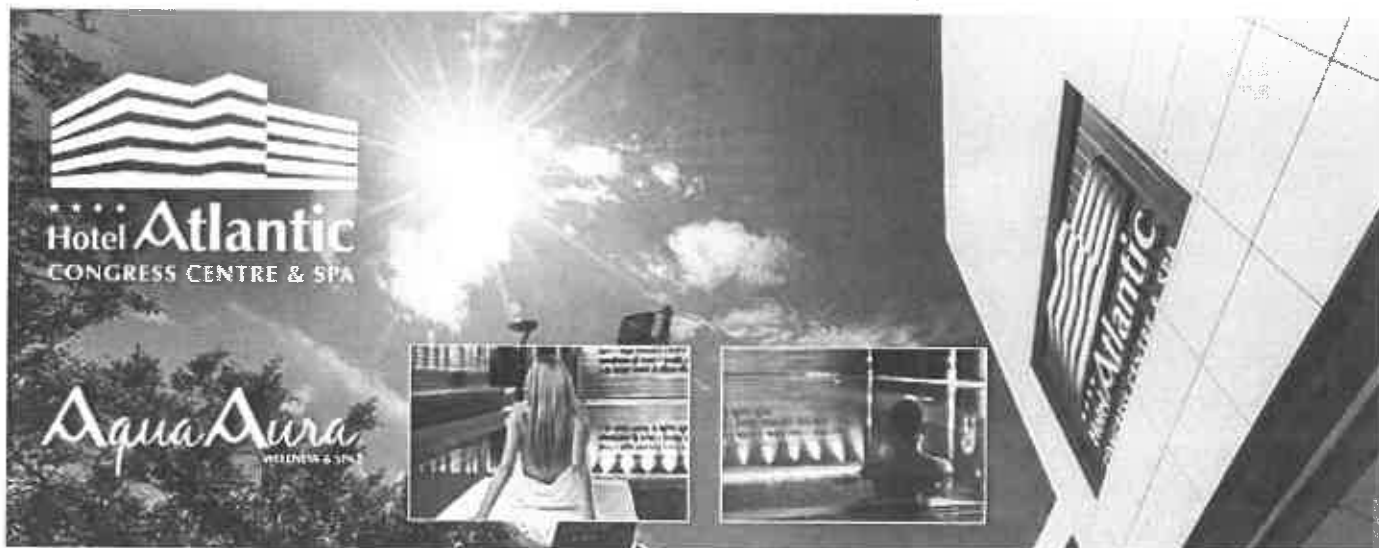
Via Lanzo,163 - 165 - 10071 BORGARO TORINO

Tel. +39 011 4500055 - Fax +39 011470178

email: [atlantic@hotelatlantic.com](mailto:atlantic@hotelatlantic.com) (<mailto:atlantic@hotelatlantic.com>)

info e prenotazioni  
**HOTELATLANTIC.COM**

(<http://hotelatlantic.com>)



(<http://hotelatlantic.com>)



Solo con Vodafone i Giga corrono ad Alta Velocità  
sulla Rete 4G N°1 in Italia

Scopri di più &gt;

QUOTIDIANI LOCALI

LIVORNO AREZZO AREZZO AREZZO AREZZO



VISIONE DIGITALE

ESPANCO: 1



# IL TIRRENO TOSCANA

Cerca nel sito

EDIZIONI: LIVORNO CECINA-ROSGNANO EMPOLI GROSSETO LUCCA MASSA-CARRARA MONTECATINI PIOMBINO-ELBA PISA PISTOIA PONTEDERA PRATO VERSILIA TOSCANA

SALVI: HOME > ITALIA MONDO > EUROPA: UN MILIONE DI DECESSI L'ANNO...

VAI ALLA PAGINA SU BENESSERE

## BENESSERE & SALUTE

### Europa: un milione di decessi l'anno causa inattività fisica

I dati inquietanti dell'Organizzazione mondiale della sanità

06 aprile 2016



0 COMMENTI

0

Condividi

Tweet

1

G+1

0

LinkedIn

0

Pinterest



L'inattività è responsabile di un milione di decessi l'anno in tutta Europa e l'uso della bicicletta nelle grandi città creerebbe 76.000 posti di lavoro. Questi alcuni dei dati che emergono dalla "Strategia sull'attività fisica per l'Europa dell'Oms-Organizzazione mondiale della sanità 2016-2025», la cui edizione italiana è stata curata dalla Uisp (Unione italiana sport per tutti) e presentata oggi a Roma nel corso del convegno "Per una salute da costruire insieme".

L'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda agli adulti, anziani compresi, di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica aerobica a intensità moderata. Le raccomandazioni attuali insistono sui benefici per la salute di un'attività a intensità moderata e sul fatto che i livelli consigliati possono essere accumulati esercitandosi per intervallo relativamente brevi di tempo.

LEGGI ANCHE:



Nel mondo 640 milioni

**MERCATI  
AMBULANTI**  
di ANVA CONFESERCENTI  
*che passione!*

**3 MESI DI NOTIZIE  
E FILM**  
A SOLI **19,99€**

**DI NUOVA COSTRUZIONE  
DA 16 A 18 MQ**

Info: 3473858644 - 3464945023

TOP VIDEO

Cinque passeggiate toscane per Pasqua e Pasquetta

Livorno, incendia la casa dell'ex. La rabbia dei vicini: 'Sì, io sono razzista. Qui si poteva morire'

"Eccessiva mortalità nel reparto: così" sono iniziate le indagini"

Ecco il nuovo lungomare di Cecina

da Taboola

DAL WEB

Gamma 500 è tua da 170€/mese con Be-Lease TAN 3,95%.

Fiat

Il nuovo Surface Pro 4 con cui puoi fare molto di più!

Microsoft

Promosso da Taboola &gt;

Bambini e giovani dovrebbero praticare un totale di almeno 60 minuti al giorno di attività fisica da moderata a intensa. Ottenere una riduzione relativa del 10% della prevalenza dell'insufficiente attività fisica entro il 2025 costituisce uno dei nove obiettivi obiettivi livello mondiale.

## di obesi

In netto aumento le persone in sovrappeso, con effetti pesanti sulla salute e sui costi del welfare

Inoltre, aumentare i livelli di attività fisica, secondo l'*Organizzazione mondiale della sanità*, è un fattore importante di altri tre obiettivi mondiali: riduzione del 25% della mortalità precoce dovuta a malattie cardiovascolari, tumori diabete o malattie respiratorie croniche; riduzione del 25% della prevalenza dell'ipertensione, oppure, a seconda della situazione nazionale, contenere la prevalenza dell'ipertensione; fermare l'aumento del diabete e dell'obesità.

A livello collettivo, l'inattività fisica non solo ha un pesante impatto negativo in forma di costi diretti per il sistema sanitario, ma ha anche un elevato costo indiretto in termini di congedo per malattia, delle inabilità al lavoro e delle morti precoci.

Si calcola che per una popolazione di dieci milioni di persone per metà insufficientemente attive, il costo dell'inattività sia di 910 milioni di euro l'anno. Nel documento dell'*Organizzazione mondiale della sanità* vengono presentati alcuni principi guida: affrontare il calo sempre più consistente dei livelli di attività fisica; promuovere un approccio che tenga conto di tutte le fasi della vita; dare maggiore potere alle persone e alle comunità tramite la partecipazione e la realizzazione di ambienti più salutari; promuovere approcci integrati, multisettoriali e orientati alla partnership; assicurare l'adattabilità al contesto dei programmi in materia di attività fisica. Infine, usare strategie fondate su riscontri attuali per promuovere l'attività fisica e monitorare lo stato di attuazione e l'impatto delle misure.

06 aprile 2016



### APPROFONDIMENTI



**Chili di troppo per 27 milioni di italiani**



**Adolescenti italiani più pigri e obesi d'Europa**



**I test del Dna che rivelano rischi non incidono sulle abitudini**

### GUARDA ANCHE

da Taboola

Viareggio, lo spettacolo del varo di un maxi yacht

"Ho trattato questo albergo come il mio terzo figlio"

Scontri in via Bengasi: 'Deve pagare lui questi danni'

### DAL WEB

Promozioni da Tirreno ▶

Con finanziamento 4.800€ subito e per 2 anni non ci pensi più

Fiat

I segreti per imparare velocemente a fare trading

Con Vodafone Lumia950 a 49€ al mese con minuti, sms illimitati e 1GB internet

Microsoft

### ASTE GIUDIZIARIE



**Rosignano Marittimo Via Gramsci, 121/d - 153600 €**

**Tribunale di Livorno  
Tribunale di Pisa  
Tribunale di Lucca  
Tribunale di Grosseto**

Visita gli immobili della Toscana

### PIANETA CASA



CASE

MOTORI

LAVORO

# miojob

annunci, news e strumenti per chi cerca e offre lavoro

### AGENTI E PROCACCIATORI PER IL CANALE RETAIL

Il Gruppo Assicom - leader nei servizi di informazioni commerciali, marketing e...

### CERCA UN LAVORO

Provincia

Firenze



Area funzionale



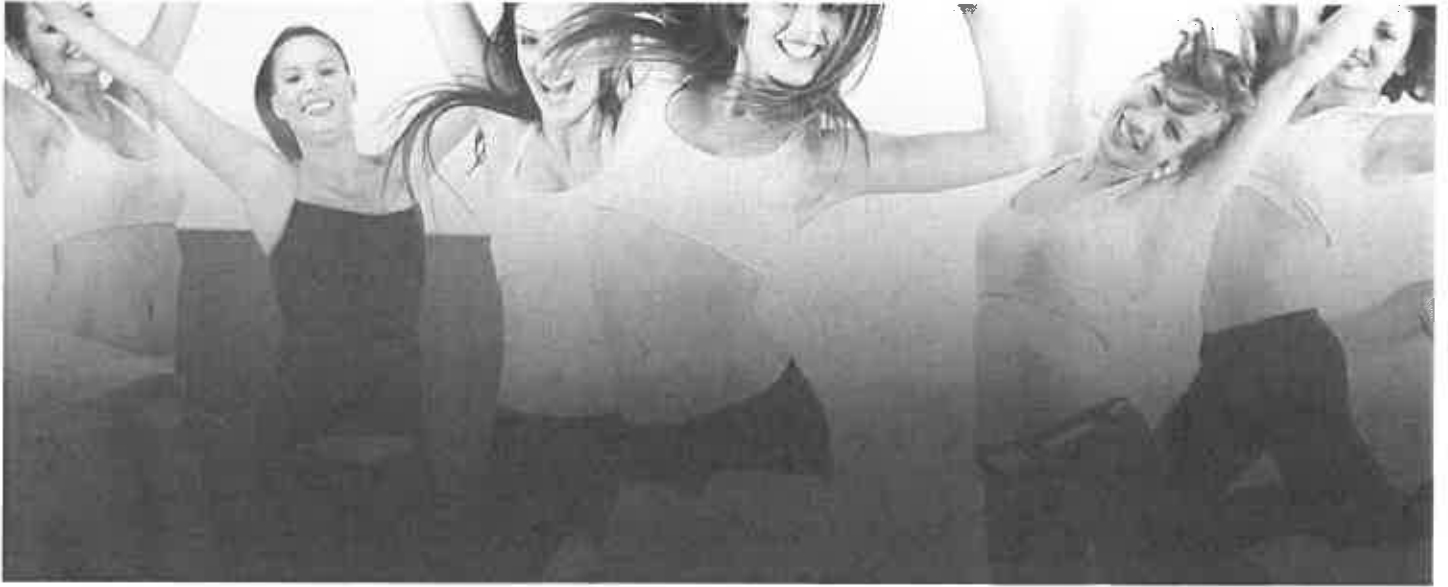
Cerca

**IL TIRRENO**  
 Firenze - 1000 lire gratis  
 ogni settimana  
 1000 lire gratis

**Humana**  
 1 confezione a scelta tra Bagno Schiuma

Buono sconto da **1,00€**

**STAMPA**



## Ecco quanta attività fisica fare per prevenire le malattie

A dirlo è l'OMS, quindi possiamo fidarci!

**b**

Redazione @bigodinoit 7 aprile 2016



BEAUTYPRIVE.it <



Durban's  
Spazzolino Da  
Denti Activ  
Setole Medie

€ 2,63

ACQUIST



Fare un po' di attività fisica ogni giorno non può che farci bene, ormai lo abbiamo capito tutte. Non solo ci permette di bruciare calorie in eccesso e di perdere peso, tonificando i muscoli, ma ci permette anche di rimanere in salute, perché l'attività fisica, se svolta regolarmente, può aiutarci a prevenire alcune malattie. Già, ma quanto sport bisogna fare ogni giorno per poter scongiurare alcune tra le patologie più diffuse? A dircelo è l'**Organizzazione Mondiale della Sanità**, che a Roma ha presentato le linee guida con le "dosi" minime di sport che ci aiutano a prevenire le malattie.



---

*Fare sport è importante!*

L'OMS ci dice che gli adulti dovrebbero fare **almeno 150 minuti a settimana di attività fisica**, mentre i giovani e i bambini dovrebbero fare **60 minuti di**

**sport ogni giorno:** questo quello che si legge nelle nuove Linee guida per l'attività fisica 2016-2020 la cui edizione italiana, curata dalla Uisp, è stata presentata a Roma.

Per gli adulti è consigliata l'**attività fisica di tipo aerobico a intensità moderata:** i minuti possono essere accumulati esercitandosi anche per brevi intervalli di tempo. I più giovani, invece, dovrebbero fare attività moderata e intensa, ogni giorno. Anche perché l'Italia è uno dei paesi più sedentari, che ha un impatto negativo sulla salute, sui costi diretti del sistema sanitario, ma che rappresenta anche un alto costo per congedi per malattia, inabilità al lavoro e morti precoci.

E allora cosa dobbiamo fare? Semplice, dobbiamo muoverci!



**TIENITI AGGIORNATA VIA MAIL**  
con i migliori contenuti della settimana!



Martedì 5 aprile, Portami con te, la trasmissione di RaiSport1 delle 19.30 ha dedicato due servizi a Vivicittà, corsa a Lampedusa e tra le mura di Rebibbia (Rm)



ALTRO EVENTI TOP

## “Positivo alla Salute”, ragazzi di Quarto a confronto con atleti paraolimpici sul senso dello sport come stile di vita

5 aprile 2016

Nell'ambito del progetto Uisp “Positivo alla Salute”, presso l'Aula Magna dell'I.S.I.S. di Quarto, sono stati ospitati Imma Cerasuolo e Gianluca Attanasio, due atleti paraolimpici molto attivi anche in campo sociale nel promuovere lo sport con particolare attenzione alle tematiche attinenti alla disabilità che li coinvolge in prima persona. Un incontro molto partecipato e sentito per i ragazzi dell'istituto che hanno ascoltato e interagito con in due atleti su tematiche diverse.

Come non essere catturati dal racconto di Imma, dal suo successo sportivo più importante. Atene, 19 settembre 2004. L'entrata in vasca, la fatica, l'arrivo, un occhio al tabellone, l'alloro sulla testa, l'inno nazionale italiano e al collo quell'indimenticabile medaglia d'oro olimpica dei 100 m farfalla. Inevitabile, però, soffermarsi anche sui momenti più duri, sull'incidente che sembrava aver stroncato la sua carriera da nuotatrice cambiandogli per sempre la vita già in giovanissima età.

Da qui la forza di rialzarsi, di riprendere una vita normale. Anche se priva della funzionalità di un braccio, Imma continua a praticare sport e torna a tuffarsi in piscina sostenuta dall'orgoglio di un padre che l'ha sempre supportata. «Questo era il mio doping, di questo mi drogavo», confessa l'atleta che oggi è madre di due bambini e trova nel loro sorriso, più che in ogni risultato, lo stimolo per impegnarsi ancora in vasca e fuori.

Parla poi Gianluca, tornato a competere a 45 anni e diventato ormai un fondista. Dopo tanti titoli italiani e numerose esperienze di impegno sociale, il nuotatore non molla lo sport e la vasca in cui sente di aver trovato la sua dimensione. Gianluca parla della piaga del doping, delle sue nuove frontiere e dell'importanza di una cultura dello sport



pulito, lo sport che rende liberi, che migliora la vita di un uomo e diventa un mezzo per raggiungere i propri obiettivi.

Oggi il nuotatore si allena frequentemente a Scampia, nella palestra dell'amico olimpionico Pino Maddaloni. Lì ha conosciuto tanti ragazzi con storie difficili alle spalle. *«Il loro doping è tutto nella testa – racconta Gianluca agli studenti – nella voglia di farcela, di uscire dal ghetto e riscattarsi da una condizione degrada. Un riscatto sociale che passa attraverso lo sport».*

I ragazzi ascoltano le storie che catturano e restano affascinati dall'incredibile vitalità, dalla voglia e dall'entusiasmo che trasmettono i due sportivi. Sono curiosi, fanno domande e confrontano le proprie esperienze misurandosi. Con loro anche il presidente del Comitato Uisp Zona Flegrea Antonio Marciano, il coordinatore di zona del progetto, Eugenio Russo, che collabora con i docenti Sergio Ambrosio, Michele Romano e Enrico Apa e la dirigente scolastica Daniela Sciarelli.

L'evento rientra nelle attività del progetto "Positivo alla Salute" promosso dalla Uisp, Unione Italiana Sport per Tutti. Un'iniziativa che intende coinvolgere i giovani nella creazione di una campagna di formazione e informazione contro la pratica del doping nello sport. Un progetto, elaborato su scala nazionale, che coinvolge altre sette città italiane oltre Quarto.



TAGS

# «Roma 2024 la torcia da Lampedusa»

## Malagò: «Un importante segnale di integrazione»

ROMA - Più che un'idea, una illuminazione per la candidatura di Roma ai Giochi del 2024: far partire la torcia olimpica da Lampedusa, per dare un segnale importante di integrazione. L'isola siciliana è diventata un simbolo di accoglienza e per questo si spera possa accogliere un evento simile, se il 13 settembre 2017 il Cio voterà per la Capitale. «Sarebbe un segnale importante anche se la scelta non è totalmente di nostra competenza, quell'isola ha un valore speciale che va sottolineato», ha detto il presidente del Coni Giovanni Malagò, ospite di un forum dell'Ansa insieme con il presidente del Comitato promotore, Luca di Montezemolo.

Entrambi hanno voluto sottolineare che la candidatura di Roma poggia su basi solide e la Capitale «ha tutto non solo per accettare, ma soprattutto per vincere, una sfida del genere contro Parigi, Los Angeles e Budapest».

**FESTA.** «Perché scegliere Roma? L'Olimpiade è la più grande festa dello sport - ha detto Montezemolo - e per noi "azienda" Roma 2024 i clienti importanti sono gli atleti: possiamo garantire loro impianti e accoglienza. Ma l'Olimpiade di Roma è anche quella della bellezza, dell'accoglienza, della cultura, con il 70% degli impianti già disponibili; può proporre il beach volley al Circo Massimo o una maratona tra la sinagoga, la moschea e San Pietro».

**SFIDA.** Per vincere occorrerà assicurarsi prima del 13 settembre 2017 41 o 42 voti, una sfida su cui Malagò è impegnato a tempo pieno, aiutato anche - come ha sottolineato lui stesso - «dalla grandissima tradizione dell'Italia nel mondo dello sport. Siamo quinti nel medagliere all time e tutti ci riconoscono la capacità di organizzare grandi eventi sportivi».

«Quando sento dire "prima dei Giochi pensiamo prima alle buche" - ha commentato Montezemolo - io rispondo: perché fino ad oggi non ci abbiamo pensato?» Le prime infrastrutture che Montezemolo chiederebbe, una volta ottenuti i Giochi, sarebbero «i collegamenti necessari verso Tor Vergata e qualche bella pista ciclabile. Vorremmo una città che si presentasse alle periferie, una città che pensasse soprattutto a chi non vive nei posti migliori della Capitale».

**IPOTESI.** L'ipotesi che Roma possa avere un sindaco M5S, in vista della candidatura olimpica 2024, non preoccupa Malagò: «Entro qualche giorno incontrerò Virginia Raggi, la candidata sindaco per il Movimen-

to. Sono convinto che quando si spiegano con esattezza tutti gli elementi del dossier, ogni persona di buon senso capisce quali sono i vantaggi. Rischi che si ripetano gli sprechi e gli illeciti dei Mondiali di calcio del '90? Oggi abbiamo delle dinamiche di gestione - vedi anche l'istituzione di un organismo superiore di gestione come l'Anac (Autorità Anticorruzione, ndr) - che mettono nelle condizioni che questo non possa avvenire. Quello che non è giusto nel caso di quei eventi è aver confuso l'elemento sportivo con soggetti terzi che si sono occupati di appalti. Allora c'era una cabina di regia completamente diversa tra chi si occupava dell'evento sportivo e chi si occupava degli appalti».

**RIO.** Il n. 1 del Coni ha anche annunciato che «Il presidente del consiglio Matteo Renzi sarà a Rio per l'inaugurazione di Casa Italia il 3 agosto alle 19. Il 4 mattina sarà all'alzabandiera con gli atleti italiani per incontrarli e il 5 presenzierà alla Cerimonia di apertura. A Londra 2012 abbiamo chiuso noni. Per Rio dico che da 25 medaglie in su è tutto miglioramento. Quando fui eletto dissi che non volevo essere giudicato dalle medaglie ma da altro: certo, bisogna confrontarsi con questa classifica e ritengo quindi che da 25 medaglie potremmo ritenerci soddisfatti».

**ORO DA SCEGLIERE.** Se proprio dovesse scegliere una medaglia d'oro da vincere ai prossimi Giochi, Malagò indicherebbe «quella della pallavolo maschile. È una squadra che ha vinto Europei, Mondiali e World League ma le è sempre sfuggito questo alloro».

«E il portabandiera per Rio? «Verrà ufficializzato il 27 aprile alla prossima riunione della Giunta, a 100 giorni dall'inizio delle Olimpiadi. Quel giorno il prescelto o la prescelta sarà presente - ha infine anticipato Montezemolo - il 18 giugno andremo dal presidente della Repubblica, al Quirinale, insieme con il presidente del Comitato paralimpico, Luca Pancalli, e con i due portabandiera».

MERCOLEDÌ  
6 APRILE  
2016

# L'erede di Blatter che doveva ripulire il calcio colpo all'italo-svizzero: ritorna lo scandalo che travolse Sepp. «Non c'entro»

## Il personaggio

Sesso, Fifa, rock'n'roll. E vecchie abitudini. Il burocrate italo-svizzero capace di palleggiare con agilità cinque lingue, di snobbare la ricchezza dello sceicco del Bahrein Al Khalifa all'elezione Fifa del 26 febbraio scorso e di convincere 207 Paesi votanti di essere l'uomo giusto per il rinnovamento del calcio mondiale (terremotato da corruzione e arresti), spunta nella lista nera dei «Panama Papers» accusato di uno dei vizietti costati la poltrona a Sepp Blatter, il predecessore. Fosse vero, sarebbe il più clamoroso degli autogol.

Gianni Infantino da Briga, Canton Vallese, 46 anni, secondo il *Guardian* avrebbe firmato contratti con una società offshore per cedere diritti televisivi sotto il prezzo di mercato quand'era a capo dell'ufficio legale della Uefa, la potente Fe-

derazione europea di cui è stato segretario generale — presidente Michel Platini — dal 2009 all'inizio del 2016. Il nome del fresco numero uno della Federcalcio mondiale risulterebbe collegato con una delle società coinvolte nello scandalo; società che finora era stata ritenuta fiduciaria occul-

ta della Fifa di Blatter e con cui invece l'Uefa aveva sempre negato di aver avuto rapporti. «Non ho mai avuto a che fare con Cross Trading né con i suoi proprietari: l'offerta dei diritti era stata gestita dal team marketing a nome della Uefa, di cui non faccio più parte» ha replicato stizzito Infan-

tino ieri sera, impegnato in una tournée in Sudamerica per omaggiare una buona fetta dei suoi grandi elettori.

I fatti risalgono al periodo 2003-2006. In discussione i diritti di Champions League, Coppa Uefa e Supercoppa, eventi targati Uefa. Ad aggiudicarsi fu appunto l'argentina Cross Trading, che li girò al broadcaster Teleamazonas per una somma 3-4 volte superiore al prezzo in origine. Cross Trading è una fiduciaria della società denominata Full Play, di proprietà di Hugo e Mariano Jinkis, che lo scorso anno confermarono il pagamento di tangenti per milioni di dollari ai dirigenti del calcio. È l'inchiesta scatenata dal Dipartimento di Giustizia americano, e affidata all'Fbi, che il 27 maggio 2015 portò all'arresto di sette alti funzionari Fifa, la



**Sono sgomento, non accetto che il mio buon nome sia messo in discussione**

**Mai stato contattato da nessuna autorità giudiziaria riguardo a questi fatti**

mossa che ha scatenato l'effetto-domino che ha portato, dopo 34 anni (17 da segretario generale e 17 da presidente), alle dimissioni di Blatter.

«Sono sgomento, non accetto che il mio buon nome sia messo in discussione, tanto più che la Uefa ha già rivelato tutti i dettagli di questi contratti. Quanto a me, non sono mai stato contattato da alcuna autorità in relazione ai fatti» tuona Infantino dalla Bolivia. Ma il calcio trema. La Commissione Etica della Fifa, che già aveva accusato Blatter e Platini di corruzione (entrambi sono stati squalificati per 6 anni), affila i denti: l'uomo nuovo ha tratti somatici pericolosamente simili al vecchio. È una crisi di sistema, una sola iniezione di botox non basta.

**Gaia Piccardi**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Mercoledì 6 Aprile 2016 Corriere della Sera

# L'indagine sui tumori in Basilicata

DALLA NOSTRA INVIATA

**POTENZA** Tumori allo stomaco e al rene, linfomi di Hodgkin, leucemie. Sono migliaia le cartelle cliniche sequestrate dal Noe, nucleo operativo ecologico, dei Carabinieri negli ospedali lucani per accertare se quei fanghi tossici pericolosi, smaltiti come semplici rifiuti, e finiti nelle falde acquifere della Basilicata siano all'origine di patologie gravissime e di morti. Cosa che cittadini e associazioni denunciano invano da anni. Il filone più spaventoso dell'indagine della procura di Potenza sul petrolio è quello che ipotizza la possibilità che, per risparmiare sui costi dello smaltimento al Centro Oli dell'Eni di Viggiano, ma non solo, si sia prodotto un disastro ambientale. Approfittando dei controlli affidati per molti aspetti agli stessi inquinatori. Con la complicità di istituzioni preposte alla salute pubblica.

Ieri a Potenza si è svolto l'interrogatorio di garanzia dei quattro dirigenti dell'Eni (Roberta Angelini, Nicola Allegro, Antonio Cirelli e Luca Bagatti) ai domiciliari da giovedì scorso. E del quinto, Vincenzo Lisandrelli, che è stato interrogato per delega a Gela. Gli stessi che nelle intercettazioni, a vario titolo, operano per manipo-

**Il sito**  
Il Centro oli della Total in costruzione in località Tempa Rossa a Corleto Perticara, in provincia di Potenza  
(foto Ansa)

lare i codici dei rifiuti e dare il via alla catena tossica, nascondono gli allarmi ricevuti dalla *control room* e le emissioni tossiche dei camini.

L'Eni smentisce. «Non siamo avvelenatori», dichiara l'ad Claudio Descalzi che chiederà il dissequestro dell'impianto di Viggiano. «Su ambiente e acque siamo tranquilli» assicura. Ma negli ultimi dieci mesi gli

ni proprio per il superamento delle concentrazioni delle soglie di contaminazione (Csc). L'ufficio ambiente della provincia di Potenza ha contestato all'Eni la violazione dell'articolo 304 del decreto legislativo 152/2006, testo unico ambientale. Altre due, analoghe, sono state comminate alla Total, nel sito di Tempa Rossa, ancor prima di iniziare l'estrazione, nella fase di costruzione del cen-

tro oli, per avere inquinato le acque sotterranee.

Nel caso più eclatante, un pozzo petrolifero Eni, Cerro Falcone 7, nel Comune di Marsicovetere, la comunicazione dello sfioramento dei limiti consentiti di berillio, stagno e cobalto, imposta per legge entro 24 ore, assieme all'immediato ripristino ambientale, è stata fatta invece dopo 1.721 giorni. La difesa? La presenza di veleni è «ascrivibile unicamente al fondo naturale del sito». Mentre negli altri casi sanzionati, Eni e Total affermano che non sono stati loro a inquinare. Eppure, ad esempio, all'impianto Cova di Viggiano, si legge nel verbale del 29 marzo del 2016, il superamento della soglia di contaminazione di alcune sostanze nei terreni e nelle acque sotterranee è stato accertato nell'area di 13,8 chilometri quadrati intorno all'impianto. Qui la sanzione comminata all'Eni è stata di 541 mila euro, perché 541 giorni di ritardo della comunicazione alla provincia, alla prefettura e ai Comuni interessati. La giustificazione non è ancora arrivata: c'è tempo 60 giorni per pagare in maniera ridotta. Ma in tutti gli altri casi si è arrivati all'ingiunzione del Tribunale.

**Virginia Piccolillo**

# Spesa sociale fuori dal Patto

Roberto Ciccarelli

**S**pesa sociale fuori dal patto di stabilità. È la richiesta della campagna «Impatto sociale» contro il terrorismo e le disuguaglianze, promossa da un cartello di associazioni che comprende Libera, Gruppo Abele, Sbilanciamoci, Arci, Rete della Conoscenza e Forum del Terzo Settore e un centinaio di realtà che fanno parte della campagna «Miseria Ladra». L'appello ai parlamentari è stato presentato in vista dell'imminente discussione del Documento di Economia e Finanza (Def).

«Il terrorismo si sconfigge contrastando le disuguaglianze e investendo sui diritti delle persone»

«Se in nome della lotta al terrorismo, l'Ue ha dato la possibilità ai governi di derogare al Patto di Stabilità escludendo dal calcolo del deficit le spese per la sicurezza - sostengono i promotori di «Impatto sociale» - è ancora più urgente derogare al Patto per le spese relative ai servizi sociali, fondamentali per il contrasto alle disuguaglianze e all'esclusione sociale di cui il terrorismo si nutre». La richiesta è contenuta in una risoluzione presentata ieri ai parlamentari e ha ricevuto al momento il sostegno del gruppo del Movimento Cinque Stelle al Senato e di alcuni parlamentari di Sinistra Italiana. La campagna si rivolge anche agli amministratori locali a cui è stato chiesto di impegnarsi ad approvare una delibera. Hanno aderito una ventina di co-

muni tra i quali ci sono Napoli, Palermo e Pisa.

L'obiettivo della campagna è ambizioso e, inoltre, deve zigzagare per evitare le trappole retoriche e i rimedi paradossali adottati dal governo il 24 novembre 2015, dieci giorni dopo i sanguinari attentati dell'IS a Parigi, quando Renzi comunicò di avere stanziato 2 miliardi per i «professionisti della sicurezza e dell'insegnamento». È stato il trionfo della politica dei bonus a fini elettorali, un patchwork di misure populiste che hanno aggirato il problema del taglio al Welfare e

## di Stabilità

della sua arretratezza endemica. Un paio di formule possono rendere l'idea: «Per ogni euro in cybersecurity, uno in start-up; per ogni mezzo blindato in più, un campo di calcetto» disse Renzi. È stato un modo per estendere gli 80 euro alle forze dell'ordine - non avevano gradito l'esclusione - il 2x1000 per le associazioni culturali e un bonus da 500 euro per 550 mila 18enni nel 2016, ad esclusione dei 45 mila ragazzi nati da genitori stranieri. Di questo bonus se ne sono perse le tracce. Quando sarà attivato, finanzia i consumi, non un

Barbieri, portavoce del Forum Nazionale del Terzo Settore.

La risoluzione chiede al governo di aumentare le risorse per i fondi sociali nazionali, riportandoli al livello del 2008 e di dismettere la politica dei tagli lineare sulla sanità che l'hanno portata dal 7,2 per cento del Pil al 6,8% del 2015. Numeri veri, non campi da calcetto. Nella piattaforma non manca la richiesta di aumentare la spesa per istruzione: l'Italia è l'unico paese Ocse ad avere tagliato questa voce nei primi sette anni della crisi più grave dell'ultimo secolo. La richiesta di «porre fine alle politiche di austerità» è, in fondo, la stessa avanzata da Renzi in Europa.

Il punto, sostengono le associazioni, è che non basta la flessibilità di bilancio permessa dal Quantitative Easing della Bce. Occorre «impegnarsi a livello europeo affinché siano abbandonate le politiche di austerità a vantaggio di interventi alla domanda interna, all'occupazione e all'inclusione sociale». Interventi - si suppone - diversi dal Jobs Act e dalla legge delega «contro la povertà»: 600 milioni di euro stanziati per il 2016, un miliardo nel 2017. Meno di 200 euro di media a testa non per tutti i poveri italiani, ma solo per quelli che vivono in 12 città sopra i 250 mila abitanti. In un convegno ieri a Roma organizzato da Save the Children il ministro del lavoro Poletti ha assicurato che l'intervento sarà «esteso sul territorio nazionale». Il sottosegretario Nannicini ha detto che è prossima la firma di un protocollo contro la povertà minorile: sarebbero pronti 100 milioni l'anno per tre anni in collaborazione con le fondazioni bancarie. Proclami epici, per riforme frammentarie e a saldo, con spazio per i privati.

reddito per gli studenti. «Impatto sociale» insiste invece su una decisione di sistema. E parte dal reddito minimo, considerato «una misura strutturale di entità almeno pari al 60% del reddito mediano pro-capite come indicato dalla Carta di Nizza» precisano i promotori. «Siamo agli ultimi posti per tutti gli indicatori degli investimenti in welfare, ultimi nel contrasto alla povertà», terzultimi secondo Eurostat sulla non-autosufficienza eppure non siamo uno Stato povero, il costo delle politiche pubbliche è di 800 miliardi all'anno», sostiene Pietro

Corriere Di Bologna > Bologna > Cronaca > *Quel Camminare che Fa Così Bene*

BEN ESSERE

## Quel camminare che fa così bene

*Riduce i rischi di malattie cardio-vascolari e previene diabete e tumori. Per l'Oms la sedentarietà è la quarta causa di morte nel mondo. Astorino: «Possiamo definire la camminata un farmaco naturale»*



BOLOGNA - Jogging, fitwalking, trekking sono alcune declinazioni dell'attività fisica più naturale: camminare. Un passo dopo l'altro, con un esercizio quotidiano, chiunque può ottenere benefici per la salute.

«Possiamo definire la camminata

un farmaco naturale — conferma il dottor Gerardo Astorino, del Servizio promozione salute della Ausl —. Esistono studi a livello internazionale che evidenziano come l'attività fisica sia un toccasana per molte patologie». L'esercizio aerobico, quindi anche camminare, permette infatti di combattere i rischi di malattie cardiache, riduce la pressione arteriosa, contrasta l'osteoporosi, previene e cura il diabete ed è anche indicato per chi soffre di asma e bronchite. Ma c'è di più. «La letteratura scientifica evidenzia che il movimento abbassa il rischio di sviluppare i tumori, diminuendo la possibilità di sviluppare un cancro al colon del 30% ed del 20% quella di tumore al seno. Ma sono stati acclarati i benefici anche sul cancro ai polmoni, all'endometrio e alle ovaie», assicura Astorino. E ancora, camminare cura e previene anche la depressione, contrasta l'obesità e la non autosufficienza degli anziani, per questo l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di fare attività fisica e dichiara che la sedentarietà è la quarta causa di morte al mondo. Ma c'è un'età più indicata per farlo? «L'attività fisica è consigliata a tutte le età, varia la quantità da



COME TI FA SENTIRE  
QUESTA NOTIZIA



0



0



DA GUARDARE

Ascolta | Stampa | Email

### NOTIZIE CORRELATE

- **Sindrome da rientro, i consigli per non perdere i benefici delle ferie (02/09/2015)**
- **Venti minuti al giorno di camminata riducono i rischi di infarto e ictus (28/01/2015)**
- **Sporting Palace - Via Mantova (11/12/2014)**
- **Camminata al chiaro di luna (21/12/2012)**
- **Tutti pazzi per il Nordic**

somministrare giornalmente secondo le indicazioni dell'Oms». E cioè per i ragazzi tra i 5 e i 17 anni almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana, che diventano 150 minuti di attività nel corso della settimana per chi ha tra i 18 anni e i 64. In questo caso è possibile anche «frazionare il tutto a 30 minuti per 5 giorni alla settimana, oppure fare brevi sessioni giornaliere di almeno 10 minuti per 3 volte al giorno magari facendo le scale, parcheggiando l'auto ad 1 km dal posto di lavoro o andando a fare la spesa a piedi», suggerisce il dottore Astorino. Dai 65 anni in poi gli esperti consigliano di praticare attività con ritmo moderato per 150 minuti alla settimana per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute. Ci sono casi in cui è sconsigliato? «L'attività fisica è controindicata nei casi di pressione alta, ipotensione ortostatica, gravi scompensi cardiaci ed embolie — spiega Astorino —. È comunque bene informarsi con il proprio medico curante». Chi inizia deve farlo in modo graduale. «Per incominciare, se sedentari, possiamo tenere un passo molto lento — suggerisce l'esperto —, poi in seguito effettuando un'attività di cammino regolare e continua bisogna camminare ad almeno 5 chilometri all'ora e percorrere almeno 6-7 chilometri». Per quanto riguarda l'attrezzatura «meglio utilizzare scarpe per la corsa e il giubbotto catarifrangente la sera». Nulla di più semplice, eppure in Emilia Romagna i dati dicono che il 42 % di cittadini fa poca attività fisica e che il 21 % della popolazione è sedentaria. Tante le iniziative in città per combattere il fenomeno. È il caso di «Parchi in movimento» in collaborazione con il Comune e l'Ausl che promuove l'attività fisica all'aria aperta all'interno di numerosi parchi cittadini. Anche «Datti Una Mossa» è uno dei progetti messi in campo dall'Ausl per combattere la sedentarietà: «Ad oggi sono almeno 34 i gruppi di cammino distribuiti sul territorio cittadino », conclude Astorino. Va nella stessa direzione l'ultima iniziativa nata per promuovere la camminata: MuoviBo. Una metropolitana pedonale lunga 12 chilometri che parte dalla Montagnola e viaggia a una velocità di 6 chilometri orari. Un progetto nato dalla collaborazione di Uisp, Ausl e Comune che permette alle persone di fare esercizio spostandosi a piedi sotto i portici e tra le bellezze artistiche della città. C'è un app che si può scaricare sul cellulare e un gruppo Whatsapp a cui iscriversi. Cosa non si fa per far camminare i bolognesi.

07 aprile 2016

© RIPRODUZIONE RISERVATA



walking (11/08/2012)

## Prùletti di Bologna

OGGI | settimana | mese

1 Lorenzo alla Ducati, è quasi fatta

2 «Il Passante di mezzo si farà»  
L'annuncio del ministro Delrio

3 Seconde case, conviventi,  
fuorisede Canone Rai in  
bolletta, per molti è caos

4 Salvini: «Borgonzoni è l'unica  
che può vincere a Bologna»

5 Barbieri apre allo Sterlino e  
adesso cerca personale

6 Le chiacchiere della discordia  
Manca la chiarezza di Saputo

---

**Claudia Balbi**

**Solo con Vodafone i Giga corrono ad Alta Velocità sulla Rete 4G N°1 in Italia**

Scopri di più &gt;

QUOTIDIANI LOCALI

LINKS APPROVATI METEOROLOGICAMENTE



CONTENUTI DIGITALI

CATEGORIE



# la Nuova Ferrara



Cerca nel sito

COMUNI: FERRARA CENTO BONDENO COPPARO ARGENTA PORTOMAGGIORE COMACCHIO GORO TUTTI I COMUNI v

HOME **CRONACA** SPORTS FOTOGRAFIA E VIDEO ITALIA MONDO FOTO VIDEO RISTORANTI ANNUNCI LOCALI v PRIMA

SI PARLA DI MALTEMPO POLIGONI PONTI SPAL TRIVELLAZIONI DROGA PROFUGHI CARIFE

FERRARA > CRONACA > PALESTRE COMUNALI DATE GRATIS PER LE...

LE DELIBERE DI GIUNTA

## Palestre comunali date gratis per le varie attività sociali

*Palestre comunali in uso gratuito per attività sociali. Sono tre le palestre comunali che anche per l'anno in corso saranno concesse in uso gratuito ad associazioni cittadine che organizzano...*

06 aprile 2016



0

0

0

0

0

**Palestre comunali in uso gratuito per attività sociali.** Sono tre le palestre comunali che anche per l'anno in corso saranno concesse in uso gratuito ad associazioni cittadine che organizzano attività motorie a valenza sociale, per persone con difficoltà. A disposizione dell'Uisp è, in particolare, la palestra ex Gil, utilizzata per attività ludico motorie, nell'ambito del progetto "nessuno è in fuori gioco" rivolto a persone con disabilità intellettiva o relazionale e fisica e svolto in collaborazione con il Centro di Salute Mentale Maccacaro di Ferrara - Dipartimento AUSL di Ferrara. A disposizione dell'Andos è invece la palestra San Nicolò, utilizzata per attività gratuite di riabilitazione per donne operate al seno. Rivolte sempre a persone con disabilità intellettiva o relazionale e fisica sono anche le attività svolte nella palestra Cosmè Tura di Pontelagoscuro dall'ASD G.S Terapeutico ANFFAS di Ferrara.

**Sostegno all'organizzazione di "Vulandra 2016".** È in calendario dal 23 al 25 aprile prossimi la 37ma edizione di 'Vulandra', il Festival internazionale degli aquiloni a Ferrara, al quale l'Amministrazione comunale non mancherà di garantire il proprio supporto logistico e organizzativo, oltre che il proprio patrocinio. Teatro della manifestazione, organizzata da Arci Ferrara, sarà come sempre il parco urbano Bassani che ospiterà appassionati di aquiloni dall'Italia e dall'estero.

**Collaborazione per la realizzazione del "Torneo internazionale del Lavoro di pattinaggio corsa.** Sarà piazza Ariostea a fare da teatro domenica 1° maggio alla 43a edizione del 'Torneo internazionale del Lavoro di pattinaggio corsa', per la cui realizzazione il Comune di Ferrara assicurerà all'ASD Pattinatori Bononia la propria collaborazione logistica e organizzativa, oltre che il proprio patrocinio. All'iniziativa sarà inoltre collegata la Fiera straordinaria "1° maggio Inline Expo".

**Contributi per assegni di cura.** La Giunta comunale ha espresso parere favorevole a un orientamento relativo all'erogazione triennale del contributo di 226.000 euro stanziato nel 2015 per assegni di cura a favore di anziani residenti nel Comune di Ferrara.

**3 MESI DI NOTIZIE E FILM A SOLI 19,99€**

**Consorzio di Bonifica PIANURA DI FERRARA**

**AVVISO DI PAGAMENTO CONTRIBUTI DI BONIFICA ANNO 2016**

**BRICOMAN**

**PIU' PROFESSIONALE, MENO CARO**

**IN QUALSIASI QUANTITÀ E STATO D'USO**

**BRACCIALI, ANELLI, PROTESI DENTARIE, MONETE, OROLOGI, ECC...**

### TOP VIDEO

Feste pasquali raccontate in un minuto

Carife, Tagliani: "Per mesi negato l'accesso ai conti della banca"

Pecore nel sottomura

La Spal festeggia l'importante vittoria con i tifosi

da Taboola

### DAL WEB

Gamma 500 è tua da 170€/mese con Be-Lease TAN 3,95%.

Fiat

GP Bahrain - Libere 2 - Rosberg il più veloce sul circuito di Sakhir

Quattroruote

Promosso da Taboola ▶