LA SEDENTARIETÀ È UN PROBLEMA DI SALUTE
PERCHÉ MUOVERSI?

L'attività fisica contribuisce alla salute cardiovascolare, aiuta a prevenire le malattie croniche e rappresenta uno strumento fondamentale per promuovere il benessere a ogni età.

UN PROBLEMA CHE RIGUARDA TUTTI

L'O.M.S. stima che circa una persona su quattro nel mondo non svolge sufficiente attività fisica. In Europa, il problema riguarda circa 1/3 adulti.

Uno studio pubblicato nel 2021 sulla rivista scientifica Appetite ha documentato, nella popolazione inglese, una riduzione dell'attività fisica e un peggioramento delle abitudini alimentari, più evidenti nelle persone con indice di massa corporea (BMI) elevato.

A questo si aggiunge la crescente prevalenza di sovrappeso e obesità, condizioni strettamente legate a stili di vita sedentari, associati a un aumento del rischio cardiovascolare. Promuovere il movimento significa investire nella prevenzione e nella salute pubblica, favorendo abitudini attive e sostenibili nel tempo.

SPORT E ONCOEMATOLOGIA PEDIATRICA: MUOVERSI, INCONTRARSI, CRESCERE

Il valore dell'attività fisica non si esaurisce nella prevenzione: il movimento può rappresentare una risorsa importante anche per i bambini e gli adolescenti che affrontano un percorso di cura oncoematologico.

Quando adattato alle condizioni cliniche, alla fase della malattia e alle terapie, lo sport e l'attività motoria possono contribuire a mantenere o recuperare le capacità fisiche, contrastare la fatica e favorire il benessere psicologico e la qualità della vita.

Per un bambino o un adolescente, però l'attività motoria intesa come sport è più dell'esercizio fisico: è gioco, incontro, condivisione. Offre l'opportunità di stringere relazioni, sentirsi parte di un gruppo e vivere esperienze positive insieme ai propri coetanei, preservando spazi di normalità e partecipazione anche durante la malattia.

Lo sport diventa così uno strumento di inclusione e socializzazione, capace di affiancare il percorso di cura e valorizzare la persona oltre la malattia.

LE ISTITUZIONI INSIEME PER PROMUOVERE LA SALUTE ATTRAVERSO LO SPORT

Riconoscere il valore del movimento significa anche creare le condizioni perché tutti possano accedervi. Le Regioni svolgono un ruolo importante nella promozione dell'attività fisica e nella costruzione di percorsi che integrino salute, prevenzione e attività motoria, con attenzione anche alle persone affette da patologie croniche e ai bisogni specifici di ciascuno.

In questo contesto si inserisce l'impegno della Città Metropolitana di Firenze, promotrice di progetti che valorizzano lo sport e l'attività motoria come occasione di benessere, partecipazione e coesione sociale.

Promuovere lo sport, soprattutto per i bambini e i ragazzi che affrontano una malattia, significa costruire opportunità concrete di incontro e condivisione, favorendo una comunità più attenta, inclusiva e capace di prendersi cura di tutti, per ritrovare il piacere di stare insieme, crescere e sentirsi parte di una comunità.

Dr Nicola Armentano
Dr Antonio Cosimo Tripoli