

---

## CORRETTI STILI DI VITA E ATTIVITÀ FISICA: UN AMMONIMENTO ALLE DONNE ABRUZZESI

Nell'antica Grecia, Ippocrate, prescriveva l'attività fisica ai pazienti melanconici e, nello stesso periodo, Platone sosteneva che *"l'esercizio fisico, anche quando è imposto, non fa male al corpo, anzi lo migliora"*.

A distanza di tempo Mosé Maimonide, filosofo ebraico dell'epoca medievale, sosteneva che *"finché una persona fa esercizio fisico, sta attenta a non mangiare troppo e si mantiene leggera, la malattia non sopraggiungerà e la sua forza aumenterà. Se invece sta seduta e non fa attività fisica può anche mangiare i cibi migliori e seguire tutti i principi salutisti nelle altre aree della vita, ma i suoi giorni saranno pieni di dolori e la sua forza si appannerà"*.

Più recentemente, nell'800 Arthur Schopenhauer affermava che *"in genere, i nove decimi della nostra felicità si basano esclusivamente sulla salute. Con questi ogni cosa diventa fonte di godimento"* e, di seguito nel '900, John Kenneth Galbraith, un economista canadese, sanciva che *"con l'aumento del benessere, tutti si rendono conto, prima o poi, di avere qualcosa da difendere"*.

Per quanto diversificate, le suddette battute possono avviare un ragionamento rivolto all'importanza dell'attività fisica e sportiva nell'ambito di uno stile di vita individuale e collettivo.

Occorre precisare, in merito, che la Psicologia dello Sport e dell'Esercizio Fisico è un campo di indagine che vanta circa cinquanta anni; esaminando i disegni di ricerca attuali, ad oggi si evince che l'esercizio fisico dimostra tutto il suo potenziale quando è paragonato ad altri presidi terapeutici.

In aggiunta, è utile chiarirne diversi vantaggi del tutto esclusivi: la possibilità di auto-somministrazione, la convenienza, il basso costo, l'assenza di effetti collaterali, l'accettabilità sociale, l'accessibilità e i vantaggi sulla salute fisica e sulla forma corporea.

Prima di approfondire ulteriormente l'argomento si pensi, per un attimo, alla seguente affermazione di R. K. Dishman<sup>1</sup> (2002) uno dei maggiori studiosi a livello mondiale: *"l'attività fisica può avere potenti effetti sulla salute mentale in funzione del tipo di esercizio e della presenza di sintomi clinici"*.

In base alle diverse rassegne epidemiologiche, è ormai confermata la relazione positiva tra attività fisica e benessere psicologico; sempre secondo R. K. Dishman (idem), l'attività fisica è associata in modo consistente con l'umore e per ottimizzare gli effetti in tal senso l'attività deve essere godibile, aerobica, non competitiva, regolare e moderata.

Infatti, durante la pratica, piuttosto che la competizione, il miglioramento personale e la padronanza del compito favoriscono un'associazione almeno moderata con l'"affetto" positivo.

---

<sup>1</sup> Buckworth, J. and Dishman, R.K. (2002) Exercise Psychology. Human Kinetics, Champaign

Ad oggi, malgrado numerosissimi lavori scientifici dimostrino l'efficacia dell'attività fisica sulla salute psichica, stando ai fatti, troppo spesso essa viene malamente consigliata o prescritta.

La convinzione che sia troppo ovvio che *“muoversi faccia bene”* e l'approssimazione con cui se ne dichiara l'importanza, inducono da un lato gli psicologi a delegare le responsabilità alla classe medica e dall'altro i medici a tralasciare proprio l'attività più gradita al paziente.

A riprova di quanto anzidetto, le ricerche italiane di adeguato livello scientifico sono pressoché inesistenti; d'altra parte, considerando la stampa divulgativa, si può anche facilmente desumere il ruolo di Cenerentola ascrivito all'attività fisica intesa come terapia.

In termini prescrittivi, l'American College of Sport Medicine (ACSM) già nel 1998 pubblicava un rapporto che raccomandava un'appropriata quantità di esercizio necessaria per raggiungere livelli minimi di benessere fisico.

Anche se non specifici per le varie disabilità, questi orientamenti descrivono la frequenza, la durata e l'intensità di esercizio necessari per sviluppare e mantenere il benessere cardiovascolare e ridurre il grasso corporeo.

Secondo gli orientamenti dell'ACSM un programma minimo di esercizio dovrebbe consistere in 3 sessioni a settimana di 20-60 minuti o, in alternativa, andrebbe acquisito uno stile di vita che preveda un accumulo di attività fisica (almeno 30 minuti giornalieri) di moderata intensità durante tutti i giorni (o quasi).

In breve, considerando anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) si parla di 30 minuti di attività moderata almeno 5 giorni/settimana oppure 20 minuti di attività intensa 3 o più volte per settimana (vedi il Fig. 1).

Ma veniamo ad alcuni dati territoriali a livello nazionale.

Stando all'indagine su *“Donne, Sport, Salute e Benessere”* condotta dalla Doxa, a livello nazionale, su un campione di circa 25 milioni di donne dai 15 anni in su, si è dimostrato che a prescindere dall'età e dal ceto sociale, l'attività fisica, la pratica sportiva e la prevenzione, piuttosto che la medicina generale, sono considerati in misura crescente alleati strategici della salute delle donne.

L'obiettivo dell'indagine era verificare il vissuto, gli atteggiamenti e i comportamenti del pubblico femminile rispetto a tematiche quali: stato di salute e forma fisica, attività praticate e prevenzione. Le donne italiane, nella sorprendente misura del 90%, si impegnano a migliorare il proprio benessere fisico, affidandosi (40%) a moto e attività sportiva e, in pari misura, a una corretta alimentazione.

Il 90% del campione si dichiara impegnato a migliorare la propria condizione puntando su attività fisica e alimentazione corretta (40%) e sulla osservanza di una dieta (20%), purtroppo solo una donna su 4 è soddisfatta appieno del suo stato di salute e, addirittura, solo una su 9 lo è della sua forma fisica.

Le donne fra i 35 e i 54 anni sono le più pigre e quasi la metà sostiene di avere una scadente forma fisica e di non fare nulla per rimediare; mentre è interessante rilevare che lo stato di salute migliore è delle donne del Centro Italia.

Circa l'80% del campione afferma che sarebbe felice di fare maggiore esercizio fisico per conquistare salute e benessere, ma la mancanza di tempo disponibile è un enorme ostacolo. Infine, l'indagine ha dimostrato la rilevanza degli elementi di aggregazione e socializzazione correlati con l'attività sportiva, soprattutto con il sopravanzare dell'età.

Rispetto alle conseguenze nefaste di uno stile di vita sedentario, va evidenziato che nella Regione Abruzzo, il 18% degli uomini e il 30% delle donne sono obesi e hanno in media un Indice di Massa Corporea di 27 per gli uomini e 28 per le donne.

Al momento, però, è più urgente prendere atto che l'Abruzzo è al secondo posto, subito dopo la Campania, per numero di bambini afflitti da obesità e che le cause più frequenti di obesità sono di carattere ambientale, legate, per esempio, ad uno stile di vita scorretto, chiaramente propugnato dagli adulti.

Per concludere, premesso che in Italia 1 bambino su 3 ha un eccesso di peso e la fascia di età più esposta al rischio di obesità è quella tra i 6 e 13 anni, sarebbe più che opportuno che gli adulti di riferimento, donne comprese, rivalutassero appieno l'importanza di uno stile di vita attivo per i loro giovani.

In definitiva, investire energie nell'ambito di un'educazione al movimento significherebbe riconoscere il valore dell'attività fisica e sportiva nei confronti della forma sia fisica che mentale degli individui e, quindi, tutelare la complessità della salute di questi ultimi.

Fig. 1 | Piramide dell'Attività Fisica

