

---

La raccomandazione arriva dalla Sezione di Psicologia dello Sport

## **“Bisogna fare più movimento”**

*Gli abruzzesi, secondo i dati, un popolo di sedentari*

PESCARA - Ad oggi la volontà di tutelare la salute delle persone continua a consolidarsi anche, ma non solo, in virtù della consapevolezza crescente della relazione passante tra una corretta attività fisica o sportiva ed una buona condizione psicofisica. A favore di questo ‘sapere’ è ovvio che i provvedimenti politici e sanitari dovrebbero proseguire sia nel promuovere che nel sostenere la pratica sportiva tra i giovani e l’attività fisica tra gli adulti e gli anziani. Ravvisato che l’estate è agli sgoccioli e che le stagioni imminenti favoriscono la percezione degli ostacoli all’esercizio fisico, l’obbligo di rinnovare l’impegno a sensibilizzare alla pratica fisica o sportiva chi preferibilmente se ne allontana è più che mai presente. Tali azioni andrebbero stabilite con tutte le persone, giovani e meno giovani, che desiderano destinare parte del loro tempo libero ad una sana e consapevole attività fisica o sportiva. Se la fotografia più recente degli abruzzesi, tra i 6 e i 12 anni, evidenzia il problema della sedentarietà e la ricerca scientifica rivela che “un bambino obeso ha il doppio di probabilità di diventare un adulto obeso”, il bisogno di contenere il fenomeno è certo. In questo senso sarà utile per tutti partire da un presupposto acclarato: mentre i giovani fanno sport per divertimento e per scoprire le loro abilità, con il passare degli anni le motivazioni evolvono: l’adulto fa movimento per soddisfare, principalmente, l’esigenza di tenersi in forma, di stare all’aria aperta, di allentare le tensioni e di prevenire alcune tra le malattie più diffuse. Svolgere un’attività fisica regolare, moderata e consapevole significa investire sul proprio benessere psicofisico, così come innalzare la qualità della propria vita vuol dire favorire la crescita di una vita relazionale (familiare, lavorativa e sociale) piena ed armonica. Quindi, per contrastare la sedentarietà e posticipare la comparsa di malattie tipiche dell’età avanzata, l’attività fisica insieme a una corretta alimentazione ed altre scelte salutari, rappresenta lo strumento di difesa più efficace. Per concludere, è interessante sottolineare che il recente programma di azione del Ministero della Salute “Guadagnare alla salute - rendere facile le scelte salutari” è decollato proprio quando i vari Ministeri hanno convenuto sulla grande opportunità di un’azione sinergica comune, non solo basata sulla comunicazione reciproca, ma anche su vere e proprie progettualità condivise. Sulla base di questi principi, la promozione dell’esercizio fisico e sportivo e la definizione di programmi adeguati all’individuo sono diventati alcuni degli obiettivi degli interventi locali che la Tutela della salute nelle attività sportive, Responsabile il dottor Evanio Marchesani, Asl Pescara, opera da diversi anni presso le Scuole, il Coni Provinciale, le Società e le Federazioni Sportive, con il supporto delle Sezione di Psicologia dello Sport, di cui è

responsabile la Dottoressa Margherita Sassi. Confidando nel presupposto che l'abitudine nella pratica motoria e sportiva può essere appresa e insegnata, il monito rivolto al mondo sportivo è di procedere ad attivare delle fattive sinergie affinché si possa tutti godere, finalmente, delle azioni educative finora ambite.

TUTTO ABRUZZO OGGI E MOLISE

*Sabato 1 settembre 2007*