

Attività fisica e promozione della salute

Marie-Claude La marre e Michael Pratt.

Le idee espresse in questo articolo sono quelle degli autori e non rappresentano alcuna posizione ufficiale del Centro per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie degli Stati Uniti (CDC) o dell'Unione Internazionale per la Promozione della Salute e l'Educazione Sanitaria (IUHPE)

"Mens sana in corpore sano"... l'adagio non è veramente nuovo. Attribuito a Montagne, il famoso scrittore francese del XVI secolo, ha in realtà radici profonde nell'Antica civiltà greca che ha sempre promosso l'attività fisica e lo sport come uno strumento dello sviluppo umano e della pace. In quel tempo la salute era già concepita come un'arte del vivere, uno sforzo positivo, una tensione permanente verso l'armonia fra gli esseri umani e l'ambiente.

I Giochi Olimpici furono fatti rivivere alla fine del 19° secolo, visti come un veicolo per promuovere la crescita fisica, mentale e spirituale dei partecipanti attraverso lo sport, promuovendo l'amicizia, la pace e la comprensione in tutto il mondo.

La moderna concezione della attività fisica in tutte le sue forme integra pure questi valori, e può essere pienamente compresa solo quando viene posta nel contesto di un più ampio sviluppo della promozione della salute che coinvolge strategie mirate e creare ambienti che sostengono l'attività fisica e la salute e il benessere. Va ammesso che "l'attività fisica è un determinante chiave del consumo di energie e perciò è fondamentale per il bilancio dell'energia e il controllo del peso. Tuttavia, l'attività fisica riduce pure il rischio di malattie cardiovascolari, dei tumori della mammella e del colon e del diabete e produce sostanziali benefici in molte condizioni, non solo quelle associate all'obesità" (OMS, 2002). Ma va molto oltre. L'attività fisica è riconosciuta come un determinante chiave della salute mentale, sociale e ambientale. Le relazioni con la famiglia, gli amici e i colleghi, la comunità in cui si sviluppano le relazioni sociali, la scuola, il posto di lavoro, la vicinanza, le norme sociali e culturali, l'ambiente fisico in termini di accessibilità e sicurezza sono tutti determinati individuali e collettivi che aumentano o risuono la capacità di una persona di impegnarsi in una regolare attività fisica e che questa attività a sua volta può avere sulla sua salute e benessere fisico, sociale e mentale. L'attività fisica dovrebbe essere considerata un "bene pubblico globale" che non è "eludibile", ha "benefici non trascurabili che attraversano frontiere, generazioni e popolazioni" (Kauk e coll. 1999). *"Quando le comunità mancano di infrastrutture fisiche che sostengono e rafforzano i propri membri, la gente spesso non raggiunge il proprio potenziale individuale massimo"* (Baum, 1999; Marshall e coll. 2005)

Dal 2002, l'Unione Internazionale per la Promozione della Salute e l'Educazione sanitaria (IUHPE) è entrata in un Accordo col Centro per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie degli Stati Uniti (CDC) una agenzia del Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani che comprende un importante elemento progettuale su salute e attività fisica. La collaborazione è centrata sulla ricerca, la costruzione di capacità, la tutela, e le attività in rete legate con altri progetti sulla sviluppo urbano e la salute. IUHPE e CDC stanno assumendo un approccio basato sulle prove alla attività fisica come un problema di salute pubblica e usano lo sviluppo di strategie di salute pubblica per l'attività fisica come un punto di ingresso per azioni molto necessarie di promozione della salute e di prevenzione delle malattie croniche.

Parecchi recenti incontri scientifici e consultazioni di esperti sostenuti dall'OMS e CDC e coinvolgenti lo IUHPE si sono rivolti alla Strategia Globale dell'OMS sulla Dieta, Attività Fisica e Salute e alla più ampia agenda di sviluppo di azioni di salute pubblica per l'attività fisica (Bull e coll. 2006). Queste discussioni mettono in luce il ruolo delle Organizzazioni Non Governative (NGO) nel sostenere la promozione della attività fisica, le sfide per i Paesi in via di sviluppo e quelli avanzati nel promuovere l'attività fisica, e le barriere contro le azioni e i bisogni di Paesi e Regioni a vario livello di sviluppo economico. Come sbocco naturale di queste consultazioni è stata costituita l'Alleanza globale per l'Attività Fisica (GAPA) che coinvolge un ampio gruppo di organizzazioni, alcune già altamente mobilitate e molto attive nella promozione della attività fisica e altre attualmente meno coinvolte ma con la potenzialità di avere un buon impatto globale divenendo parte di questo sforzo. GAPA fornirà una voce forte e unitaria per l'attività fisica e sarà un catalizzatore delle attività ed azioni sviluppate da questa ONG internazionali e

nazionali, al pari che dalla società civile per aiutare i Paesi a cominciare, continuare e accrescere i loro sforzi per affrontare l'attività fisica all'interno di una ampia agenda di prevenzione delle malattie non contagiose e la promozione della salute.

L'integrazione di un approccio basato sulle prove, comprensivo, alla promozione della attività fisica con una moderna visione della promozione della salute e la prevenzione delle malattie è il segno delle collaborazioni di IUHPE con CDC e viene riflessa anche in questo numero speciale di Promotion & Education. Pratiche efficaci di promozione della salute e strategie di salute pubblica per l'attività fisica condividono la filosofia, gli strumenti e i metodi; un quadro politico, la tutela e interventi basati sulle prove, la valutazione, il partenariato e il lavoro in rete per facilitare la comunicazione e l'implementazione di programmi. La promozione della attività fisica può essere un primo passo particolarmente buono verso una promozione della salute comprensiva e programmi di prevenzione delle malattie non contagiose per molte organizzazioni di salute pubblica. Oltre ai ben dimostrati benefici per la salute della attività fisica vi sono tre fattori illustrati in questo numero speciale che rendono l'implementazione dei programmi di salute pubblica per l'attività fisica sia attuabili che attraenti. La chiarezza, semplicità e il consenso sulle raccomandazioni di salute pubblica di fare 30 minuti di attività fisica moderata la maggior parte dei giorni della settimana facilita grandemente la comunicazione (Pate e coll. 1995) esistono strumenti per diffondere buoni programmi di salute pubblica per l'attività fisica: misure di controllo, interventi efficaci e specifici metodi di valutazione. Infine, le reti e il partenariato multisettoriale che si indirizzano alla promozione della attività fisica da una varietà di punti di vista hanno un potenziale molto maggiore di sinergia. L'inattività fisica è un problema di salute pubblica globale e in questo numero speciale di Promotion & Education noi presentiamo uno spaccato delle risposte da operatori di promozione della salute in tutto il mondo.