

Arriva la Physical Activity Country Card: la salute è in movimento!

The Physical Activity Country Card is coming: health is moving on!

Alice Mannocci,¹ Alessandra Sinopoli,¹ Daniele Masala,² Gaetana Maria Grazia Stricchiola,¹ Elisabetta De Vito,² Andrea Ramirez³ Pedro Curi Hallal,³ Giuseppe La Torre¹

¹ Sezione igiene, Dipartimento di sanità pubblica e malattie infettive, Università Sapienza, Roma

² Dipartimento di scienze umane, sociali e della salute, Università di Cassino e del Lazio Meridionale, Cassino (FR)

³ Center for epidemiological research, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas (Brasile)

Corrispondenza: Alice Mannocci; alice.mannocci@uniroma1.it

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) dichiara che l'inattività fisica è ora identificata come il quarto fattore di rischio principale per la mortalità globale. Numerose sono le evidenze scientifiche sull'efficacia dell'esercizio fisico nella prevenzione di molte patologie croniche: nella popolazione che pratica attività fisica moderata si nota una riduzione del 30-50% del rischio relativo di malattie coronariche rispetto alla popolazione sedentaria, a parità di altri fattori di rischio.¹ Dati incoraggianti suggeriscono, inoltre, che l'esercizio fisico migliora la performance cognitiva e riduce il rischio di demenza negli anziani.²

Per l'OMS un terzo della popolazione mondiale adulta non svolge una regolare attività fisica e questo stile di vita è responsabile di oltre 5 milioni di morti l'anno. In Italia, l'inattività fisica comincia molto precocemente ed è strettamente correlata al basso livello socioeconomico.³ La popolazione generale, pazienti inclusi,⁴ e il personale sanitario non percepiscono sufficientemente come patologica la sedentarietà, nonostante questa riduca l'aspettativa di vita da 3 a 5 anni.⁵ Le campagne di promozione basate sui benefici di una vita attiva spesso trasmettono messaggi sull'utilità del movimento fisico, ma

non sottolineano il supporto dato alle cure convenzionali della medicina moderna. Il Global Observatory of Physical Activity (GoPA!), organizzazione internazionale promossa dalla rivista scientifica *The Lancet*, ha coinvolto oltre 130 Paesi con l'obiettivo di valorizzare l'attività fisica come tema fondamentale di sanità pubblica.⁶

Sul sito del GoPA! (<http://www.globalphysicalactivityobservatory.com/>) è possibile consultare la prima serie di Physical Activity Country Cards, carte d'identità nazionali in stile infografica sull'attività fisica e sui diversi aspetti sanitari a essa correlati. Queste serviranno da "termometro" per misurare l'andamento e i progressi della ricerca, della sorveglianza e delle iniziative politiche nel campo dell'attività fisica in tutte le fasce d'età.

Anche l'Italia, tramite l'Università "Sapienza" di Roma in qualità di referente nazionale e con l'Università di Cassino e del Lazio Meridionale, entra ufficialmente a far parte del progetto.⁷

La lotta alla sedentarietà va considerata una priorità al pari di quella relativa al fumo di tabacco. Occorre compiere uno sforzo coordinato per sensibilizzare il Paese sui benefici che l'attività fisica genera sia nell'immediato sia a lungo termine.

Conflitti di interesse dichiarati: nessuno.

BIBLIOGRAFIA

1. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* 2012;380(9838):219-29.
2. Maraldi C, Pahor M. Physical exercise, cognitive decline and dementia in older adults. *G Gerontol* 2006;54:186-94.
3. La Torre G, Masala D, De Vito E et al. Extra-curricular physical activity and socioeconomic status in Italian adolescents. *BMC Public Health* 2006;6:22.
4. Masala D, Mannocci A, Unim B et al. Quality of life and physical activity in liver transplantation patients: results of a case-control study in Italy. *Transplant Proc* 2012;44(5):1346-50.
5. Wen CP, Wu X. Stressing harms of physical inactivity to promote exercise. *Lancet* 2012;380(9838):192-93.
6. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet* 2012;380(9838):247-57.
7. Mannocci A, Ramirez A, Masala D, De Vito E, Villari P, La Torre G, Hallal P. Italy physical activity country profile: results from the first set of country cards of the Global Observatory for Physical Activity - GoPA! *Epidemiology Biostatistics and Public Health* 2015; 12 (4): e11649.

