**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 9

**Artikel:** Prospettive e proposte realizzative in discussione al 34esimo Simposio di Macolin : sport, attività fisica e salute

**Autor:** Kamber, Matthias / Marti, Bernard

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-999455

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 16.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

**Prospettive e proposte realizzative in discussione al 34esimo Simposio di Macolin**

# Sport, attività fisica e salute

di Matthias Kamber e Bernard Marti
traduzione di Nicola Bignasca

***Nei prossimi giorni, e più precisamente dal 17 al 19 settembre, si terrà alla Scuola federale dello sport il tradizionale Simposio di Macolin. Il tema prescelto è di scottante attualità poiché affronta le prospettive e le proposte realizzative per una promozione della salute tramite l'attività fisica e lo sport.***

Negli ultimi 20-30 anni, l'ipotesi, che un'attività fisica regolare può migliorare e mantenere il livello di salute, ha trovato conferma a livello scientifico. Più precisamente, lo sport può prevenire alcune malattie come l'infarto cardiaco, l'ictus cerebrale, il diabete e il tumore al colon (o intestino crasso). Molto probabilmente l'attività fisica rallenta anche la diminuzione, dovuta a processi di invecchiamento, di capacità funzionali dell'apparato locomotore, come l'osteoporosi e l'obesità, oppure l'apparizione di disturbi psichici come lo stato depressivo o l'incapacità di gestire le situazioni di stress. Inoltre, l'attività fisica e lo sport hanno probabilmente un influsso positivo sulla qualità della vita: ad esempio, un'attività fisica svolta con regolarità anche nella terza età estende il margine di autonomia funzionale delle attività quotidiane come il salire le scale, fare le commissioni, ecc.

## Conseguenze a livello di politica della salute

Questi dati hanno una grande importanza a livello politico ed economico, soprattutto in considerazione del fatto che i costi della sanità sono molto elevati per la fascia della terza età. Però, attualmente mancano ancora dei dati precisi sui vantaggi a livello economico di un'attività sportiva regolare. Tuttavia, i dati che si riferiscono all'America del Nord lasciano presagire che i benefici possono essere molto elevati. Di questo ne sono sempre più convinti anche le casse malati (o «casse della salute»), alcune delle quali offrono degli sconti per degli abbonamenti ai centri fitness o anche dei contributi per quelle società sportive che propongono dei corsi di promozione della salute.

## Ma quanto moto?

Già alcuni anni orsono è stato provato che anche un'attività fisica poco intensa può avere degli effetti positivi sulla salute. Gli esperti a livello internazionale hanno raggiunto un consenso sulla «dose» minima di attività fisica e sport necessaria per ottenere un effetto preventivo: possibilmente, bisognerebbe svolgere un'attività fisica di media intensità durante 30 minuti ogni giorno o almeno ogni due giorni (e cioè 3-4 volte alla settimana). Ad esempio è sufficiente fare una passeggiata a ritmo sostenuto ogni giorno oppure praticare un gioco di palla. Un esperto americano di prevenzione della salute ha coniato il seguente motto: «Go and walk your dog. Even if you don't have one!» («Fai una passeggiata con il tuo cane anche se non ne hai uno!»). È interessante constatare che questo livello di attività non rappresenta un limite sotto il quale non si ottiene più un effetto positivo sulla salute: ogni attività fisico-sportiva è benefica per la salute, anche se il suo contributo per la prevenzione non è ottimale. Questo dato di fatto è rilevante soprattutto per quelle persone poco attive e che hanno più difficoltà a sopportare delle attività fisiche intensive.

## La mancanza di moto è un fattore di rischio

L'«American Heart Association» considera l'inattività fisica un fattore di rischio per l'infarto cardiaco come il fumo, l'ipertensione arteriosa e un elevato tasso di grassi. Anche l'Ufficio europeo dell'Organizzazione mondiale della sanità cita fra gli obiettivi del progetto «la salute per tutti» l'attività fisica come mezzo per mantenere e migliorare la salute.

## Diminuzione dei decessi

Uno studio promosso dalla SFSM ha analizzato e valutato una ventina di ricerche già pubblicate sul comportamento motorio della popolazione svizzera. I dati sono confortanti: un terzo della popolazione è molto attiva a livello fisico; un terzo lo è soltanto in modo sporadico, mentre

il rimanente terzo svolge un'attività fisica sufficiente per la salute. Questi dati coincidono in buona parte con le abitudini della popolazione negli Stati Uniti. Pertanto, è lecito ipotizzare che la percentuale di decessi per inattività fisica è più o meno uguale negli Stati Uniti e in Svizzera. Così, è realistico pensare che all'incirca l'1,5-2% dei decessi potrebbe essere evitato tramite un cambiamento delle abitudini a livello di attività fisica. Questi 1'000-1'200 decessi corrispondono a quelli provocati dall'AIDS e dalla droga!

## Sfruttare le basi legali

La Svizzera dispone di eccellenti basi legali che le permettono di sfruttare a dovere tutto il potenziale che l'attività fisica e lo sport offrono per una promozione della salute (cfr. la Legge federale sul promuovimento della ginnastica e dello sport del 17 marzo 1972). Negli anni scorsi, questo articolo non è stato applicato in modo sistematico. L'obiettivo principale del nuovo progetto lanciato a livello nazionale per una «promozione della salute tramite l'attività fisica e lo sport» è proprio quello di coordinare tutte le iniziative che si inseriscono in questa tematica affinché seguano a lungo termine un unico orientamento strategico. A questo progetto collaborano il settore dello sport privato, i cantoni, le assicurazioni ed altre istanze interessate. Il progetto non vuole favorire una direzione di tipo statale, ma piuttosto incentivare le azioni in corso e favorire le sinergie attraverso un concetto globale.

## Gli obiettivi del Simposio

Il progetto è iniziato lo scorso anno con una giornata informativa che si è tenuta a Macolin durante la quale gli interessati hanno avuto la possibilità di presentare i loro progetti e di discuterli in gruppo. Il prossimo importante passo è fissato in questo mese di settembre in occasione del 34esimo Simposio di Macolin al quale gli organizzatori hanno dato un titolo ambizioso: «Sport, attività fisica e salute: prospettive e proposte realizzative per una promozione della salute tramite l'attività fisica e lo sport». La manifestazione è patrocinata dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), dalla Commissione federale dello sport (CFS), dal Comitato olimpico svizzero (COS) e dalla Conferenza dei direttori cantonali dell'istruzione pubblica (CDCIP). Il Simposio si prefissa di mettere in evidenza le relazioni stabilite a livello scientifico che esistono tra lo sport, l'attività fisica e la salute, al fine di definire delle misure concrete destinate a promuovere la salute tramite lo sport e l'attività fisica in Svizzera.

## Conferenzieri di spicco

Nella prima parte del Simposio, che sarà aperta al pubblico, alcuni tra i più importanti esperti in materia presenteranno gli ultimi risultati delle loro ricerche. Il prof. dr. *S. Blair,* direttore della divisione ricerca al Cooper Institute for Aerobics Research nel Texas, si esprimerà sulle prospettive di una promozione della salute tramite l'attività fisica negli Stati Uniti. Il prof. dr. *I. Vuori* dell'Istituto Kekkonen dello sport e della ricerca sulla salute a Tampere (Finlandia) parlerà dello stesso tema presentando la situazione finlandese. Il prof. dr. *W. Brehm,* dell'Università di Bayreuth parlerà delle basi psicologiche per un'attività fisica duratura. *B. Coumas* dell'Istituto dello sport e della salute ad Arnhern presenterà il progetto olandese denominato «vita attiva». In serata, il dr. med. *B. Somaini* dell'Istituto di medicina sociale e preventiva dell'Università di Zurigo presenterà un bilancio delle sue esperienze nella prevenzione dell'Aids, delle tossicomanie e dell'alcolismo così come le possibili sinergie in vista di un programma di promozione della salute tramite l'attività fisica e lo sport.

## I temi per i gruppi di lavoro

Il giorno seguente, le discussioni continueranno a livello di gruppo. I temi e gli obiettivi dei gruppi di lavoro sono i seguenti:

- «Promozione della salute tramite l'attività fisica e lo sport: strategie e misure di una campagna nazionale»: possibili accenti e cerchie di persone interessate, possibili tappe di lancio e di realizzazione;
- «Ricerca delle risorse per una promozione della salute attraverso l'attività fisica e lo sport a livello nazionale (partner, finanziamento, sponsorizzazione, relazioni pubbliche)»: ruolo delle organizzazioni statali e private, affinità, differenze e delimitazioni tra i partner, ricerca ed utilizzazione ottimale dei mezzi, possibili passi per il lancio della campagna;
- «Educazione fisica ed educazione alla salute: in quale misura è salutare lo sport che proponiamo ed insegnamo?»: analisi degli aspetti dello sport che migliorano e mettono a repentaglio la salute, con un particolare riferimento allo sport giovanile;
- «Sport come chance per la salute: motivazione e motivi dell'attività, controllo del successo e valutazione»: comportamento motorio in Svizzera e possibilità di controllo del successo di una campagna nazionale;
- «Sport come rischio per la salute? Questioni di dosaggio dell'attività; problemi specifici nello sport del tempo libero, nello sport popolare e di alto livello»: discipline sportive a rischio e salutari, prevenzione degli infortuni, atleti di alto livello come modelli per un'attività fisica duratura, il ruolo dello sport nella vita quotidiana;
- «Sport e campi professionali nell'ambito della prevenzione tramite l'attività fisica»: qualità dei formatori, influsso della campagna nazionale sulla formazione professionale.

## E poi?

Il terzo giorno, le idee e le conoscenze elaborate nei gruppi di lavoro verranno presentate e riassunte in un documento finale. Infine, i rappresentanti dello sport, della Confederazione e della politica proporranno delle misure da prendere a livello di politica sanitaria e dello sport. In questo modo, il 34esimo Simposio di Macolin potrà migliorare le basi e le possibilità di successo di una campagna nazionale per la promozione della salute attraverso l'attività fisica e lo sport. ■