

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 3  
  
**Rubrik:** Taccuino

### **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:** 12.07.2025

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

## Ambiziosi progetti per promuovere la salute

Nello scorso mese di aprile la Fondazione 19 ha organizzato la seconda conferenza nazionale per la promozione della salute, con l'ambizioso obiettivo di enucleare una «Policy» nazionale per la promozione della salute e sostenere la creazione di una rete di tutti i soggetti e le istituzioni attive in questo settore.

Con il termine di «Policy» i fautori del progetto intendono la costituzione di una base coerente e mirata di attività e decisioni nel campo della promozione della salute, allo scopo di mitigare il preoccupante fenomeno che la nostra società vive in questo delicato settore. Come

mostrano diversi studi, infatti, solo un terzo della popolazione nel nostro paese si muove in quantità soddisfacente, un altro terzo svolge un'attività fisica appena sufficiente, mentre il restante terzo dovrebbe assolutamente fare più movimento. Si tratta di creare una sorta di valore aggiunto (added value) anche nel campo della salute, coinvolgendo il mondo politico nel suo insieme, le ONG, le organizzazioni private e l'intera popolazione. Con i suoi suggerimenti la fondazione si propone di sostenere le organizzazioni partner e di collaborare in modo attivo all'elaborazione di una politica a sostegno della salute. La base da

cui si muove sono i documenti elaborati in questo ambito a livello di organizzazione mondiale della salute OMS e di UE, e il progetto tende fra l'altro ad applicare in Svizzera la strategia «Salute 21» dell'OMS.

Per quanto riguarda il secondo ambizioso progetto, la fondazione mira a fissare determinati criteri che permetteranno di

- coinvolgere i principali partner attivi nel settore;
- dare impulsi per la promozione della salute e misure appropriate;
- elaborare norme comuni su esecuzione, attuazione, controllo di qualità, valutazione, informazione e documentazione, coordinazione e formazione continua dei responsabili.

m

Per ulteriori informazioni ci si può rivolgere: Fondazione svizzera per la promozione della salute - Fondazione 19, av. de la Gare 52, casella postale 670, 1001 Losanna. Tel. 021/345 15 15, fax 021/345 15 45. E-mail: office@healthprom.ch

### I risultati di un sondaggio

## La popolazione svizzera soffre di stress

Gli Svizzeri si sentono oppressi dallo stress e dagli influssi negativi dell'ambiente. Inoltre, è stato appurato che non esercitano un'attività fisica sufficiente.

Questi sono i risultati dell'ultimo sondaggio eseguito dalla Fondazione svizzera per la promozione della salute e confermano le inchieste precedenti sull'atteggiamento adottato nei confronti della salute.

Questi dati sono in contrasto con l'autovalutazione data dagli intervistati sul proprio stato di salute: quattro quinti ha dichiarato di godere di buona e persino ottima salute. Il sondaggio evidenzia inoltre una discrepanza tra sapere qual è il comportamento corretto per promuovere la salute e agire concretamente.

In questi dati la Fondazione svizzera per la promozione della salute vede una precisa necessità d'intervento. «Dobbiamo imparare a conservare e promuovere questa preziosa risorsa innata che è il nostro stato di salute naturale, ed assumercene le responsabilità», afferma Klaus Fellmann, presidente della Fondazione. «Questo è l'obiettivo



**Dott. De Monio: consiglio per ammalarsi n° 1.**  
Evita accuratamente ogni attività sportiva. Mai andare in bicicletta e ancora meno a piedi. E se proprio fai una corsa, ossigenati con una sigaretta.

www.FeelYourPower.ch



**Dott. De Monio: consiglio per ammalarsi n° 2.**  
Rispetta questa regola: abbuffati più che puoi. Non smettere quando ti senti sazio! E soprattutto non perdere tempo a masticare.

www.FeelYourPower.ch



**Dott. De Monio: consiglio per ammalarsi n° 3.**  
Lavora senza tregua giorno e notte. Appena possibile angosciati con un thriller o un film dell'orrore per tenere alto lo stress.

www.FeelYourPower.ch

che persegue la Fondazione svizzera per la promozione della salute per tutte le persone che vivono in Svizzera. Con «Feel Your Power», la prima campagna nazionale per la promozione della salute, intendiamo informare la popolazione e stimolarla ad agire.»

«Feel Your Power» fornisce consigli concreti su tre argomenti: attività fisica, alimentazione e rilassamento. L'obiettivo della campagna è quello di motivare le persone a mettere in pra-

tica i loro buoni propositi. I progressi che si desiderano ottenere per la propria salute si possono

infatti realizzare solo cambiando il proprio comportamento.

m

### Fondazione svizzera per la promozione della salute - Fondazione 19

La Fondazione svizzera per la promozione della salute è stata incaricata di mettere in pratica l'articolo 19 della Legge federale del 18 marzo 1994 sull'assicurazione malattie (LAMa) e sottostà alla vigilanza del Consiglio federale. Lo scopo della Fondazione è quello di promuovere, coordinare e valutare misure atte a promuovere la salute per tutte le persone che vivono in Svizzera. Per ulteriori informazioni: Ufficio stampa Feel Your Power, casella postale, 6342 Baar, tel. 041 769 30 00, fax 041 769 30 01.