

Italiani: un popolo di sedentari

Sembra che gli italiani sia un popolo poco dinamico, e almeno una persona su 5, non si rende conto di esserlo, sottovalutandone le conseguenze per la salute. In modo particolare l'insorgenza di patologie legate al sovrappeso e all'obesità: diabete, ipertensione, infarto, osteoporosi e certe forme di tumori.

Un'indagine Eurobarometer del 2010 segnalava che un terzo degli intervistati non praticava alcun tipo di movimento.

Il direttore della scuola di alta formazione delle Simg (Società Italiana di Medicina Generale) Giuseppe Ventriglia, afferma che è meglio esserne consapevoli, l'attività fisica è alla base della nostra salute e va praticata a qualsiasi età, tenendo conto ovviamente delle proprie condizioni di salute. Bastano anche 30 minuti di attività fisica al giorno, il minimo che ciascuno di noi dovrebbe fare, senza andare in palestra, è sufficiente andare un po' più a piedi o in bici, evitare l'auto per i piccoli spostamenti, fare una passeggiata con amici e familiari e usare le scale al posto dell'ascensore.

L'inattività fisica sarebbe da riconoscere come una vera e propria patologia, al pari dei disturbi cardiovascolari, del diabete, dei tumori.

Il nostro paese rientra nella top 20 delle nazioni più pigre al mondo. L'Istat nel 2013 ha censito sotto la categoria "inattivi" oltre 24 milioni di persone, pari a circa il 42% della popolazione.

A sorprende sono proprio i giovani, più pigri degli adulti over 30, che iniziano a praticare sport a quell'età soprattutto per socializzare o seguire i consigli del proprio

medico. Tutto questo fa presupporre gravi conseguenze alla loro salute in futuro.

Una volta tornati da scuola i ragazzi abbandonano l'attività fisica per guardare la TV o giocare ai videogames.

La situazione è preoccupante, purtroppo, l'inattività fisica, con il concomitante aumento dell'uso del tabacco e della cattiva alimentazione, sta diventando sempre più parte dello stile di vita di oggi.

Forse la colpa è anche l'invenzione di nuove tecnologie che comporta quasi sempre una minore necessità di compiere sforzi.

Concludiamo con una frase del presidente Simse(Società italiana di medicina dello sport e dell'esercizio), Deodato Assanelli : Siamo fatti per muoverci!