

Disegno di legge

Esercizio fisico come strumento di prevenzione e terapia all'interno del Servizio

Sanitario Nazionale

Commissione Igiene e Sanità

Prof Antonio Spataro

Chief Medical Doctor Italian Olympic Team

Specialista in Medicina dello Sport e Cardiologia

Da oltre 25 anni la letteratura scientifica ha prodotto numerosi studi sull'importanza dell'attività fisica quale mezzo di prevenzione e cura delle malattie croniche ad alto impatto sociale.

Strategie e linee di indirizzo per l'attività fisica sono state formulate dall'OMS, dal Consiglio d'Europa e dal Ministero della Salute Italiano, senza significative conseguenze applicative pratiche.

Solo un italiano su due tra gli adulti raggiunge i livelli raccomandati di attività fisica e un bambino su quattro dedica la massimo un giorno a settimana allo svolgimento di giochi di movimento. Tra gli adolescenti meno del 10% raggiunge le raccomandazioni dell'OMS e che tra gli ultra 64 anni il livello di attività fisica svolto dagli anziani diminuisce all'avanzare dell'età ed è significativamente più basso tra le donne, tra le persone con svantaggio socio-economico e tra i residenti del Sud Italia

Il dato più significativo è quello della sedentarietà pari a 21 milioni di italiani inattivi (35,9%) considerato il quarto fattore di rischio come causa di morte dopo l'ipertensione arteriosa, il fumo e iperglicemia.

La sedentarietà produce il 14,6% di tutte le morti in Italia pari a circa 90.000 casi all'anno ed è responsabile di una spesa in termini di costi diretti sanitari di 1,6 miliardi

di euro annui per le quattro patologie maggiormente imputabili ad essa (coronaropatia, diabete mellito tipo 2, tumore della mammella e del colon retto). Una riduzione dell'1% dei sedentari farebbe risparmiare al nostro sistema sanitario 200 milioni di euro all'anno.

A questi dati dobbiamo aggiungere i milioni di malati cronici affetti da malattie cardiovascolari (es. ipertensione, infarto, vasculopatie e scompenso cardiaco), malattie dismetaboliche (sindrome metabolica, diabete, obesità, dislipidemia), disturbi respiratori cronici (es. bronco pneumopatie ostruttive), e malattie psichiche (depressione,).malattie degenerative (osteoartrosi osteoporosi) neoplasie e malattie infiammatorie (gastro-reumatologiche come l'artrite reumatoide, la fibromialgia e Il Morbo di Chron).

Confrontando gli effetti dell'esercizio fisico rispetto all'inattività o l'erogazione di cure standard, i risultati hanno evidenziato come, l'esercizio fisico in queste patologie è in grado di produrre un effetto significativamente positivo sulla patogenesi della malattia, sulla riduzione della morbilità e sulla spesa per i farmaci. Inoltre è stato osservato un miglioramento dei sintomi, degli indicatori di performance fisica e funzionale e della qualità della vita.

Studi recenti hanno documentato come mezz'ora al giorno di bicicletta sono capaci di ridurre della metà il rischio di andare incontro a problemi cardiovascolari o di ridurre ben oltre il 5% il rischio di osteoporosi rispetto al 10% ed oltre nelle persone sedentarie. Considerando che l'incidenza delle fratture da fragilità ossea in Italia è la più alta rispetto ai paesi Europei con elevati costi sia sanitari che sociali.

E' stato calcolato che un aumento dei livelli di attività fisica e l'adozione di stili di vita salutari determinerebbero un risparmio per il Servizio Sanitario Nazionale pari ad oltre 2 miliardi e 300 mila euro in termini di prestazioni specialistiche e diagnostiche ambulatoriali, trattamenti ospedalieri e terapie farmacologiche evitate.

Tuttavia quasi sempre i consigli di svolgere una regolare attività fisica per sconfiggere i chili di troppo, debellare qualche doloretto o magari contrastare una quotidianità troppo sedentaria rimangono lettera morta.

Cosa ben diversa sarebbe se il suggerimento fosse una prescrizione vera e propria. Se il consiglio fosse messo per iscritto, nero su bianco, su una ricetta.

Il 65% degli statunitensi ha dichiarato che sarebbe più interessato al fitness se fosse il proprio medico a consigliarlo. E che, attualmente, solo quattro camici bianchi su dieci parlano con i propri assistiti dell'importanza di 'muoversi' con su come farlo al meglio. In Usa lo sport viene prescritto dai medici come un farmaco, almeno mezz'ora di sport al giorno per cinque giorni a settimana, oltre a dieci minuti di stretching per i muscoli. Lo prevede la campagna 'Exercise is Medicine' lanciata dall'American College of Sport (Acsm) e dall'American Medical Association (Ama), studiata per incoraggiare il movimento fisico fra gli americani.

Anche In Francia l'attività fisica è prescritta in ricetta per ridurre i ricoveri ospedalieri. Gli esperti francesi hanno messo a punto consigli diversificati per le diverse problematiche. Per esempio per i pazienti obesi si incoraggia a ridurre il girovita attraverso esercizi di resistenza e nei pazienti con diabete di tipo 2 esercizi di potenziamento muscolari uniti ad un programma di esercizi di resistenza di intensità medio-forte. La dose minima necessaria uguale per tutti almeno 3 volte a settimana per almeno 30 minuti.

Un'esperienza simile anche nel Regno Unito dove i medici possono prescrivere boxe, balli ma anche giardinaggio etc. Sono attività che fanno parte di un progetto parzialmente finanziato con quasi 80.000 sterline dal National Health Service e include 37 studi medici del borgo londinese di Croydon.

E in Italia? Il presente oggi offre molto poco.

Le Società sportive sono prive di specialisti addestrati all'attività fisica adattata;

Gli Ospedali non hanno medici sufficientemente preparati su l'uso dell'attività fisica come mezzo terapeutico;

Le Palestre registrano personale scarsamente qualificato;

Le ASL soffrono di una burocrazia lenta ed incapace riguardo le procedura di accreditamento dei progetti, di verifica delle attività svolte e di accertamento del rispetto dei requisiti minimi.

Tuttavia In alcune Regioni italiane Piemonte, Lombardia Emilia-Romagna, Sardegna sono partiti progetti sperimentali a scopi preventivi e terapeutici, non solo per curare i malati ma anche per aiutarli a stare meglio ritardando la comparsa di patologie ad alto impatto sociale.

I medici di famiglia prescrivono l'esercizio fisico personalizzato sulla base delle caratteristiche del paziente, su ricetta medica per alcune malattie croniche, quali obesità, diabete, malattie cardiovascolari, malattie neurologiche, etc.

Successivamente l'attività fisica prescritta viene svolta nelle cosiddette "palestre della salute", spazi accessibili grazie al sistema sanitario regionale, luoghi pubblici o privati, certificati e accreditati dal ministero in cui l'esercizio fisico avverrebbe sempre in sicurezza e alla presenza di operatori qualificati e riconosciuti, medici dello sport, laureati in Scienze motorie o diplomati Isef.

In Sardegna è stato inserito "Il Ricettario dell'attività fisica" tra gli indirizzi del piano regionale di prevenzione, in attuazione della delibera della giunta regionale sulla "Promozione e prescrizione dell'attività fisica e persone con patologie croniche" e dato via all'inizio di quest'anno alla fase di formazione di equipe multidisciplinari, di laureati in scienze motorie specializzati in attività fisica preventiva e adattata e medici prescrittori. Lo sport prescritto si potrà praticare in strutture ad hoc o accreditate alla presenza di medici specialisti in medicina dello sport e laureati in scienze motorie che seguiranno il paziente durante ogni allenamento.

Nel caso in cui, il Medico di medicina generale o il Pediatra di libera scelta, individuino o sospettino la necessità di approfondimenti specialistici potrebbero inviare i pazienti presso strutture territoriali di primo livello (centri o ambulatori di medicina dello

Sport), secondo livello (strutture intraospedaliere pubbliche) o terzo livello (strutture complesse ad alta specializzazione).

La promozione dell'attività fisica è sicuramente importante a livello del singolo, ma è soprattutto una visione societaria, per la quale diventa necessario un approccio multidisciplinare e multi-settoriale frutto della collaborazione di varie istituzioni e del coinvolgimento di diversi settori.

Ippocrate, considerato il padre della medicina, amava dire "se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in eccesso né in difetto, avremmo trovato la giusta strada per la Salute".