

Fatti e dati

Salute – movimento – natura

Nel 1946, l'Organizzazione mondiale della salute (OMS) definisce la salute nei termini seguenti: "la salute è uno stato dinamico di completo benessere fisico, mentale, sociale e spirituale, non mera assenza di malattia." La salute è sempre correlata alla cura o alla negligenza della propria persona. La salute non è statica, bensì ha a che fare con il movimento sia fisico che mentale. Si tratta di un equilibrio da trovare e mantenere per tutta la vita.

In Svizzera, le principali motivazioni per fare sport sono la salute e la forma fisica, il piacere di muoversi, il contatto con la natura, il rilassamento e la riduzione dello stress. Gli sport preferiti sono anche quelli che possono essere praticati all'aperto e a qualsiasi età: escursioni, ciclismo, nuoto, sci e jogging, senza dimenticare il calcio.

La salute grazie al movimento

L'attività fisica contribuisce alla prevenzione e alla gestione delle malattie non trasmissibili come le malattie cardiovascolari, il cancro e il diabete. Essere fisicamente attivi permette di ridurre i sintomi della depressione e dell'ansia. L'attività fisica migliora le capacità di riflessione, apprendimento e giudizio. Nei giovani assicura una crescita e uno sviluppo sani. Per tutti, svolgere regolarmente attività fisica migliora il benessere generale e aiuta a vivere più a lungo.

Sono considerate di intensità media le attività fisiche che provocano un lieve acceleramento del respiro, come per esempio camminare a ritmo sostenuto, andare in bicicletta o con i pattini a rotelle, giocare nella natura o al parco, ecc. Sono considerate di intensità elevata le discipline sportive e le attività che implicano un esercizio fisico in-

tenso, che provocano sudorazione e accelerano il battito cardiaco, come per esempio correre, andare in bicicletta, nuotare, giocare a palla o praticare la street dance, ecc. Ogni occasione di muoversi è benvenuta, come ad esempio, camminare lungo il percorso casa-scuola o casa-lavoro, oppure sfogandosi nella natura, da soli, con gli amici o la famiglia.

L'essenziale è variare le attività, adattandole alla propria età, alla propria condizione fisica e ai propri gusti, perché la nozione di piacere è di centrale importanza nella pratica di un'attività fisica ed è indispensabile se si vuole continuare a svolgerle anche fuori dal contesto scolastico o lavorativo.

Le motivazioni dei bambini e dei giovani durante il periodo scolastico si basano su molteplici valori diversi che possono essere raggruppati come segue: sentirsi bene, essere in forma; sperimentare e imparare; creare ed esprimersi; allenarsi e raggiungere un risultato; cercare la sfida, competere; oppure partecipare e appartenere.

Circa l'80% delle persone dai 6 anni in su, domiciliate in Svizzera, soddisfano le raccomandazioni in materia di attività fisica. Non è così per i ragazzi e i giovani dagli 11 ai 25 anni, dove le raccomandazioni sono maggiormente seguite dai maschi, considerati sufficientemente attivi, rispetto alle femmine.

Anche se l'attività fisica ha innegabili benefici per la salute, la mancanza di esercizio è molto costosa. In Svizzera, provoca almeno 2.900 morti premature e 2,1 milioni di casi di malattia ogni anno. I costi diretti di trattamento ammontano a 2,4 miliardi di franchi. Ma lo sport ha anche un lato oscuro: gli incidenti. Più di 400.000 cittadini svizzeri sono coinvolti

in incidenti ogni anno. E 31.000 scolari sono feriti ogni anno durante gli sport scolastici. La promozione della salute e la prevenzione degli infortuni a scuola sono quindi strettamente legate: Imparare modi di pensare e di comportarsi prudenti e responsabili in una fase precoce aumenta le possibilità che questi vengano attuati anche a lungo termine.

Fonti:
Lamprecht, Bürgi e Stamm; Sport Svizzera 2020. Attività sportive e interesse per lo sport della popolazione svizzera; UFSPO, 2020.
hepa.ch; Muoversi fa bene alla salute; UFSPO; 2016.
Bucher W.; Basi teoriche e didattiche dell'educazione fisica (Fasc. 1, Vol. 1. Teoria); Commissione federale dello sport.

Raccomandazioni per bambini e adolescenti:



BAMBINI E ADOLESCENTI



- Più volte a settimana:
- RAFFORZARE LE OSSA
 - STIMOLARE IL SISTEMA CARDIO-CIRCOLATORIO
 - RINFORZARE I MUSCOLI
 - MIGLIORARE LE ABILITÀ COORDINATIVE
 - MANTENERE L'AGILITÀ

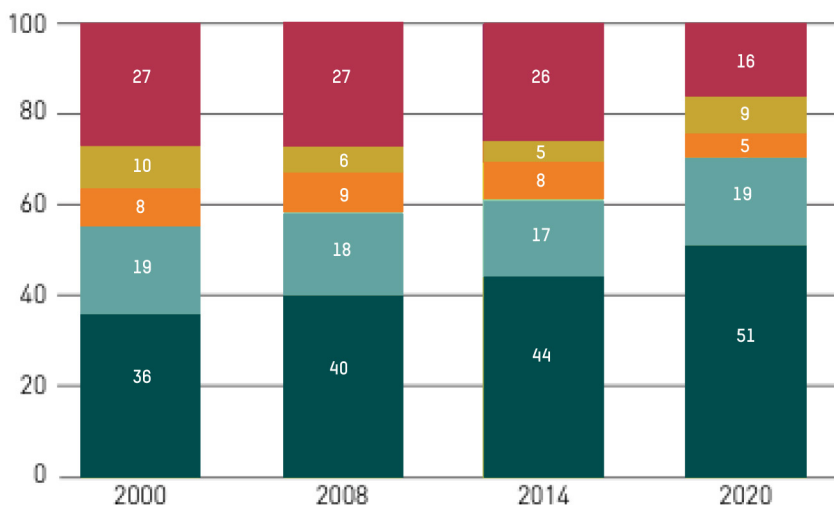


Gli effetti dell'attività fisica sulla salute di bambini e adolescenti

Sistema cardiocircolatorio e resistenza	↑	Rischio di malattie cardiocircolatorie	↓
Forza muscolare	↑	Rischio di malattie del metabolismo	↓
Peso corporeo sano	↑	Sintomi associati all'ansia	↓
Salute delle ossa	↑	Sintomi depressivi	↓

Attività sportiva secondo frequenza e durata negli anni 2000, 2008, 2014 e 2020

(in % sulla popolazione residente in Svizzera a partire dai 15 anni)



mai
 in modo irregolare/raramente
 almeno una volta a settimana, ma complessivamente meno di due ore
 almeno una volta a settimana, complessivamente due e più ore
 più volte a settimana, complessivamente tre e più ore

Nota: nel 2000 sono state intervistate 2058 persone, 10242 nel 2008, 10622 nel 2014 e 12086 nel 2020. Chi fa sport complessivamente per tre e più ore a settimana è di seguito definito «molto attivo», mentre tutti gli altri intervistati che affermano di praticare una qualsiasi forma di sport sono denominati «attivi». Gli «attivi» che praticano sport solo in modo irregolare o raramente sono indicati anche come «praticanti saltuari». Chi afferma di non fare mai sport è definito «inattivo» rispettivamente «non sportivo».

La salute, i suoi fattori determinanti per praticare un'attività fisica e la natura

La pratica regolare di un'attività fisica, un'alimentazione equilibrata, l'assenza di tabagismo e un consumo moderato di alcol fanno parte di uno stile di vita sano e hanno una funzione protettiva contro le malattie cardiovascolari, il diabete, il cancro e le malattie delle vie respiratorie. Tuttavia, i comportamenti favorevoli alla salute, come la pratica di un'attività fisica, sono influenzati da molti fattori legati all'ambiente in cui vive la popolazione e non dipendono solo dalle conoscenze o dai comportamenti individuali. Secondo l'OMS, i fattori determinanti sociali della salute sono dati „dalle circostanze in cui le persone nascono, crescono, vivono, lavorano e invecchiano e dai sistemi attuati per affrontare le malattie“.

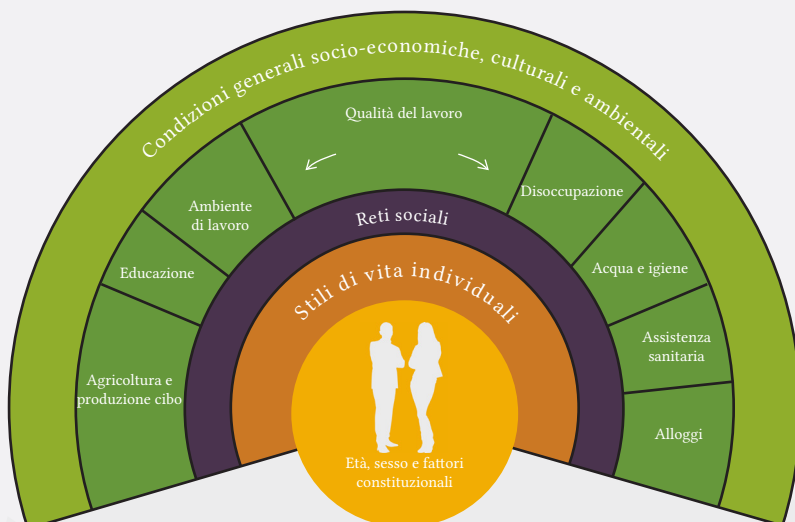
L'essere umano è adattato alla propria biosfera. Alterarla significa mettere in pericolo la salute umana. Per esempio, i cambiamenti climatici o l'inquinamento atmosferico hanno un impatto sulla salute umana: ondate di caldo, malattie trasmesse dagli insetti, aumento del rischio di malattie respiratorie, ecc. L'integrità degli ecosistemi è quindi fondamentale per la nostra salute. Negli ultimi sei anni (2020), la popolazione svizzera è diventata più sportiva e fisicamente più attiva. Approfitta soprattutto delle infrastrutture di qualità messe a di-

sposizione dai comuni e apprezza in particolare le numerose possibilità di praticare attività all'aperto e nella natura. La geografia della Svizzera è anche ideale per via della diversità dei suoi paesaggi (grandi boschi, colline e imponenti catene montuose, numerosi laghi e fiumi) e della loro accessibilità. In Svizzera, una persona spende mediamente circa 2'000 franchi all'anno per lo sport, il relativo abbigliamento e l'attrezzatura sportiva, così come per le vacanze sportive e i viaggi. Per i bambini piccoli, la natura è il luogo perfetto per muoversi in libertà e lo spazio ideale per imparare e sperimentare. Rimane tale per tutti fino

alla fine della formazione iniziale e oltre, poiché permette di conoscersi bene, di scoprire gli elementi, di capire la propria capacità di affrontare il caldo, il freddo, lo sforzo, di sperimentare le possibilità di rigenerarsi e ritemperarsi, di andare alla ricerca dell'avventura, di valutare correttamente rischi e pericoli, ecc.

Lamprecht, Bürgi e Stamm; Sport Svizzera 2020. Attività sportive e interesse per lo sport della popolazione svizzera; UFSP, 2020. W. Bucher; All'aperto (Fasc. 6, Vol. 1. Teoria); Commissione federale dello sport, 2000

Principali determinanti della salute



Fonte: éducation21, EDD et promotion de la santé: des liens prometteurs; Bern, 2018 (pag. 6 Fig. 4)

