

VITA IN MOVIMENTO

Esercizio fisico, un “farmaco” per (quasi) tutti

Il Coni lancia il progetto "Exercise is medicine". L'Istituto di Medicina e scienza dello sport apre ai cittadini e offre a tutti servizi di diagnosi, sport-terapia e riabilitazione

REDAZIONE SABATO 27 SETTEMBRE 2014, 10:34



L'esercizio fisico è a tutti gli effetti un farmaco e i medici devono prescriverlo. È questo l'assunto su cui poggia il progetto dell'Istituto di Medicina e scienza dello sport di Roma del Coni, presentato venerdì 26 settembre. *Riflettori su: Exercise is medicine* (questo il nome del progetto) si propone di «radicare un nuovo concetto medico, che individui nell'esercizio fisico una vera e propria medicina, per diverse e numerose patologie, da prescrivere esattamente come un farmaco». Si comincia proprio dall'Istituto di medicina e scienza dello sport della Capitale: da sempre luogo dove gli atleti olimpionici e i campioni di tutte le discipline curano e verificano il proprio stato di salute, ora non sarà più riservato solo agli sportivi d'élite. L'Istituto, infatti, apre le porte a tutti i cittadini, di ogni età e in diverse condizioni di salute, offrendo loro servizi sanitari e nel contempo proponendosi come luogo di formazione e informazione sul tema dell'esercizio fisico come medicina.

«L'expertise che l'Istituto, fin dalla sua fondazione che risale a più di 50 anni fa, ha sviluppato nel campo medico sportivo viene oggi messa a disposizione della popolazione – spiega Antonio Spataro, direttore



Potrebbe interessarti anche



Il diabete lo cura l'urbanista



Le disuguaglianze a scuola si combattono con l'attività fisica



Quando la terapia passa per l'esercizio fisico



Fare sport riduce del 12% il rischio di ammalarsi di tumore al seno

dell'istituto -sia di quella che attualmente pratica un'attività sportiva, ludico-motoria, sia di chi al contrario soffre di gravi patologie per le quali l'attività fisica può rappresentare concretamente un presidio di cura».

Stando all'ultimo rapporto Istat-Coni, sono 24 milioni gli italiani (il 42% della popolazione) che non praticano attività sportiva. E solo un bambino su dieci fa sport in modo adeguato alla sua età. L'inattività fisica, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, è la quarta causa di morte a livello globale.

Riflettori su: Exercise is medicine prende spunto a sua volta da un progetto di riabilitazione cardiovascolare in pazienti anziani portatori di pacemaker o defibrillatore automatico che ha coinvolto 35 pazienti di età compresa tra 60 e 85 anni che si sono esercitati continuamente sotto il controllo dei cardiologi del Coni.

«Il miglioramento della loro capacità funzionale e del senso di benessere – spiega Massimo Santini, presidente della Società mondiale di aritmologia - è stato in tutti di notevole entità, incoraggiando la prosecuzione del progetto che nella sua unicità è riuscito a inserire pazienti impegnativi, anziani fragili, che spesso hanno difficoltà di accesso a un presidio indispensabile per il recupero dell'autonomia e della qualità di vita, come la riabilitazione cardiovascolare».

Nel 2014 «non ci si può permettere di chiudersi in un'enclave – ha avvertito il presidente del Coni, Giovanni Malagò - altrimenti si finisce per pagare dazio, tenendo presente che è necessario dare una priorità a chi pratica sport a un certo livello. È importante aprirsi sotto tutti i punti di vista, stabilendo anche delle sinergie con chi si occupa di sanità».



Malattie cardiovascolari:
un salasso per la sanità



I ginecologi vogliono
l'obiezione di coscienza
anche per l'eterologa



«Il Codice deontologico
dei medici limita la
concorrenza»



Contro la polmonite,
vaccino agli over 50

Social

facebook

twitter

google plus

Newsletter

H24 - La newsletter quotidiana di HealthDesk

7days - Solo le notizie più importanti della settimana

E-mail *

[Iscriviti](#) [Cancella iscrizione](#)