

PREVENZIONE DELLE MALATTIE NON TRASMISSIBILI: Investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica

Un documento che integra la "Carta di Toronto per l'Attività Fisica: una Chiamata Globale all'Azione".

L'inattività fisica è al quarto posto tra le principali cause di morte per decessi dovuti alle malattie non trasmissibili (MNT) nel mondo - disturbi cardiaci, ictus, diabete e cancro - e ogni anno contribuisce ad oltre tre milioni di morti prevenibili¹. L'inattività fisica è correlata (direttamente o indirettamente) con gli altri fattori di rischio per MNT come ipertensione, ipercolesterolemia e iperglicemia e al recente incalzante aumento dell'obesità nell'infanzia e nell'età adulta, non solo nei paesi sviluppati ma anche in molti paesi in via di sviluppo. Sostanziali evidenze scientifiche avvalorano l'importanza dell'inattività fisica come fattore di rischio per MNT indipendentemente da un'alimentazione povera, dal fumo e dall'abuso di alcool.

L'attività fisica produce benefici di ampia portata per la salute lungo tutto il corso della vita: nei bambini e nei giovani promuove la crescita e uno sviluppo sano, nelle persone di mezza età aiuta a prevenire l'aumento di peso ed è importante per gli anziani perché aiuta loro a migliorare la qualità della vita e a mantenere la propria indipendenza.

Le stime complessive più recenti indicano che il 60% della popolazione mondiale è esposto a rischi per la salute dovuti all'inattività fisica. Aumentare la partecipazione dell'intera popolazione all'attività fisica è una delle principali priorità per la salute nella maggior parte dei paesi ad alto e medio reddito ed è una priorità che emerge nei paesi a più basso reddito che stanno sperimentando rapide transizioni economiche e sociali.

La Carta di Toronto per l'Attività Fisica (maggio 2010) sottolinea i benefici diretti e indiretti per la salute derivanti dagli investimenti in politiche e programmi volti ad aumentare i livelli di attività fisica³. Già tradotta in 11 lingue, la Carta di Toronto supporta fortemente l'aumento di azioni e di investimenti rispetto all'attività fisica come parte di un approccio globale alla prevenzione delle MNT. La Carta, che è il

frutto di un'ampia consultazione tra portatori d'interesse di tutto il mondo, "chiama all'azione" in quattro aree chiave, in accordo con la Strategia Globale dell'OMS per l'Alimentazione e l'Attività Fisica: 1) politica nazionale; 2) politiche e regolamenti; 3) programmi e ambiti di intervento; 4) partnership. Esistono buone evidenze a supporto della realizzazione di interventi efficaci per aumentare l'attività fisica^{4,5,6}. Invertire le tendenze che conducono alla riduzione dell'attività fisica richiederà ai Paesi di impegnarsi nell'adozione di strategie integrate per contrastare i determinanti dell'inattività fisica a livello individuale, socio-culturale, ambientale e di carattere politico. L'attività fisica è influenzata dalle politiche e dalle azioni nei seguenti ambiti: istruzione, trasporti, aree verdi e tempo libero, media, imprese. Pertanto, nella ricerca di soluzioni, è necessario coinvolgere numerosi settori della società.

È evidente il bisogno di informare, motivare e sostenere gli individui e le comunità nell'adozione di uno stile di vita attivo in modo sicuro, accessibile e piacevole. Non c'è un'unica soluzione per aumentare l'attività fisica, un approccio efficace e completo richiederà l'attuazione di molteplici strategie integrate. I Paesi, pronti a rispondere a questa "chiamata all'azione", hanno a disposizione sette "migliori investimenti" per l'attività fisica, che sono sostenuti da buone evidenze di efficacia e che sono applicabili in tutto il mondo.



Gli interventi nella comunità in cui le persone vivono, lavorano e si svagano offrono ad un vasto numero di persone l'opportunità di fare movimento.

7 I migliori investimenti per l'attività fisica

1 Programmi rivolti all'intera comunità scolastica

Le scuole possono proporre occasioni per svolgere attività fisica a un vasto numero di bambini e costituiscono un ambiente importante per attuare programmi che aiutino gli studenti a sviluppare le conoscenze, le abilità e le abitudini necessarie per vivere in modo salutare e attivo per tutta la vita. Promuovere l'attività fisica attraverso programmi rivolti all'intera comunità scolastica implica, in ordine di priorità: lo svolgimento di lezioni curricolari di Educazione Fisica che offrono concrete opportunità di movimento; la disponibilità di spazi adeguati e di risorse per sostenere l'attività fisica, strutturata e non strutturata, da svolgere nel corso della giornata scolastica (per esempio giochi e ricreazione prima, durante e dopo la scuola); il sostegno a programmi di mobilità scolastica ciclopedonale e l'adozione di una politica scolastica di sostegno a tutte queste azioni che coinvolga il personale, gli studenti, i genitori e l'intera comunità. Maggiori informazioni sui migliori approcci per realizzare interventi di promozione della attività fisica rivolti all'intera comunità scolastica sono disponibili in:

- Ribeiro IC, Parra DC, Hoehner CM, Soares J, Torres A, Pratt M, et al. *School-based physical education programs: evidence-based physical activity interventions for youth in Latin America. Global Health Promotion*; 17(2) 2010.
- International Union for Health Promotion and Education (IUHPE). *Achieving Health Promoting Schools: Guidelines for Promoting Health in Schools. 2009* <http://www.iuhpe.org>
- World Health Organisation. *School policy framework: Implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: World Health Organization; 2008.*

2 Politiche e sistemi di trasporto che favoriscono gli spostamenti a piedi, l'uso della bicicletta e il trasporto pubblico

"Lo spostamento attivo" è il modo più pratico e sostenibile per aumentare l'attività fisica quotidiana; l'aumento degli spostamenti attivi produce benefici collaterali come il miglioramento della qualità dell'aria, la riduzione della congestione del traffico e delle emissioni di CO₂. Per incrementare queste modalità è necessario sviluppare e realizzare politiche di assetto del territorio che migliorino l'accessibilità ai marciapiedi, alle piste ciclabili e ai mezzi di trasporto pubblico, associati ad interventi efficaci di promozione, volti ad incoraggiare e sostenere gli spostamenti a piedi, l'uso della bicicletta e il trasporto pubblico (es. treni, tram e bus). La combinazione di queste strategie può disincentivare l'uso del proprio veicolo a motore e incrementare l'attività fisica. Esempi di azioni di successo sono presenti in tutto il mondo. Maggiori informazioni sui migliori approcci per aumentare le modalità di trasporto non-motorizzato sono disponibili in:

- Pucher J, Dill J, Handy S. *Infrastructure, programs, and policies to increase bicycling: An international review. Prev Med. 50 S106-S125; 2010.*
- *An Australian Vision for Active Transport. A report prepared by Australian Local Government Association, Bus Industry Confederation, Cycling Promotion Fund, National Heart Foundation of Australia, International Association of Public Transport. 2010.* <http://www.alga.asn.au/policy/transport/ActiveTransport.pdf>
- World Health Organization; *A physically active life through everyday transport with a special focus on children and older people and examples and approaches from Europe. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen 2002.*

Sostenere l'attività fisica organizzata e spontanea durante la giornata...





3 Regolamenti urbanistici e infrastrutture che promuovono opportunità eque e sicure di svolgere attività fisica ricreativa, di camminare, di andare in bicicletta nel tempo libero o come modalità di spostamento, per tutte le fasce di età.

L'ambiente costruito può favorire od ostacolare l'accesso a risorse sicure che permettano alle persone di svolgere attività ricreative, di praticare esercizio fisico e sportivo, di camminare o di andare in bicicletta.

La pianificazione urbanistica a livello nazionale, regionale e locale ed i regolamenti edilizi dovrebbero richiedere aree con funzioni diversificate per un "uso misto" delle zone che prevedano negozi, servizi e attività lavorative vicino alle abitazioni, così come una rete stradale le cui maglie siano ben connesse tra di loro e permettano alle persone di raggiungere facilmente le destinazioni a piedi o in bicicletta. Per sostenere l'attività ricreativa è necessaria la disponibilità di spazi pubblici all'aperto e di aree verdi con strutture ricreative adatte a tutte le età.

Una rete integrata di percorsi pedonali, piste ciclabili e trasporti pubblici sostiene lo spostamento attivo e l'attività fisica ricreativa. Maggiori informazioni sui migliori approcci per creare un ambiente urbano che favorisca l'attività fisica, sono disponibili in:

- *National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) Promoting and creating built or natural environments that encourage and support physical activity.* London, UK 2008. <http://www.nice.org.uk/nicemedia/live/11917/38983/38983.pdf>
- Heath GW, Brownson RC, Kruger J, Miles R, Powell K, Ramsey LT. *The effectiveness of urban design and land use and transport policies and practices to increase physical activity: A systematic review.* *J Phys Act Health.* (S1):S65-S76. 2006.
- *Healthy Spaces & Places: A national guide to designing places for healthy living.* Developed by the Australian Local Government Association, the National Heart Foundation of Australia and the Planning Institute of Australia and funded by the Australian Government Department of Health and Ageing. www.healthypaces.org.au

4 L'attività fisica e gli interventi di prevenzione delle MNT integrati nei sistemi di cure primarie

I Medici e gli operatori sanitari svolgono un ruolo importante nell'influenzare i comportamenti dei pazienti e possono essere promotori di azioni di prevenzione delle MNT all'interno del sistema sanitario raggiungendo ampie porzioni di popolazione.

Il sistema sanitario dovrebbe considerare l'attività fisica un elemento importante per la prevenzione delle MNT, sia per la valutazione dei comportamenti a rischio da monitorare che per l'educazione al paziente e le azioni di counselling breve e strutturato. Messaggi positivi sull'attività fisica sono importanti sia per la prevenzione primaria che per quella secondaria. Le azioni di prevenzione delle MNT dovrebbero essere integrate con i sistemi di gestione delle malattie trasmissibili, sulla base del contesto e delle risorse disponibili.

Il focus dovrebbe prevedere brevi istruzioni pratiche e informazioni sulle opportunità disponibili nella comunità per favorire un cambiamento nel comportamento.

Molti paesi avranno la necessità di formare i propri operatori sanitari in merito alle competenze necessarie per agire nell'ambito della prevenzione delle MNT attraverso la modifica dei comportamenti a rischio e la promozione dell'attività fisica. Maggiori informazioni sui migliori approcci per promuovere l'attività fisica attraverso il sistema sanitario sono disponibili in:

- *Joint Advisory Group on General Practice and Population Health. Integrated approaches to supporting the management of behavioural risk factors of Smoking, Nutrition, Alcohol and Physical Activity (SNAP) in General Practice.* Australian Government Department of Health and Ageing, Canberra 2001. [www.cphce.unsw.edu.au/cphceweb.nsf/resources/CGPISresources61t065/\\$file/SNAP+Framework+for+General+Practice.pdf](http://www.cphce.unsw.edu.au/cphceweb.nsf/resources/CGPISresources61t065/$file/SNAP+Framework+for+General+Practice.pdf)
- Mendis S. *The policy agenda for prevention and control of non-communicable diseases.* *Br Med Bull* November 8Dec 2010. doi: 10.1093/bmb/ldq037
- *World Health Organization. The world health report 2008: primary health care now more than ever.* Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2008.

5 Comunicazione e mass media: interventi di popolazione per aumentare la consapevolezza e modificare le norme sociali riguardo all'attività fisica.

I mass media sono un canale efficace per trasmettere alla popolazione messaggi coerenti e chiari sull'attività fisica. In molti paesi la promozione dell'attività fisica non è veicolata dai media. Per accrescere la consapevolezza, aumentare la conoscenza, modificare le norme e i valori della comunità e motivare la popolazione ad essere più attiva, possono essere utilizzati sia media a pagamento che gratuiti. Gli interventi di comunicazione possono utilizzare la stampa, i mezzi audiovisivi ed elettronici, la cartellonistica, le relazioni pubbliche, i *point of decision prompts*¹, gli eventi, i nuovi media (messaggi di testo, social network e internet). Gli interventi multicomponente di lunga durata, supportati da eventi di comunità e da iniziative che coinvolgono attivamente la comunità, sono i più efficaci nel costruire l'alfabetizzazione sui temi di salute e nel modificare i valori della comunità. Maggiori informazioni sugli interventi di popolazione che prevedono l'utilizzo dei mass media sono disponibili in:

- Wakefield M, Loken B, Hornik R. *Use of mass media campaigns to change health behaviour.* *The Lancet* 2010;376:1261-1271.
- Bauman A, Chau J. *The Role of Media in Promoting Physical Activity.* *J Phys Act Health* 2009;6:S196-S210. Health Development Agency. *The effectiveness of public health campaigns.*
- *Briefing No. 7, June 2004* www.nice.org.uk/niceMedia/documents/CHB7-campaigns147.pdf

¹Sono cartelli/poster disposti in prossimità degli ascensori per incoraggiare l'uso delle scale nei luoghi pubblici: i messaggi trasmessi sottolineano i benefici che ne derivano in termini di salute.





6 Programmi di comunità che coinvolgono diversi settori e ambiti e che promuovono la partecipazione attiva della comunità e ne valorizzano le risorse.

Gli interventi di promozione dell'attività fisica, rivolti all'intera comunità e a tutte le fasce d'età, hanno un maggiore successo rispetto ai singoli programmi nell'accrescere il livello di attività fisica della popolazione. Le città, le amministrazioni locali, le scuole e i luoghi di lavoro sono contesti chiave che offrono l'opportunità di integrare le politiche, i programmi e gli interventi di comunicazione di massa volti a promuovere l'attività fisica. I programmi rivolti all'intera comunità, realizzati dove la gente vive, lavora e si diverte, hanno la possibilità di coinvolgere un maggior numero di persone. In questo senso, sono già in atto esperienze di buona pratica in paesi con un reddito medio-alto. Maggiori informazioni sui programmi rivolti all'intera comunità sono disponibili in:

- Matsudo SM, Matsudo VR, Araujo TL et al. *The Agita Sao Paulo Program as a model for using physical activity to promote health. Rev Panam Salud Publica* 2003;14:265-272.
- Matsudo V, Matsudo S, Araujo T et al. *Time Trends in Physical Activity in the State of Sao Paulo, Brazil:2002-2008. Med Sci Sports Exerc* 2010; doi 10.1249/MSS.0b013ec3181c1fc8c.
- Gamez R, Parra D, Pratt M et al. *Muevete Bogota: promoting physical activity with a network of partner companies. Promot Educ* 2006;13:138-143.
 - Maddock J, Takeuchi L, Nett B et al. *Evaluation of a statewide program to reduce chronic disease: The Healthy Hawaii Initiative, 2000-2004. Evaluation and Program Planning* 2006;29:293-300. DOI: 10.1016/j.evalprogplan.2005.12.007.
 - Brown WJ, Mummery K, Eakin E et al. *10,000 Steps Rockhampton: Evaluation of a Whole Community Approach to Improving Population Levels of Physical Activity. J Phys Act Health* 2006;3:1-14.



7 Lo sport e i programmi che promuovono lo "Sport Per Tutti" e incoraggiano la partecipazione lungo l'intero arco della vita.

Lo sport ha una rilevanza popolare in tutto il mondo e l'aumento della partecipazione all'attività fisica può essere incoraggiato attraverso la realizzazione delle politiche e dei programmi "Sport Per Tutti" o di iniziative sportive rivolte alla comunità. Sulla base di un interesse collettivo per lo sport, sarebbe opportuno creare un sistema sportivo globale che comprenda attività sportive adatte alle diverse esigenze e all'interesse di uomini e donne, ragazze e ragazzi, di tutte le età, oltre ad opportunità ben strutturate di allenamento e di preparazione. Tuttavia, il divertimento deve essere una priorità nell'offerta di attività fisica all'interno dei programmi sportivi. La realizzazione di questi programmi dovrebbe basarsi sull'attivazione di partnership tra le Federazioni Sportive Internazionali, i Comitati Olimpici Nazionali, le organizzazioni sportive nazionali e regionali, le società sportive locali e altri fornitori locali di attività sportive. Le industrie dello sport e del fitness sono imprese di portata mondiale e sono un potenziale mezzo per influenzare la comunicazione. Le star dello sport possono giocare un ruolo chiave come testimonial nel promuovere la partecipazione, sebbene tali iniziative di promozione non siano sufficienti da sole. Le organizzazioni possono promuovere l'attività fisica attraverso politiche e programmi di supporto che riducano le barriere sociali ed economiche all'accesso ed alla partecipazione, e possono aumentare la motivazione al coinvolgimento, anche da parte di soggetti con disabilità mentali o fisiche. Maggiori informazioni sui programmi sportivi e sullo "Sport Per Tutti" sono disponibili in:

- *The Sport for All Commission.* <http://www.olympic.org/sport-for-all-commission?tab=0>
- *The development of Sport for All in the countries of Europe.* http://www.sport-in-europe.eu/index.php?option=com_content&task=view&id=46&Itemid=140
- *Baumann W. The Global Sport for All Movement: Achievements and Challenges. International Council of Sports Science and Physical Education Bulletin No 50 May 2007.* <http://www.icsspe.org/>
- *Canadian Sport For Life.* See <http://www.canadiansportforlife.ca/default.aspx?PageID=1000&LangID=en>

Investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica è un documento integrativo della Carta di Toronto per l'Attività Fisica. Esso identifica i sette migliori investimenti per aumentare il livello di attività fisica della popolazione che, se applicati su scala adeguata, possono apportare un contributo significativo nel ridurre il peso delle malattie non trasmissibili e nel promuovere la salute della popolazione. Inoltre queste azioni possono contribuire a migliorare la qualità della vita e gli ambienti in cui viviamo.

Citazione: Global Advocacy for Physical Activity (GAPA) the Advocacy Council of the International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). *NCD Prevention: Investments that Work for Physical Activity.* February 2011. Disponibile in: www.globalpa.org.uk/investmentsthatwork

Riferimenti bibliografici

1. World Health Organization. *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks.* Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2009. http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/en/.
2. Bull FC, Armstrong TP, Dixon T, Ham S, Neiman A, Pratt M. Physical Inactivity. In: Ezzati M, Lopez A, Rodgers A, Murray C, editors. *Comparative Quantification of Health Risks: Global and Regional Burden of Disease Attributable to Selected Major Risk Factors.* Geneva: World Health Organization; 2005.
3. Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. *The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action.* May 20 2010. www.globalpa.org.uk.
4. World Health Organisation. *Interventions on Diet and Physical Activity: What Works? Summary Report* Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2009.
5. Hoehner CM, Soares J, Parra Perez D, Ribeiro IC, Joshi CE, Pratt M, Legetic BD, Carvalho Malta D, Matsudo VR, Ramos LR, Simões EJ, Brownson RC. *Physical Activity Interventions in Latin America: A Systematic Review. Am J Prev Med* 2008;34(3):224-233.
6. Brown DR, Heath GW, Martin, SL (Eds.). *Promoting Physical Activity: A Guide to Community Action,* 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010.

