



Spazi di Sport

settore nazionale UISP
sede operativa presso Costruire in Project
via Delle Monache, 2 - 41057 Spilamberto (Modena)
t. 059.785422 - www.spazidisport.it - info@spazidisport.it

Prof. **Fabio Casadio**
Responsabile di progetto e Presidente UISP di Bologna - t. 051.6013511 - uispbologna@uispbologna.it
Ing. **Luciano Rizzi**
Capo progetto e a.d. di Costruire in Project - t. 335.6232113 - rizzi@costruireinproject.it

HEPA EUROPE
rete europea per la
promozione della salute e
migliorare l'attività fisica
è un progetto dell'U.M.S.



CORRIERE DEL MOVIMENTO

.....per stare bene!

SPAZI di SPORT (UISP) con il "corriere del movimento ... per stare bene" inizia oggi la presentazione e la divulgazione di quanto è stato fatto.
Il progetto "corriere del movimento ... per stare bene" verrà inviato, tramite mail a tutte le sedi della UISP in Italia con cadenza possibilmente settimanale (al lunedì) e ogni numero conterrà un solo articolo.
Il sito internet di Spazi di Sport (www.spazidisport.it) è stato AGGIORNATO si possono scaricare i numeri pubblicati
Ing. Luciano Rizzi (Capo Progetto "tecnico" di SPAZI di SPORT)

N° 33 (numero speciale) – lunedì 26 luglio 2010



numero speciale

presentazione del progetto di Costruire in Project Srl :

**GUADAGNARE SALUTE con la
PRESCRIZIONE dell'ATTIVITÀ MOTORIA
un "farmaco" per una comunità attiva**

Spett. le dipartimento di sanità pubblica
USL di _____

alla c.a. Dott. _____

Data _____

Oggetto:

presentazione del progetto

- **GUADAGNARE SALUTE con la PRESCRIZIONE dell'ATTIVITÀ MOTORIA - un "FARMACO" per una comunità attiva (in movimento)**



PREMESSA

Il progetto si chiama: GUADAGNARE SALUTE con la PRESCRIZIONE dell'ATTIVITÀ MOTORIA - un "farmaco" per una comunità attiva (in movimento).

Ormai siamo tutti d'accordo nel dire che l'attività fisica fa bene alla salute.

Il tema principale è la prescrizione dell'esercizio fisico come intervento efficace nell'educazione, nella prevenzione e anche nel trattamento di numerose malattie, quali il diabete, l'ipertensione arteriosa, l'obesità e le malattie cardiovascolari.

Prevenire le malattie croniche è un obiettivo condiviso a livello internazionale ma anche un obiettivo possibile.

Questo è stato recepito in Italia, nel maggio del 2007, con il programma "Guadagnare Salute - rendere facile le scelte salutari", nato con l'idea di promuovere la salute in tutte le politiche, mediante un approccio intersettoriale.

4 le azioni principali del programma: guadagnare salute con una corretta alimentazione, incrementando l'attività fisica, essendo liberi dal fumo e non abusando di sostanze alcoliche.

Per promuovere la salute i servizi sanitari debbono orientare la propria azione in modo da integrarsi con gli altri settori.

Guadagnare Salute è dotato di alcuni strumenti per operare, che sono: la piattaforma nazionale sull'attività fisica e il tabagismo, i protocolli di intesa, i sistemi di sorveglianza, i gruppi di lavoro, la comunicazione.

Il 22 gennaio 2008 il Ministero ha stipulato un protocollo d'intesa con 3 Enti di Promozione Sportiva (tra cui la UISP).

Nella piattaforma 2009 sono state introdotte figure prima non rappresentate, come i medici di medicina generale, i pediatri di libera scelta e le associazioni dei farmacisti.

La strategia che proponiamo è quella di trovare un modello, una strada, per implementare a livello locale Guadagnare Salute, cioè per trovare un percorso riproducibile per far sì che tutto si trasformi in azioni sistematiche e non in singoli progetti.

Questo è particolarmente importante in quanto non dobbiamo più creare diseguità, come sempre avviene per i progetti sperimentali, perché mentre sperimentiamo a sinistra a destra rimangono fermi.

Quello che vogliamo proporre è la cosiddetta strategia di popolazione.

Alla base del successo di una strategia di popolazione c'è questa considerazione: dato un fattore di rischio, per esempio l'inattività fisica, se riusciamo a spostare



anche di pochissimo il valore di questo fattore ma però sull'intera popolazione, riusciamo ad ottenere un risultato molto grande.

Per esempio, con la riduzione di soli 2 mm della pressione media della popolazione italiana, noi riusciremo a prevenire 27.000 ictus cerebrali e 45.000 infarti del miocardio (PASQUALE STRAZZULLO - Dip. Med. Clinica e Sperimentale, Università degli Studi Napoli - convegno - informati e competenti: percorsi per la promozione della salute - 6 maggio 2010 Roma - Istituto Superiore di Sanità)

Il progetto è per il Dipartimento di Sanità Pubblica delle Aziende Usl in Regione, perché ci piacerebbe pensare di poterne testare l'applicazione pratica su uno dei Distretti per ogni Azienda Usl.

La prima operazione da farsi nel Distretto è costruire, a livello locale, la rete per la promozione della salute.

Si deve costituire una squadra, mettendo insieme il Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Azienda Sanitaria, la Società Italiana di Medicina Generale (SIMG), Federfarma, le farmacie comunali, e tutti i Comuni del Distretto sanitario. I medici di famiglia saranno un anello fondamentale così come le farmacie.

Nella squadra è importante che ci sia un "tecnico ingegnere", e la nostra società si propone per esserci (anche tramite il progetto UISP Spazi di Sport), perché quando si promuove l'attività fisica e l'esercizio fisico, molte volte non ci sono i luoghi e quelli che ci sono non sono adeguati ed è quindi necessario un cambiamento culturale anche nella realizzazione degli impianti.

Nella squadra è importante che ci sia la UISP provinciale (Unione Italiana Sport per Tutti - Ente di promozione sportiva nazionale) ed eventualmente anche altri Enti di promozione sportiva o altre associazioni non di tipo sportivo

I dipartimenti di prevenzione pubblica delle Ausl sono organismi complessi che poco hanno a che vedere con obiettivi di salute individuale. La realtà su cui siamo chiamati ad intervenire è talmente complessa che dobbiamo per forza mettere in gioco le diverse competenze. Infatti un primo elemento critico è rappresentato dall'integrazione professionale mentre un secondo elemento critico è rappresentato dall'integrazione sociale (LUIGI SALIZZATO - Dip. Di Prevenzione, Ausl di Cesena - convegno - informati e competenti: percorsi per la promozione della salute - 6 maggio 2010 Roma - Istituto Superiore di Sanità)

L'elemento fondamentale di una strategia di popolazione è il processo di comunicazione che crei condizioni di ascolto. Facciamo comunicazione solo quando siamo capaci di attivare processi di scambio bidirezionali.

È per questo che nella prescrizione dell'attività motoria le farmacie debbono essere coinvolte. La farmacia è prima di tutto un servizio pubblico e poi è l'unico servizio sanitario aperto 8 ore al giorno fuori dalla porta di casa.



Le farmacie sono importanti per il progetto della prescrizione dell'attività motoria perché hanno dei punti di forza innegabili che sono personale laureato, una capacità di ascolto, un orario amplissimo al servizio del cittadino con orario notturno, ma soprattutto hanno un punto di forza importantissimo che è la capillarità.

Le farmacie sono parte integrante nei progetti di medicina sul territorio.

Le farmacie, sia quelle pubbliche che quelle private, sono convenzionate con il servizio sanitario nazionale, e questa è una cosa molto importante da sottolineare perché tutte le farmacie sono comunque un servizio pubblico.

Ritorniamo al nostro progetto, che si chiama: GUADAGNARE SALUTE con la PRESCRIZIONE dell'ATTIVITÀ MOTORIA - un "farmaco" per una comunità attiva (in movimento).

È un progetto per non perdere la salute ed è per gli adulti, ma è anche per i bambini piccoli, per educarli al movimento semplice per vivere, prima di incontrare lo sport, ed è per i giovani, per salvarli dall'abbandono dello sport e per farli continuare a sudare.

Come genitore tutti sappiamo che i bambini piccoli, fino alle elementari, fanno tutti attività sportiva, poi arriva l'età che cambiano fisicamente e quelli che avrebbero più bisogno di continuare vengono emarginati perché sono meno competitivi. Allora bisogna scoprire e promuovere categorie nuove.

Per semplicità, se dividiamo la popolazione locale in sudati e seduti, possiamo dire che il 18% della popolazione è sudata mentre il restante 82% è seduta.

Nell'età che va dal nido all'università il 50% della popolazione è sudata, mentre dal nido alla licenza elementare il 90% della popolazione è sudata.

Nell'età che va dal lavoro alla terza età solo il 10% della popolazione è sudata, e il 90% è seduta.

Il sistema sportivo locale è colpevole di questo risultato negativo ?

Non è colpevole, però dobbiamo progettare un sistema alternativo, un sistema che non faccia sedere i sudati e che faccia alzare i seduti.

Per questo è importante superare il concetto di attività fisica come sport. Dobbiamo cioè togliere il senso della competizione allo sport.



RELAZIONE

L'attività fisica è definita come qualsiasi movimento corporeo prodotto da muscoli scheletrici che richiede dispendio energetico.

L'inattività fisica (la mancanza di attività fisica) è un fattore di rischio per le malattie croniche , e in generale si ritiene causi 1.900.000 decessi a livello globale.

Regolare attività fisica - come camminare , andare in bicicletta o ballare - ha vantaggi significativi per la salute.

Per esempio, può ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e osteoporosi, oltre ad aiutare per il controllo del peso , e promuovere il benessere psicologico .

Tutti dovrebbero impegnarsi in almeno 30 minuti di moderata attività fisica ogni giorno.

Altra attività fisica può essere necessaria per il controllo del peso.

QUANTITÀ CONSIGLIATA di ATTIVITÀ FISICA

L'OMS sta elaborando le "raccomandazioni globali sull'attività fisica per la salute" , e presto saranno rese disponibili sul sito web.

Le raccomandazioni riportate qui di seguito non sono raccomandazioni ufficiali dell'OMS, ma sono i livelli minimi richiesti per promuovere e mantenere la salute.

Dal momento che esiste una relazione dose-risposta tra l'attività fisica e la salute , un maggiore vantaggio è derivato dal superare le raccomandazioni minime.

Questa sono le raccomandazione per la salute:

I GIOVANI (5-18 ANNI)

- 60 minuti di attività fisica, di moderata e forte intensità, ogni giorno.

ADULTI (18-65 ANNI)

- 30 minuti di attività fisica, di moderata intensità, 5 giorni la settimana
- oppure 20 minuti di attività fisica, di forte intensità, 3 giorni la settimana
- oppure una combinazione equivalente di attività fisica, di moderata e forte intensità
- 8-10 esercizi di potenziamento muscolare (8-12 ripetizioni) almeno 2 giorni la settimana.



ANZIANI (65 + ANNI)

- le stesse raccomandazioni per gli adulti, con la dovuta considerazione per l'intensità e il tipo di attività fisica adeguata per anziani
- esercizi per mantenere la flessibilità
- esercizi di equilibrio.

MODERATA e VIGOROSA (forte) INTENSITÀ dell'ATTIVITÀ FISICA

L'intensità delle diverse forme di attività fisica varia tra le persone.

Equivalenti metabolici (MET), sono comunemente usati per esprimere l'intensità delle attività fisiche.

MET è il rapporto tra tasso di lavoro metabolico di una persona rispetto al tasso metabolico a riposo .

Un MET è definito come il costo energetico della seduta in silenzio ed è equivalente a un consumo calorico di 1kcal/kg/ora.

Si stima che in confronto con la seduta in silenzio, il consumo calorico di una persona è 3-6 volte superiore quando è moderatamente attivo (3-6 MET) e più di sei volte superiore quando si è vigorosamente attivi (> 6 MET).

STRATEGIA GLOBALE su DIETA, ATTIVITÀ FISICA e SALUTE

L'O.M.S. ha adottato, nel maggio 2004, la " Strategia globale su dieta, attività fisica e salute ".

L'obiettivo generale della strategia è quello di promuovere e tutelare la salute attraverso un'alimentazione sana e l'attività fisica.

La Strategia globale ha 4 obiettivi principali:

- ridurre i fattori di rischio per le malattie croniche, che derivano da diete scorrette e da inattività fisica, attraverso azioni di sanità pubblica
- aumentare la consapevolezza e la comprensione delle influenze della dieta e dell'attività fisica sulla salute, attraverso un impatto positivo degli interventi di prevenzione
- sviluppare, rafforzare e mettere in atto a livello mondiale, politiche regionali, nazionali e piani d'azione per migliorare l'alimentazione e aumentare l'attività fisica
- promuovere la ricerca sulla dieta e l'attività fisica.

Apportare modifiche nelle abitudini alimentari e nei modelli di attività fisica della popolazione, richiede uno sforzo congiunto di molte parti interessate, pubbliche e private.



PROGETTO

PROGETTO "FARMACO" per una COMUNITÀ attiva (in movimento)

Un progetto per promuovere nella popolazione l'attività fisica per la salute, la vita attiva e per prevenire e controllare le malattie croniche.



Proponiamo una strategia simbolica all'interno delle farmacie mediante la confezione di un "farmaco":

- una confezione azzurra per il **farmaco a bassa intensità motoria**
- una confezione blu per il **farmaco a media intensità motoria**.

Inoltre:

- **uno o più impianti educativi per la salute**, dove consumare il farmaco del movimento
- **più percorsi educativi per la salute**, che sono le "pillole" del movimento.



PASSAGGI OPERATIVI

POLI EDUCATIVI per la salute sul territorio.

Obiettivi:

- individuare quali impianti sportivi in ambiente artificiale e quali ambienti naturali, possano divenire poli educativi per la salute sul territorio locale.

Passaggi operativi:

- indagini analitiche: gli impianti sportivi locali (1° indagine analitica) e le società sportive locali (2° indagine analitica)
- altrimenti indagine sintetica sul movimento sportivo locale
- altrimenti progetto di un solo polo educativo per la salute sul territorio

SCHEDA di DETTAGLIO dei poli educativi per la salute

Obiettivi:

- individuare la collocazione territoriale e la distinta degli spazi di ogni polo educativo per la salute.

Passaggi operativi:

- scheda di dettaglio per ognuno dei poli educativi individuati.

PROGETTO - 6+6 PERCORSI EDUCATIVI per la salute standard

Obiettivi:

- progettare 6+6 percorsi educativi per la salute standard (6 a bassa intensità motoria e 6 a media intensità motoria), ognuno dei quali riferito ad un solo movimento: camminare, correre, pedalare, nuotare e fare ginnastica in acqua e a terra.

Passaggi operativi:

- progetto camminare
- progetto correre
- progetto pedalare
- progetto nuotare
- progetto fare ginnastica in acqua
- progetto fare ginnastica a terra.

PROGETTO - EDUCARE prima SALVARE poi (percorso educativo per salute)

Obiettivi:

- definire nei particolari di attuazione il progetto "educare prima e salvare poi".

Passaggi operativi:

- progetto "educare prima e salvare poi".



PROGETTO e PRODUZIONE del "FARMACO"

Obiettivi:

- definire la confezione del "farmaco" - 6 blister-pack da 10 tablets (pillole).

Passaggi operativi:

- progetto e produzione delle confezioni (scatolette)
- progetto e produzione dei singoli blister-pack a più tablets (pillole)
- progetto e produzione dei foglietti illustrativi (bugiardini)

ACCORDO con FEDERFARMA

Obiettivi:

- promuovere un accordo, anche commerciale, con Federfarma (provinciale e/o regionale) per poter distribuire il "farmaco" in tutte le farmacie del territorio locale.

Passaggi operativi:

- incontri diversi.

PROMOZIONE in FARMACIA

Obiettivi:

- promuovere la collocazione del "farmaco" in ogni farmacia del territorio locale.

Passaggi operativi:

- incontri diversi

RICERCA di SPONSOR

Obiettivi:

- promuovere la ricerca di sponsor sul progetto "farmaco".

Passaggi operativi:

- incontri diversi.



STRUTTURA di PROGETTO

- PROGETTO

GUADAGNARE SALUTE con la PRESCRIZIONE dell'ATTIVITÀ MOTORIA - un "farmaco" per una comunità attiva (in movimento)

È un progetto per promuovere nella popolazione l'attività fisica per la salute, la vita attiva e per prevenire e controllare le malattie croniche.

Proponiamo una strategia simbolica all'interno delle farmacie mediante la confezione di un "farmaco":

- una confezione azzurra per il farmaco a bassa intensità motoria
- una confezione blu per il farmaco a media intensità motoria.

Inoltre:

- uno o più impianti educativi per la salute, dove consumare il farmaco del movimento
- più percorsi educativi per la salute, che sono le "pillole" del movimento.

- OBIETTIVI

La prescrizione dell'esercizio fisico come intervento efficace nell'educazione, nella prevenzione e anche nel trattamento di numerose malattie, quali il diabete, l'ipertensione arteriosa, l'obesità e le malattie cardiovascolari.

Perché fare attività fisica fa bene ed è:

- **educazione** - per chi è sano
- **prevenzione** - per chi è portatore di fattori di rischio
- **terapia** - per chi è ammalato

L'attività fisica per la salute può essere **leggera** per chi inizia, **moderata** per chi è allenato e **mai intensa** (in questo caso il problema è rallentare la persona in quanto altrimenti si passa dall'esercizio all'usura).

La cosiddetta strategia di popolazione, per non creare diseguità, come sempre avviene per i progetti sperimentali, perché mentre sperimentiamo a sinistra a destra rimangono fermi

- AMBITO DI ATTUAZIONE

Un Distretto sanitario (campione) per ognuna delle Aziende Usl del Servizio sanitario regionale.



- **TITOLARITA DEL PROGETTO**
Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Azienda UsI
Costruire in Project Srl (anche tramite il progetto **UISP Spazi di Sport**) – società di ingegneria promotore del progetto
UISP provinciale (Unione Italiana Sport per Tutti – Ente di promozione sportiva nazionale)
- **PARTNER DI PROGETTO**
Tutti i Comuni appartenenti al Distretto sanitario (campione)
SIMG provinciale (Società Italiana di Medicina Generale)
Federfarma provinciale
Altri Enti di promozione sportiva o altre associazioni non di tipo sportivo

PASSAGGI OPERATIVI:

- individuare, mediante indagine analitica (oppure solamente sintetica), quali impianti sportivi e quali ambienti naturali, possano divenire poli educativi per la salute sul territorio locale
- individuare, mediante indagine analitica (oppure solamente sintetica), a quali società sportive e altre associazioni (ambito sanitario) del territorio locale, delegare l'organizzazione dei percorsi educativi per la salute nei poli educativi
- progettare la scheda illustrativa per ognuno dei poli educativi per la salute
- progettare 6+6 percorsi educativi per la salute standard (6 a bassa intensità motoria e 6 a media intensità motoria), ognuno dei quali riferito ad un solo movimento: camminare, correre, pedalare, nuotare, fare ginnastica in acqua, fare ginnastica a terra
- definire nei particolari di attuazione il progetto "educare prima e salvare poi"
- definire la convenzione con i Comuni per la disponibilità d'uso dei poli educativi individuati (impianti sportivi e ambienti naturali)
- formare il personale, appartenente alle società sportive o altre associazioni, che dovrà organizzare i percorsi educativi per la salute
- produrre il "farmaco" e distribuirlo in tutte le farmacie del territorio locale
- promuovere il progetto nella popolazione
- promuovere la ricerca di sponsor sul progetto



FINANZIAMENTO del PROGETTO

La Regione approva l'assestamento di bilancio.

L'assestamento ammonta circa a _____ milioni di euro di mezzi regionali (_____ per spese correnti e _____ di investimento in conto capitale).

Oltre _____ milioni di euro sono destinati alle risposte immediate ai bisogni dei cittadini, per garantire la qualità del Servizio sanitario.

La Regione adotta la delibera di finanziamento per la realizzazione di progetti finalizzati al miglioramento dello stato di salute attraverso l'attività motorio-sportiva.

È la delibera con la quale l'Assessorato regionale alle Politiche per la Salute e l'Assessorato alla Cultura, Sport e Progetto Giovani hanno inteso rafforzare e stimolare la collaborazione degli Enti e Organismi del territorio regionale al fine di promuovere maggiormente l'educazione a corretti stili di vita anche attraverso l'attività motoria.

La delibera della Giunta Regionale si inquadra nel contesto normativo vigente, e più precisamente:

- le "**Norme per il riordino del Servizio Sanitario Regionale**"
- le "**Norme in materia di sport**" ed in particolare, la promozione di interventi diretti a diffondere l'attività motoria e sportiva come mezzo efficace di prevenzione;
- il **Piano Regionale della Prevenzione** nel quale gli interventi per la promozione dell'attività fisica rappresentano uno dei principali strumenti per il contrasto delle più importanti malattie croniche presenti nella popolazione della regione;
- il **Piano Regionale Sociale e Sanitario**
- il **DPCM 4 maggio 2007** Documento Programmatico "**Guadagnare Salute**" che identifica, tra gli ambiti di intervento prioritari per la prevenzione delle malattie in Italia, l'attività sportiva;
- il **protocollo d'intesa** stipulato in data **22 gennaio 2008** tra il **Ministero della Salute** e 3 Enti di Promozione Sportiva (tra cui **la UISP**).
- i **prossimi Piani regionali 2010-2012**, Sociale e Sanitario e della Prevenzione

