

L'ATTIVITA' FISICA E LA CARTA DI TORONTO NELL'ASL TO3

L'importanza della promozione degli stili di vita sani è stata confermata da una molteplicità di studi che le attribuiscono un ruolo fondamentale nell'ambito di molte patologie, in particolare quelle croniche.

Le malattie croniche non trasmissibili (malattie oncologiche, cardiovascolari e respiratorie, diabete..), causate principalmente dall'adozione di stili di vita non corretti, rappresentano in Italia, così come in Europa e nel mondo, il motivo principale di sofferenze, costi e decessi per la popolazione adulta.

La salute per tutti non può essere raggiunta senza il coinvolgimento dei leader locali, dei cittadini, delle amministrazioni locali, che lavorano in sinergia per migliorare le condizioni di vita e di salute della popolazione.

Il programma "Guadagnare salute: rendere facile le scelte salutari", approvato nel 2007, ha avviato appunto tale processo, favorendo la collaborazione tra diversi settori, mediante lo sviluppo di intese e accordi nazionali con soggetti non sanitari che hanno trovato ulteriore declinazione e rinforzo nei Piani Nazionali della Prevenzione

Per quel che riguarda il tema dell'attività fisica è dimostrato che può arrecare benefici alle persone di ogni età: nei bambini promuove una crescita corporea armonica e favorisce la socializzazione, mentre diminuisce il rischio di malattie croniche e migliora la salute mentale negli adulti. Non è mai troppo tardi per iniziare con l'attività fisica. Per gli anziani i benefici riguardano l'autonomia funzionale, la diminuzione del rischio di cadute e fratture e la protezione dalle malattie dovute all'invecchiamento. In merito allo sviluppo sostenibile, promuovere modalità attive di spostamento come il camminare, l'andare in bicicletta e l'utilizzare il trasporto pubblico, può ridurre l'inquinamento dell'aria e le emissioni dei gas serra, noti per avere effetti negativi sulla salute.

Tutte queste affermazioni sono comprese nella Carta di Toronto (scritta nel 2010 da un gruppo di ricercatori della "Society for Physical Activity and Health") , che nasce come strumento di advocacy per la promozione di uno stile di vita attivo e sostenibile per tutti.

E' un modello intersettoriale e di messa a sistema di azioni finalizzate allo sviluppo di

programmi e progetti per la promozione dell'attività fisica e della salute per tutti e ad ogni età, oltre che promozione di ambienti favorevoli alla salute della popolazione (ad es cura del verde, progettazione di percorsi ciclo-pedonali di qualità, adeguato sistema d'illuminazione, ecc....).

Aderire alla Carta di Toronto per l'amministrazione comunale significa riconoscersi nei principi di salute globale, sviluppo sostenibile e salute in tutte le politiche. Di conseguenza i vantaggi che ne derivano sono l'intersectorialità e politiche condivise, una comunità più "attiva", maggiore visibilità delle iniziative messe in atto, contenimento delle spese.

I dati derivanti dalla Sorveglianza PASSI 2013-16 ASL TO3 evidenziano che:

- ⑩ solo una persona adulta su quattro (26%) pratica l'attività fisica raccomandata, mentre il 44% può essere considerato completamente sedentario;
- ⑩ è presente una percezione distorta dell'attività fisica praticata: quasi due sedentari su tre ritengono di praticare sufficiente movimento;
- ⑩ in ambito sanitario gli operatori non promuovono ancora sufficientemente uno stile di vita attivo tra i loro assistiti; in effetti nell'ASL TO3 solo il 18% dei soggetti ha ricevuto il consiglio di un medico o di un operatore sanitario di fare attività fisica, contro il 27% della Regione Piemonte e il 29% dell'Italia.

Per questo motivo gli sforzi di varie strutture della nostra azienda sono orientati verso la promozione e la diffusione dell'attività fisica su tutto il territorio dell'ASL TO3.

Ad oggi si cominciano a vedere i primi risultati, grazie anche alle sinergie create con le varie amministrazioni comunali e le associazioni di territorio. Questa volontà di produrre "salute" è confermata anche dal fatto che diversi Comuni hanno adottato la Carta di Toronto come gesto di un impegno preciso.

Tra le amministrazioni comunali che hanno già assunto la Carta di Toronto con delibera o atto specifico ricordiamo le città di Rivalta di Torino, Sangano, Trana, Torre Pellice e Orbassano. Peraltro molti altri comuni stanno valutando la sua adozione tra cui Giaveno, Rosta, Piossasco, S Gillio.

Parlando di promozione di attività fisica si fa riferimento principalmente ai "Gruppi di cammino" e all' "Attività fisica adattata"(AFA).

La mappatura dettagliata delle realtà esistenti ed attive inerenti l'attività fisica, si può

visionare/consultare nel sito dell'ASL, nello spazio dedicato alla "Promozione della Salute"
(<http://www.aslto3.piemonte.it/info/promozionesalute.shtml>)

Allegati

- ⑩ Carta di Toronto
- ⑩ Linee Guida