

## CONSIDERAZIONI DEL NOSTRO PRESIDENTE ONORARIO SULLA « VALORE DELL'ATTIVITA' FISICA »

Abbiamo discusso insieme, l'ultima volta, dell'alimentazione, che è condizione importante del nostro stile di vita per quanto riguarda l'induzione di stimoli che possono dare il via a processi patologici estremamente gravi, quali le malattie cardiovascolari e quelle neoplastiche o tumorali maligne.

Oggi vogliamo intrattenerci su un atteggiamento importante che naturalmente fa parte del nostro stile di vita e che condiziona addirittura la vita stessa attraverso il rilascio di stimoli che possono anche raggiungere la nostra psiche influenzandola: *l'attività fisica*.

Questa è una cosa, come già abbiamo visto e imparato, che ci permette di consumare quelle calorie in eccesso che talvolta prendiamo, ma anche introdurre a volte più calorie attraverso i cibi che noi preferiamo e che spesso ci fanno felici.

Camminare a passo lento o veloce, utilizzare la bicicletta, lavorare manualmente, salire le scale, eseguire uno sport amatoriale o particolarmente agonistico ci consentono di eseguire un'attività fisica estremamente salutare per il nostro organismo. Inoltre l'attività fisica è sempre divertente, fa sentire bene, facilita i rapporti personali, incrementa l'autostima e l'autoefficacia, rallenta il declino mentale, fa bene ai nostri organi e apparati.

E' ormai dimostrato che concedersi una buona attività fisica di almeno 4/6 ore settimanali determina un buon effetto sul nostro corpo.

Come agisce l'attività fisica? Essa determina effetti estremamente efficaci e facilita le funzioni del nostro organismo con una serie di azioni che vanno ad interessare ogni parte del nostro corpo. Influenza positivamente la funzione del nostro apparato cardiovascolare, consentendo un miglior controllo della pressione arteriosa e delle aritmie cardiache, riduce gli eventi cardio e cerebro vascolari, determina una minore viscosità ematica, consentendo una maggiore attività fibrinolitica.

Naturalmente è positivo l'effetto dell'attività fisica sul controllo del peso corporeo, soprattutto nei casi di obesità che, è noto, essere importante causa predisponente per patologie cardiovascolari e tumorali.

Studi ormai consolidati nei risultati indicano l'attività fisica come fattore importante nel regolare il nostro metabolismo ; si è dimostrato infatti un controllo migliore dell'assetto lipidico, un aumento della sensibilità all'insulina, con riduzione della massa grassa. Ovvio appare anche il benefico effetto dell'attività fisica sull'apparato muscoloscheletrico in quanto determina una buona funzionalità osteoarticolare, una prevenzione delle artropatie senili, così come dell'osteoporosi con conseguente riduzione delle fratture in seguito a traumi o a cadute.

Ovviamente è da considerare l'effetto positivo dell'attività fisica sulla psicologia dei vari soggetti, infatti, essa determina una sensazione di maggiore benessere, di autostima, controllando in qualche modo anche gli stati di ansia e depressione incentivando le relazioni sociali.

E' noto anche ormai da tempo che una buona attività fisica inibisce anche i processi di invecchiamento ed il declino intellettuale.

E' ormai dimostrato che l'esercizio fisico ha una spiccata attività nella riduzione della incidenza delle malattie neoplastiche in senso generale, agendo direttamente o indirettamente in particolare su alcuni tipi di tumori maligni che più di altri sono stati studiati, quali il colon, la mammella, la prostata, la cervice uterina e il polmone.

Tutti questi effetti positivi ed esaltanti sono ovviamente realizzabili se l'attività fisica è resa possibile ed è incentivata dalla società. Così questa è possibile se la struttura urbanistica della città (piste pedonali e ciclabili, aree verdi, zone a traffico limitato, percezione di sicurezza) stimola in qualsiasi momento della giornata il nostro io ad eseguire in qualche modo l'attività fisica, in modo da raggiungere almeno le 4/6 ore settimanali sopra indicate.

I suggerimenti che vanno accettati per stimolare un proficuo e vantaggioso esercizio fisico sono quelli riassunti nella tabella riportata a margine.

In ultimo vogliamo comunicare i dati forniti dalla Regione Toscana con uno studio effettuato nel 2010 e che ci consentono di osservare che a tutt'oggi l'A.F. nella nostra regione non è praticata se non da un piccolo gruppo di soggetti : Attivi 33,3% ; Parzialmente attivi 39,0 % ; Sedentari 27,7 %.

Da ciò si evince che ognuno di noi deve impegnarsi perché la percentuale degli attivi possa aumentare, sia invitando le persone a incrementare l'A.F. ma anche a stimolare le nostre autorità a tenere conto della struttura urbanistica della città, perché tutti i cittadini possano beneficiare degli effetti meravigliosamente positivi che un semplice esercizio fisico apporta alla salute di noi tutti e della comunità.

### CONSIGLI PER AUMENTARE IL MOVIMENTO DELLA VITA QUOTIDIANA

- **Andare a piedi o in bicicletta al lavoro o a fare piccole spese**
- **Parcheggiare un po' più lontano**
- **Scendere dal bus una o più fermate prima**
- **Fare le scale a piedi invece di usare l'ascensore**
- **Fare i lavori domestici ed il giardinaggio**
- **Fare l'attività fisica con un amico o un gruppo di amici**
- **Andare a ballare**
- **Rendere più piacevole il cammino o la corsa ascoltando musica**
- **Adottare un cane**