

Distretto Scolastico N° 53 – Nocera Inferiore (SA)

Scuola Secondaria di 1° grado

“FRESA - PASCOLI”

Viale Europa ~ 84015 Nocera Superiore (SA)

☎ 081 9331111 Telefax: 081 936230 C.F.: 94041550651 Cod: Mecc.: SAMM28800N

samm28800n@istruzione.it www.fresapascoli.gov.it



Prot.

Nocera superiore

*A tutti i docenti e gruppi classe
Per riflessione e contestualizzazione
Ai referenzzi Ed alla Salute e ambiente per la diffusione CUOMO e GIUGLIANO
Sul WEB*

Oggetto: Attività fisica e benessere psicofisico

Se Giovenale duemila anni fa affermava “*mens sana in corpore sano*”, adesso c’è la consapevolezza scientifica che l'**attività fisica**, se praticata in modo regolare, “*favorisce la corretta funzionalità dei nostri organi*” e “*incide in modo significativo sulla qualità della vita, sullo stato di salute e sul **benessere globale della persona**, anche nella sua dimensione psicologica*”.

Lo sostiene Renza Maria Berdondini (Medico Competente) nel suo intervento al convegno “**Benessere sul lavoro e produttività**” organizzato dall' Associazione Tavolo 81 Imola nell'ambito delle **Settimane della Sicurezza 2016**.

L'autrice analizza il rapporto tra attività fisica e benessere psicofisico e subito fa riferimento all' attività fisica quale agente che riduce i fattori di rischio relativi a: ipertensione, malattie cardiovascolari, obesità, diabete, dislipidemia, osteoporosi, tumori.

A supporto presenta una ricerca svolta dall'*American Institute for Cancer Research* che documenta l'associazione fra alcuni stili di vita, quali per esempio l'alimentazione e l'attività fisica, e i diversi tipi di patologia tumorale.

Secondo le stime dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) la mancanza di attività fisica è “**il quarto fattore ‘comportamentale di rischio’ di mortalità**”.

Si sofferma sulla lombalgia, un disturbo che coinvolge muscoli e ossa della schiena, indicando che la lombalgia è frequente in molte attività lavorative a causa di:

- *sforzi fisici importanti e ripetuti in posture non corrette*
- *sedentarietà*

Suggerisce alcune indicazioni per prevenire tutti i tipi di lombalgia:

- *adozione di corrette posture*
- *imparare la giusta tecnica di sollevamento dei pesi*
- *ridurre per quanto possibile gli stress, adottando opportune tecniche di rilassamento*
- *fare attività fisica con programmi specifici: rafforzamento ed allungamento (stretching) che possono essere svolti anche nelle pause di lavoro*

Propone di **quantificare l'attività fisica**, sottolineando che con attività fisica “*non si deve intendere necessariamente la pratica di uno sport o l'effettuazione di faticosi allenamenti, ma un'attività moderata alla portata di tutti, purché costantemente ripetuta*” e suggerisce di:

- camminare per almeno 30 minuti al giorno per bruciare le calorie in eccesso
- eseguire semplici esercizi di mobilitazione o di allungamento, salire le scale e spostarsi a piedi quando non sia assolutamente necessario l'uso dell'auto o dei mezzi pubblici

150 minuti alla settimana di movimento diminuiscono del 20-30% il rischio di mortalità per tutte le cause (OMS 2010). Inoltre se l'attività fisica è svolta in compagnia, *diventa fattore di socializzazione, divertimento, svago, migliorando i rapporti interpersonali.*

Riguardo poi al **rapporto tra stress e attività fisica**, la relatrice ricorda che:

- studi osservazionali dimostrano che la partecipazione ad attività regolare può ridurre i sintomi di depressione e lo stress
- l'esercizio fisico agisce come modulatore e regolatore dei processi fisiologici e neurobiologici che sono alla base dei meccanismi relativi allo stato depressivo

La relazione segnala che il **concetto di salute** si è modificato nel tempo, assumendo, oggi, un'accezione molto più ampia che associa strettamente non solo una condizione di assenza di patologie ma uno stato di ben-essere "globale" della persona.

Lo stesso D.Lgs. 81/2008 riprende il concetto di salute espresso dall'OMS e che è relativo ad *uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, non consistente solo in un'assenza di malattia o d'infermità.*

Inoltre ricorda che la promozione dell'attività fisica è *"un'azione di sanità pubblica prioritaria"*, e lo stesso Piano Nazionale della Prevenzione (PNP) 2014-2018 indica in alcuni passaggi *l'importanza della pianificazione dell'attività fisica nelle sue ricadute sul benessere psico-fisico e sulla prevenzione delle patologie.*

Come agire concretamente?

La relatrice sottolinea che la promozione della salute sul luogo di lavoro deriva dalle *sinergie attivate fra i datori di lavoro, i lavoratori e la comunità.*

Ad esempio, si può così predisporre un percorso educativo: ♣

- attraverso la conoscenza (sapere) - approcci informativi: basati sulla produzione di informazioni finalizzate; ♣
- attraverso la modifica dei comportamenti (saper fare) - approcci comportamentali (formazione), finalizzati alla modificazione di comportamenti, attraverso l'acquisizione/rafforzamento di competenze; ♣
- attraverso coinvolgimento sociale - approcci ambientali: con interventi (organizzativo, ambientale, scolastico, urbanistico, sociale) che facilitino la pratica e la diffusione dell'attività fisica. Tra questi incide maggiormente la prevenzione degli incidenti stradali, ma anche la riduzione dei livelli di inquinamento atmosferico.

Indica che la **sedentarietà** è *considerata, in relazione ai risultati di studi e ricerche pubblicate a livello internazionale, come un rilevante fattore di rischio per l'insorgenza di patologie importanti e per la conseguente incidenza sui livelli di mortalità della popolazione adulta.*

Conclude mettendo in risalto alcune **stime dei costi dell'inattività** effettuate con rilevazioni in Canada e in Inghilterra evidenziando benefici e "risparmi" conseguenti all'attività fisica:

- si guadagna in Salute
- si guadagna in Benessere
- si riducono i costi per la sanità pubblica
- si riducono i costi per assenze dal lavoro

Vale comunque la pena di prendere visione in modo integrale del **documento**, che riporta vari esempi pratici di come, in Italia e nel mondo, possano avvenire azioni di promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro.

*Il Dirigente Scolastico
Prof. Michele Cirino*