

## **Psicoeducazione per Guadagnare salute con l'attività fisica Sapere e saper fare per star meglio**

**Dott. Matteo SIMONE**

*Psicologo clinico e dello sport, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR*

*"Lo sport è parte del patrimonio di ogni uomo e di ogni donna e la sua assenza non potrà mai essere compensata."*

Pier de Coubertin

Secondo la definizione adottata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'attività fisica è: "...qualsiasi forma di lavoro prodotta dalla muscolatura scheletrica che determini un dispendio energetico superiore a quello a riposo".

La COMMISSIONE DELLE COMUNITÀ EUROPEE con la presentazione del LIBRO BIANCO SULLO SPORT in data 11.7.2007 mette in risalto il ruolo sociale dello sport considerato una sfera dell'attività umana che interessa in modo particolare i cittadini dell'Unione Europea ed ha un potenziale enorme di riunire e raggiungere tutti, indipendentemente dall'età o dall'origine sociale.

L'OMS raccomanda un minimo di 30 minuti di attività fisica moderata (che include ma non si limita allo sport) al giorno per gli adulti e di 60 minuti per i bambini.

Nell'infanzia e nell'adolescenza (5-17 anni) è indicato praticare non meno di un'ora di esercizio fisico moderato al giorno e come minimo 3 sedute la settimana di attività aerobica che sollecitino l'apparato muscolo-scheletrico, in modo da stimolare l'accrescimento e migliorare forza muscolare ed elasticità. (1)

C'è consenso sul fatto che per ottenere benefici sulla salute degli adulti l'attività fisica di intensità moderata venga praticata per almeno 30-45 minuti, 4-5 giorni della settimana, per tutta la vita (*at least five a week*). Questi livelli sono sufficienti per ridurre il rischio cardiovascolare, di diabete e di cancro e a garantire la funzionalità neuromuscolare con l'avanzare dell'età

Agli anziani vanno prescritti programmi di attività fisica quotidiana a livelli moderati. Risponde ad alcuni di questi requisiti per esempio il *walk and talk model*, che prevede di camminare a un'intensità tale in cui si riesca a parlare bene. Questa procedura è utile anche negli anziani cardiopatici. (2)

Per sedentarietà si definisce invece la pratica di un'attività fisica per un tempo uguale o inferiore a 3,5 ore la settimana.

Il progetto Cuore (dedicato alla prevenzione delle malattie cerebro e cardiovascolari e coordinato dall'Istituto superiore di sanità) comprende la sedentarietà fra i fattori di rischio cardiovascolare e stima che in Italia, in media il 34% degli uomini e il 46% delle donne, non svolge alcuna attività fisica durante il tempo libero. (3)

La mancanza di tempo libero da dedicare all'attività fisica è spesso più percepita che reale, essendo spesso frutto di un orientamento a scelte meno salutari e sedentarie, prima fra tutte la televisione.

L'attività sportiva, specie all'aperto, è stata progressivamente sostituita da ore trascorse di fronte allo schermo di un computer o di un televisore, con una riduzione della spesa energetica quotidiana di circa 600 kcal rispetto ai coetanei di 50 anni fa.



La mancanza d'attività fisica aumenta la frequenza dei casi di sovrappeso e obesità e di una serie di disturbi cronici come le malattie cardiovascolari e il diabete, che riducono la qualità della vita, mettono a rischio la vita delle persone e rappresentano un onere per i bilanci sanitari e per l'economia.

La diffusione crescente del sovrappeso e dell'obesità nel mondo rende ragione del termine *globesity*, coniato per indicare una "globale e crescente epidemia di sovrappeso e obesità" che minaccia la salute della popolazione mondiale e le

economie sanitarie internazionali, rappresentando pertanto un rilevante problema di salute e di sanità pubblica.

Accanto all'incremento dell'attività fisica si è osservata una diminuzione dell'indice di massa corporea e della pressione arteriosa.

Fin qui possiamo intravedere già un duplice aspetto positivo relativamente allo sport, dal punto di vista puramente organico-corporeo, vi è un beneficio a livello anatomo-fisiologico, mentre dal punto di vista mentale vi è un beneficio a livello sociale-relazionale.

Ma nonostante ciò, I due terzi della popolazione europea sopra i 15 anni di età non raggiungono livelli adeguati di attività fisica; 1 cittadino europeo su 5 si può definire sedentario, con maggiore prevalenza nell'Europa orientale.

Per quanto riguarda l'Italia, dalle interviste dell'indagine Multiscopo dell'Istat sulle famiglie "Aspetti della vita quotidiana" condotta tramite un'intervista diretta (anno di riferimento 2009), emerge che il 21,5% degli italiani pratica attività sportiva in modo continuativo, il 9,6% saltuaria, mentre il 40,6% non svolge alcuna attività sportiva.

Anche il sistema di sorveglianza Okkio alla Salute (che indaga sulle abitudini alimentari e sull'attività fisica dei bambini di 6-10 anni delle scuole primarie), riferisce dati poco confortanti: nell'indagine 2010 si registra che il 22% dei bambini pratica sport per non più di un'ora a settimana e il 18% non ha fatto attività fisica il giorno precedente l'intervista. Inoltre, la metà circa dei bambini ha la TV in camera, il 38% guarda la TV e/o gioca con i videogiochi per 3 o più ore al giorno e solo un bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta.

*Il primo Congresso Internazionale sulla Promozione della salute, riunitosi a Ottawa il 21 novembre 1986, ha presentato "La Carta di Ottawa per la promozione della salute", questa CARTA propositiva per il conseguimento della Strategia della Salute per Tutti per l'anno 2000 e oltre ha definito il concetto di "promozione della salute" come il processo che consente alle persone di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla.*

Una giusta ed efficace informazione è importante per indurre le persone ad essere più attente a se stessi, innanzitutto sarebbe importante agganciare le persone senza pregiudizi ma con interesse, nel senso che criticando lo stile di vita non si ottiene l'ascolto delle persone, è importante allearsi, incontrare le persone per comprendere le loro motivazioni, bisogni, esigenze, e cercare di proporre qualcosa di diverso, di alternativo ad iniziare dall'informazione, comunicazione semplice, come l'informare che per lo smaltimento di un cornetto semplice (40g) con un valore energetico di 164 kcal è necessario una camminata di 55 minuti o

l'andare in bicicletta per 15' o lo stare in piedi inattivo per 149' o stirare per 42', quindi si può scegliere quello che si vuole mangiare con l'obiettivo di soddisfare un proprio bisogno ma si può considerare anche cosa e come fare per continuare a stare in uno stato di benessere.

Quattro sono gli elementi necessari per il cambiamento ad esempio dello stile di vita più consono ad un benessere psico-fisico:

- Il bisogno che è dato dalle preoccupazioni e dalle insoddisfazioni;
- Le ragioni che sono date dalle informazioni sugli effetti del proprio comportamento e dalla consapevolezza del problema;
- Desiderio che è dato dai valori personali, obiettivi, mete, scopi;
- Capacità che è data dall'autoefficacia e dall'ottimismo.

Un'informazione importante, per esempio, rivolta agli operatori sanitari è il progetto "Guadagnare Salute" dell'Istituto Superiore della Sanità che consiste in un modulo di formazione a distanza on line composto da quattro corsi, dedicati rispettivamente a fumo, attività fisica, alimentazione e alcol, che forniscono un inquadramento complessivo e aggiornato sull'impatto per la salute dei comportamenti e degli stili di vita legati ai quattro fattori di rischio, insieme alla presentazione delle principali iniziative di promozione della salute e di contrasto ai comportamenti a rischio. Il completamento dei quattro percorsi consente l'erogazione di 8 crediti Ecm in aggiunta ad altri tre ulteriori moduli formativi: uno sul counseling e due sulla comunicazione come strumenti di promozione della salute. Per maggiori informazioni visita la [piattaforma Goal](#).

- (1) World Health Organization, Global recommendations on physical activity for health. 2010 <http://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>
- (2) Health education authority (Hea), Promoting physical activity with older people: guidelines [http://www.epicentro.iss.it/problemi/attivita\\_fisica/pdf/actlifeolder.pdf](http://www.epicentro.iss.it/problemi/attivita_fisica/pdf/actlifeolder.pdf)
- (3) Progetto Cuore. Epidemiologia e prevenzione delle malattie cerebro e cardiovascolari. Istituto superiore di sanità. <http://www.cuore.iss.it/fattori/sedentarieta.asp>;



#### **Dott. Matteo SIMONE**

Psicologo clinico e dello sport, Psicoterapeuta, Terapeuta EMDR  
380-4337230 - [21163@tiscali.it](mailto:21163@tiscali.it)

<http://www.psicologiadellosport.net/eventi.htm>

[http://store.aracneeditrice.com/it/libro\\_new.php?id=5472](http://store.aracneeditrice.com/it/libro_new.php?id=5472)

**Il libro è distribuito anche da:**

**ViviBene** Roma - via dei Gelsi 24/d Tel. e fax 0621800596

**Book Service** Roma - via dei Castani 2 - Tel. 3478645198

**Frizzi e lazzi Running** Manfredonia Corso Manfredi 303 - Tel. 34056284788

Laboratorio Psicoeducazionale  
Sabato 17 Marzo 2012 Orario: 10.00 – 17.00

**“STARE BENE”**

per la promozione del benessere individuale, relazionale, familiare (coppia marito/moglie, genitore/figlio), scolastico (insegnante/alunno), sportivo (atleta/allenatore) e dei team di lavoro

I laboratori si terranno a Campo Ascolano, Pomezia

Per informazioni tel 3662465592 o inviare una email a: [silviazaccari@libero.it](mailto:silviazaccari@libero.it)

#### **GRUPPO DI AUTOCONSCENZA E CONSAPEVOLEZZA**

Frequenza quindicinale Roma presso la sede Mediare di via Rubicone, 33

Per informazioni e prenotazioni tel. 3387222087 o inviare una email a: [mpastore@tiscali.it](mailto:mpastore@tiscali.it)