Con il sostegno di:

ARS MEDICA
Centro dello sport

swiss olympic Approved

Lo sport, un formidabile strumento di prevenzione della salute

In generale si parla molto di salute ed ancor di più in autunno, quando vengono annunciati i nuovi premi delle casse-malati. Notiamo quanto siano costose, ma meno spesso ricordiamo quanto siano importanti e fondamentali per la nostra vita.

Non c'è dubbio, i costi sanitari non sono insignificanti: nel 2023, l'assicurazione sanitaria obbligatoria (AOS, assicurazione di base) ha rimborsato prestazioni mediche per un totale di 39,9 miliardi di franchi, ovvero una media di 373 franchi per assicurato al mese.
Queste somme elevate coprono tutte le condizioni di salute, una parte significativa delle quali sono malattie non trasmissibili (MNT). Le cinque MNT più comuni sono il cancro, le malattie cardiovascolari, le malattie respiratorie croniche, il diabete e le malattie muscoloscheletriche. Queste cinque cause sono la causa dei due terzi di tutti i decessi. Sorprendentemente, l'obesità, con la sua elevata prevalenza, non è ancora in questa lista, sebbene il suo impatto complessivo sia innegabile. Ciò è probabilmente dovuto al fatto che l'obesità è stata riconosciuta solo di recente come una vera e propria malattia. Dal punto di vista medico, l'obesità è stata identificata come causa principale, o fattore contribuente, in oltre venti patologie, tra cui malattie cardiovascolari, gastrointestinali, respiratorie, neurologiche, muscoloscheletriche e infettive.
Uno stile di vita sano può prevenire, o almeno ritardare, più della metà di queste malattie non trasmissibili. Secondo una dichiarazione dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) sarebbe quindi particolarmente utile investire nella promozione della salute e nella prevenzione fin dalle prime fasi della vita.
Nel 2022, la Svizzera ha speso circa 2,6 miliardi di franchi per la promozione della salute e la prevenzione, pari al 2,9% dei costi sanitari totali. 2,9%, avete letto bene! La quota di queste spese sui costi totali è stata compresa tra l'1,7% e il 2,1% dal 2010 al 2019. È aumentata notevolmente nel 2020 (2,9%) e nel 2021 (3,4%), a causa del Covid, per poi scendere nel 2022 allo stesso livello del 2020. E molto recentemente, il Consiglio federale e il Parlamento hanno imposto un programma di risparmio all'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Dal 2026, il suo bilancio sarà ridotto di 11 milioni di franchi all'anno, il che costringerà l'ufficio a fare delle scelte e ad apportare tagli finanziari. Impossibile non notare questa incoerenza che rasenta l'incompetenza!
Ma torniamo ancora a definire cosa sia la prevenzione in medicina, anche se non le viene data l'importanza che merita. In medicina, la prevenzione si riferisce a tutte le misure

adottate per evitare l'insorgenza, il peggioramento o la recidiva di una "patologia", nonché alle attività volte a mantenere e promuovere la salute. Generalmente distinguiamo tre tipi principali di prevenzione: la prevenzione primaria, che mira a prevenire l'insorgenza di una malattia (esempi: vaccinazione, divieto di fumo, consigli dietetici, **attività fisica**), la prevenzione secondaria, che consiste nel rilevare una malattia precocemente (spesso prima della comparsa dei sintomi) per intervenire tempestivamente (esempi: screening del tumore al seno, controllo della pressione arteriosa, test di screening per il diabete) e infine la prevenzione terziaria, che ha lo scopo di ridurre le complicazioni o le ricadute in una persona già affetta da una malattia (esempi: riabilitazione dopo un ictus, monitoraggio medico per un paziente diabetico, assunzione di farmaci per prevenire un secondo infarto). Queste strategie di prevenzione sono complementari e fanno parte di un approccio di salute pubblica completo.
L'attività fisica (AF) svolge un ruolo cruciale nella promozione della salute e nella prevenzione complessiva delle malattie non trasmissibili. È nota soprattutto per il suo impatto benefico sulle malattie cardiovascolari e sul diabete, ma i suoi benefici sono stati dimostrati anche nelle malattie polmonari e neurologiche croniche e nel trattamento e nella prevenzione di alcuni tumori, in particolare il cancro al seno e al colon. Da una prospettiva neuropsicologica, l'AF ha dimostrato di essere efficace quanto gli antidepressivi

Continua a pagina 21

Continua da pagina 11

Non avendo un confronto diretto, come capisci qual è il tuo stato di forma?
Lo capisco principalmente dai risultati ottenuti nelle competizioni, ma riesco a capire la mia condizione fisica anche dalle sensazioni che provo durante gli allentamenti.

Come mai la scelta di frequentare al liceo a Disentis piuttosto che quello di Bellinzona?
In primo luogo per imparare bene il tedesco, ma pure per riuscire a conciliare al meglio il mio sport. In settimana, infatti, svolgo cinque o sei sessioni di allenamento in bicicletta e altre due di forza. A Disentis, vivendo in internato, non ho alcuna trasferta "scuola-casa"; termino gli studi e posso subito dedicarmi agli allenamenti. Se avessi frequentato il liceo a Bellinzona ciò sarebbe stato impossibile.

Qual è il bilancio di questo primo anno "fuori casa"?
Inizialmente è stato parecchio difficile, sia abituarmi a vivere fuori casa che a gestire il connubio studio e impegni sportivi. Fortunatamente dopo Natale ho iniziato ad abituarmi ai nuovi ritmi e il tutto è stato più facile.

Raccontaci invece della tua passione per lo sci di fondo...
È una disciplina che pratico anche a livello competitivo regionale con ottimi risultati e che sfrutto specialmente per una parte di preparazione invernale.

Nella mountain bike quali sono i risultati principali che hai ottenuto?
Mi sono classificata quinta nelle ultime due edizioni dei campionati svizzeri U17. Ho partecipato anche a due campionati europei giovanili: nel 2023 dove ho ottenuto un 7° e 12° posto e nel 2024 dove mi sono classificata 4°. Quest'anno abbiamo deciso di non prendere parte ai campionati europei per focalizzarci sulla riuscita di una buona stagione alle gare nazionali.

Per concludere, qual è il tuo prossimo obiettivo?
I test di selezione per entrare a fare parte della nazionale svizzera juniores in programma a fine estate / inizio autunno.

Continua da pagina 20

nel trattamento della depressione e può ritardare l'insorgenza della demenza. Dal punto di vista fisiologico, questi benefici sono generalmente dovuti a una migliore regolazione ormonale e della funzione endoteliale, alla riduzione dell'infiammazione cronica e dello stress ossidativo, oltre a noti effetti "standard" come il miglioramento della pressione sanguigna, della sensibilità all'insulina e del profilo lipidico. Il sovrappeso è una delle principali sfide del XXI secolo: si stima che nel 2022 erano 2,5 miliardi le persone in sovrappeso. L'epidemia di obesità è in parte legata alla crescente inattività fisica globale dovuta all'urbanizzazione, ai progressi tecnologici e allo sviluppo dei trasporti, che promuovono uno stile di vita sedentario e riducono gli spostamenti attivi. L'inattività fisica da sola è il quarto fattore di rischio di mortalità globale e si stima che sia responsabile del 6% della mortalità globale, con un costo complessivo stimato di 50 miliardi di dollari all'anno in termini di ripercussioni sul sistema sanitario.
Viene spesso ricordato – e giustamente – l'importante ruolo del medico generico in questo essenziale atto di prevenzione. Ma dobbiamo ricordare che, per una serie di ragioni, il medico in ambulatorio riceve pazienti, cioè persone già compromesse nella loro salute, per le quali la prevenzione primaria non svolge più lo stesso ruolo importante che avrebbe nelle persone ancora in buona salute. Un altro aspetto riguarda l'applicazione delle misure preventive: non sono ovvie, non sono semplicemente intuitive, richiedono una formazione che non è prevista nell'"*educazione*" della maggior parte dei professionisti. Eppure, è proprio di questa formazione che si deve discutere quando si tratta di indirizzare un paziente o una persona ancora sana, verso una pratica mirata di attività fisica e sportiva, in relazione, se necessario, alla sua patologia o ai suoi rischi. Questa conoscenza della metodologia di allenamento purtroppo non viene introdotta durante gli studi di medicina tradizionale. In Svizzera esiste un diploma di perfezionamento interdisciplinare in medicina dello sport e dell'esercizio fisico (SEMS), erogato in otto corsi di 2-3 giorni, che offre una panoramica adeguata a chi si prende l'impegno di seguire questo percorso (1,25% dei medici iscritti alla FMH!). D'altra parte, il restante 98,75% si trova in una situazione piuttosto carente, una lacuna che potrebbe tuttavia essere facilmente colmata con un insegnamento strutturato della disciplina nell'ambito degli studi in medicina. Quando verrà compiuto questo passo decisivo, ma fondamentale, per colmare le lacune menzionate? Rispetto ai metodi terapeutici classicamente utilizzati in medicina, il movimento e l'attività fisica adattata sono molto più economici e, in un numero non così limitato, molto efficaci. Cos'altro serve per insegnarli e poi applicarli su larga scala? Potrebbe essere il fatto che abbiano il principale svantaggio di non generare gli stessi enormi profitti dei metodi comunemente utilizzati?

Dr. Med. Peter Jenoure, Pura