



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

SPORT E SALUTE

ITALIANI SEMPRE PIÙ CONSAPEVOLI DELL'IMPORTANZA DELL'ESERCIZIO FISICO PER LA SALUTE DI CORPO E MENTE

CRESCONO GLI SPORTIVI – SOPRATTUTTO TRA I PIÙ GIOVANI – MA PIGRIZIA, MANCANZA DI TEMPO E DI COSTANZA OSTACOLANO UNA PRATICA SPORTIVA REGOLARE

IL PROF. MICHELANGELO GIAMPIETRO E ASSOSALUTE-FEDERCHIMICA FANNO IL PUNTO SU COME È CAMBIATO, ANCHE PER EFFETTO DELLA PANDEMIA, IL RAPPORTO TRA GLI ITALIANI E LO SPORT

Roma, 24 maggio 2022 – Il **90,8% degli italiani**, anche chi non pratica alcun esercizio fisico, ritiene la **pratica sportiva fondamentale per la salute fisica e mentale** e **8 su 10 sono convinti che sia uno strumento di prevenzione efficace contro le malattie**, tanto che quasi il 79% vorrebbe fare più attività fisica di quella che riesce a praticare in realtà e molti dichiarano di fare più esercizio fisico rispetto al passato: negli ultimi **10 anni è aumentata** progressivamente e costantemente la **quota di coloro che praticano una qualche attività sportiva: dal 59,3% del 2012, al 64,2% del 2017 fino al 69,2% del 2022.**

Se il **lockdown** è stato un momento di svolta che, da un lato, ha accresciuto questa consapevolezza, dall'altro ha rappresentato uno stop forzato che vede oggi il **42% degli sportivi occasionali faticare a riprendere i ritmi pre-pandemia**. Complici anche i **ritmi lavorativi**, che secondo 6 italiani su 10 impediscono di muoversi di più di quanto si riesca, nonostante vi sia l'intenzione.

È quanto emerge da una ricerca condotta da Human Highway per **Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica**, presentata oggi in occasione dell'evento stampa **“Salute e movimento: dalla prevenzione ai rimedi per i piccoli disturbi”**, con la partecipazione del **Prof. Michelangelo Giampietro**, Specialista in Medicina dello Sport e in Scienze dell'Alimentazione.

ESERCIZIO FISICO: UN ALLEATO PER IL BENESSERE

“I benefici dell'attività fisica”, spiega il **Professor Giampietro**, **“dipendono in minima parte dal dispendio energetico che si ottiene durante il periodo di allenamento. L'attività fisica, tuttavia, ha benefici complessivi per la salute poiché agisce positivamente sull'intero organismo grazie alla sua azione antinfiammatoria e antiossidante: la**

20149 Milano, Via Giovanni da Procida 11

Tel. 02 34565.324

E-mail: assosalute@federchimica.it

<http://www.assosalute.it>

<http://www.semplicementesalute.it>

Codice Fiscale: 80036210153



Responsible Care®
OUR COMMITMENT TO SUSTAINABILITY