



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



prima permette di intercettare, prevenire e controllare tutte quelle malattie cronicodegenerative, metaboliche e cardiovascolari (ad esempio, obesità, diabete, sindrome metabolica, ipertensione, ecc.), la cui presenza è la manifestazione di uno stato di infiammazione latente e silenziosa di basso grado (inflammaging) prodotta da stili di vita sbagliati e dall'avanzare dell'età, elementi che riducono le difese immunitarie. L'azione antiossidante, invece, ottenuta con la pratica regolare dell'esercizio fisico, potenzia le difese dell'organismo e crea una sorta di 'barriera protettiva'.

Non solo benefici per il corpo. L'esercizio fisico agisce positivamente anche a livello **psichico**, perché *“favorisce”*, continua il Professore, *“la produzione di sostanze che hanno un **effetto euforizzante e tonificante**. In particolare, con il lavoro muscolare si liberano nel cervello particolari neurotrasmettitori, le **endorfine**, dotate di attività analgesica ed eccitante, che svolgono un'azione simile alla morfina e ad altre sostanze oppiacee. Inoltre, per effetto dell'attività fisica, l'organismo produce anche altre sostanze che ci aiutano a stare bene. Vale la pena ricordare, in particolare, l'**irisina (l'ormone dello sport)** e la **feniletilamina (l'ormone del “colpo di fulmine”)**, sostanze che hanno effetti positivi sull'umore e lo stato di benessere psicologico, mentale e cognitivo.”*

*“Se praticato con regolarità”, aggiunge, “lo sport è in grado di generare un **senso di felicità e piacevole spossatezza**, che incide positivamente sulla qualità del sonno e sul nostro benessere in generale.”*

Se gli italiani sono diventati più sportivi, resta **alta la quota di coloro che non fanno sport, maggiore per le donne rispetto agli uomini (38,2% vs 23,5%)** e per le **persone di mezza età (40,7% tra i 45 e i 54 anni, 37,5% per gli over 55) e gli over 65 (54,8%)**.

I principali **inibitori** alla pratica dello sport sono: scarsa **pazienza/costanza, pigrizia** e mancanza di **tempo** libero da dedicare. Ogni segmento ha le proprie motivazioni: per gli **uomini di mezza età** è più una **questione di tempo e stanchezza**, per le **donne di costanza**, per i **giovani di pigrizia o assenza di tempo**, per gli **over 65 anche di motivi di salute**.

SPORT E PANDEMIA

Le chiusure durante la pandemia hanno rappresentato per molti l'occasione di **ricominciare a fare sport**, avendo più tempo libero a disposizione. Lo è stato **per il 76,2% degli italiani**, che ha dichiarato che **questo periodo ha reso evidente l'importanza dello sport** per il proprio **equilibrio psico-fisico**, anche se, di contro, **gli sportivi occasionali sembrano faticare a riprendere i ritmi pre-pandemia**, soprattutto gli over 65 e i più giovani.

Sono infatti i **bambini** coloro che hanno sofferto maggiormente del lockdown, **anche a livello fisico-muscolare**. Questo, segnala il Professore, ha portato a un **peggioramento evidente delle loro qualità fisiche**, *“ovvero una minor capacità di effettuare una prova sportiva e un **notevole calo nei parametri respiratori, una volta riprese le vecchie abitudini.**”*



*“Durante il periodo pandemico, infatti”, continua il Prof. Giampietro, “è prevalsa la **pigrizia**, specialmente fra quei bambini che erano abituati a far movimento solo se portati dai genitori a praticare una disciplina negli impianti sportivi e che poi, con la pandemia, non sono stati capaci di individuare, al di fuori dello sport organizzato, nuovi svaghi e nuove attività benefiche per la propria salute da praticare durante il periodo di isolamento. **Questo ha influito negativamente sullo stato di salute**, accentuando la tendenza a **condizioni sfavorevoli, quali l’obesità**, anche a causa di un abuso nell’utilizzo dei dispositivi digitali come unica fonte di svago.”*

EDUCARE ALLO SPORT: I RAGAZZI E LO SPORT

Secondo l’indagine di Human Highway, sono gli **adolescenti (13-17)** i più sportivi: quasi **9 su 10 praticano esercizio fisico** e il **59,3%** con **frequenza elevata** (più volte a settimana). Fare un esercizio fisico regolare già dall’infanzia è fondamentale secondo il Professore, soprattutto per i più piccoli, in quanto *“migliorare la coordinazione, la flessibilità e l’equilibrio, influisce favorevolmente anche sulla qualità del sonno, durante il quale, se nella quotidianità si pratica un esercizio fisico regolare e ben strutturato, viene favorita anche la **produzione dell’ormone della crescita**.”*

“Anche se”, precisa il Professore, “l’esercizio fisico non condiziona la crescita o favorisce lo sviluppo morfologico, in quanto questo dipende prevalentemente dalla genetica o dal tipo di alimentazione che si adotta, fare attività fisica permette di esprimere appieno le potenzialità genetiche ereditate dai nostri genitori, favorendo quello stato di benessere generale psico-fisico, che a sua volta influenza positivamente la crescita del bambino.”

“L’educazione allo sport”, prosegue il Professor Giampietro, “è fondamentale: lo sport insegna a gestirsi in autonomia, a controllare l’emotività finalizzandola a un risultato positivo e non soccombendo al peso dell’impegno che si deve affrontare.”

Via libera, poi, a incentivare più sport contemporaneamente, sia di squadra che individuali, che danno la possibilità al bambino di **imparare più gesti motori e rappresentano la soluzione migliore**, secondo il Professore, **per la crescita individuale**.

I DISTURBI E I RIMEDI: IL COMPORTAMENTO DEGLI ITALIANI E I SUGGERIMENTI DELL’ESPERTO

La maggior frequenza con cui si pratica attività sportiva ha un effetto anche sulla **diffusione dei piccoli imprevisti e incidenti**: dall’indagine emerge che nel corso degli ultimi cinque anni gli italiani che praticano sport, a cui è capitato almeno un piccolo incidente di salute, sono passati **da 8 su 10 a 9 su 10, con un aumento della diffusione soprattutto dei disturbi più comuni**.

Dolori muscolari e articolari sono i più citati e colpiscono frequentemente il 72% fra coloro che fanno esercizio fisico, seguiti da **distorsioni (30,7%), calli e vesciche (26,3%)**.



Quando si tratta di piccoli infortuni, **il ricorso ai farmaci di automedicazione** rimane il comportamento di cura più diffuso: il **41,3% si cura da solo con farmaci da banco**. “L’automedicazione”, spiega il Professore, “è un buon aiuto per chi pratica sport; è fondamentale utilizzarla con buon senso. È consigliabile usare con appropriatezza i **farmaci da banco**, che possono essere validamente assunti senza prescrizione, **purché non impiegati prima di praticare l’allenamento per eliminare il dolore.**”

“Prima di intervenire con farmaci di automedicazione nel caso di infortuni”, prosegue il Professore, “possiamo applicare nella zona lesa una fonte di freddo (**ghiaccio** anche sintetico o spray), per poi intervenire applicando **medicamenti topici**, come creme a base di sostanze eparinoidi o capillaro-protettirici o anche antinfiammatorie in formula gel per limitare la comparsa o favorire l’assorbimento dell’ematoma e l’attenuazione del gonfiore. L’utilizzo di **antidolorifici o antinfiammatori** è consigliabile per alleviare i dolori derivanti da piccoli disturbi causati dall’attività sportiva, ma anche nel momento in cui si manifesta una vera e propria lesione muscolare o articolare.”

Stabile, secondo la ricerca di Human Highway, anche il ranking degli altri comportamenti tipici in caso di piccoli disturbi e incidenti derivanti dall’attività sportiva, seppur su valori superiori rispetto al 2017: la prima figura di riferimento in caso di incidenti e piccoli disturbi resta il **medico di medicina generale (38,2%)**, la seconda è il **farmacista (30,4%)**, mentre seguono, come fonti di informazioni, Internet e i consigli di altri amici sportivi.

Rispetto agli uomini, poi, le **donne aspettano che il dolore/fastidio passi senza fare nulla** (15,5% delle donne contro il 6,6% degli uomini), mentre gli uomini sono più portati a chiedere consigli al medico e ai centri sportivi che frequentano.

SPORT IN SICUREZZA: I CONSIGLI DI PREVENZIONE

Per cominciare o ritornare a praticare sport evitando piccoli disturbi, il Professore raccomanda **sei regole, sia per i giovani che per gli adulti e anziani**, da tenere a mente:

1. Precedere l’allenamento con il **riscaldamento** e chiuderlo con il **defaticamento**, “che ripresenta gli stessi esercizi del riscaldamento ma aiuta a decontrarre la muscolatura e a passare a una fase di rilassamento.”
2. Rimanere **ben idratati**, bevendo piccoli sorsi durante l’intera giornata e durante la pratica sportiva. “Se l’attività supera i 60 minuti, può essere necessario aggiungere all’acqua un po’ di **zucchero e sale da cucina** (cloruro di sodio, NaCl), oppure **250 ml di succo di frutta di buona qualità** (con almeno l’80% di frutta), 750 ml di acqua e 1 grammo di sale fino.”
3. Sebbene non esista una regola precisa nel praticare un esercizio fisico (molti preferiscono la mattina, altri la sera), **mai allenarsi a digiuno**, ma fare sempre una **prima colazione o uno spuntino, prevalentemente ricco di carboidrati** e, nel momento in cui l’allenamento è molto lungo e con elevata intensità è importante prevedere uno spuntino glucidico (frutta essiccata, biscotti o dolcetti da forno).



*“Soprattutto se l’esercizio fisico è intenso, è importante **curare l’alimentazione anche post allineamento**, poiché è in queste ore che l’organismo ottimizza al massimo le fasi di recupero post sforzo fisico.”*

4. Utilizzare un **abbigliamento** comodo e idoneo alla tipologia di esercizio. In particolare, *“è necessario essere coperti il meno possibile per permettere alla sudorazione di evaporare, compatibilmente con le condizioni metereologiche.”*
5. Le **calzature**, poi, devono essere scelte sulla base dell’attività da praticare *“e nel caso in cui ci fossero alterazioni morfologiche del ginocchio (valgismo o varismo) o del piede (valgo, varo, piatto o cavo) è sempre bene rivolgersi ad uno specialista e capire se utilizzare plantari ad hoc da applicare all’interno di una scarpa ‘neutra’”*. Anche la scelta dei calzini non è indifferente: *“è sempre bene non utilizzare quelli troppo consumati perché potrebbero facilitare la comparsa di **abrasioni, ecchimosi e vesciche**, impedendo di proseguire l’attività.”*
6. **Arrestare l’allenamento** in caso si avverta dolore durante la pratica. *“La semplice cefalea, dolore muscolare, dolore al petto o le vertigini sono tutti segni di allarme che indicano la necessità di interrompere l’attività. È dunque importante **ascoltare il proprio corpo** e fare attenzione alla percezione soggettiva dello sforzo fisico che una determinata attività richiede.”*

Per maggiori informazioni visita il sito:

www.semplicementesalute.it.