

IL RUOLO DELL'ESERCIZIO FISICO NELLA PREVENZIONE E MIGLIORAMENTO DELLA QUALITÀ DELLA VITA.

Docente Responsabile del Workshop:
Prof. Vilberto Stocchi

Premessa: l'argomento trattato dal workshop in esame concerne "Il ruolo dell'esercizio fisico nella prevenzione e miglioramento della qualità della vita". È ormai un dato acquisito in ambito scientifico il ruolo fondamentale dell'attività fisica, se moderata e costante, per la prevenzione di numerose patologie (malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione, cancro) e più in generale come strumento idoneo a garantire il benessere psico-fisico degli individui. La mancanza di attività fisica, soprattutto fra i più giovani, è un dato allarmante in considerazione delle conseguenze negative che comporta anche riguardo al sorgere di patologie "recenti", quali, ad esempio, l'obesità. Le cause di quest'ultima, considerata dagli esperti come vera e propria malattia, sono riconducibili non solo a problemi endocrini o a regimi dietetici squilibrati, ma sempre più spesso al consumo eccessivo di cibi eccessivamente grassi e altamente calorici rispetto alla spesa energetica e, quindi, all'attività fisica. La vita sedentaria è infatti considerata, secondo opinione scientifica unanime, uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza delle patologie più diffuse fra i cittadini dell'Unione Europea: ipertensione arteriosa, malattie cerebro e cardiovascolari, cancro, diabete, osteoporosi e obesità, appunto. È opportuno pertanto sensibilizzare l'opinione pubblica, i cittadini, le Istituzioni Nazionali e comunitarie sull'importante ruolo riconosciuto all'attività fisica come strumento per la prevenzione delle malattie indicate, ma altresì come strumento per il miglioramento della qualità della vita. In particolare è importante educare allo sport soprattutto i bambini, gli adolescenti ed i giovani per realizzare un'efficace azione preventiva. È evidente la necessità di educare i giovani affinché, capite le motivazioni scientifiche degli effetti benefici dell'attività fisica per la salute, scelgano in modo consapevole ed informato di praticare sport costantemente.

Obiettivi e finalità:

- Sensibilizzare l'opinione pubblica, le Istituzioni Nazionali e comunitarie, gli Istituti di insegnamento sulla necessità di un'attività fisica moderata e costante come strumento di prevenzione per l'insorgenza di numerose patologie anche alla luce dei dati scientifici più recenti;
- Educare allo sport –inteso come strumento per la diffusione di valori etici ed altresì come strumento per il miglioramento della qualità della vita-.