



**IL RUOLO DELLO SPORT VENETO
NEL PANORAMA NAZIONALE**
DICEMBRE 2012 - APRILE 2014





***Sport e salute:
benefici economici e risparmi
derivanti dall'incremento dell'attività motoria***

Padova, 26 ottobre 2013
26/10/2013

Roberto Ghiretti
Presidente Studio Ghiretti & Associati Srl 1

Premessa



È ormai risaputo che la pratica sportiva continuativa o saltuaria e uno stile di vita attivo producono benefici diretti sulla salute psicofisica dei cittadini. È stato provato, infatti, che se praticata in larga scala, l'attività motoria permetterebbe allo Stato di:



Ottenere un notevole risparmio in termini di Spesa Sanitaria



Garantire un minor rischio di contrarre malattie potenzialmente mortali

26/10/2013

2

Risparmi sulla spesa sanitaria



Diagramma a flusso che mostra il percorso dalla esposizione sportiva ai benefici sociali:

```

    graph TD
      A[EXPOSURE  
(pratica sportiva)] --> B[Riduzione dell'incidenza di determinate patologie  
(funzione di dose risposta)]
      B --> C[Riduzione di incidenza e di mortalità]
      C --> D[BENEFICIO SOCIALE  
Riduzione costi sanitari  
Riduzione costi non sanitari  
Riduzione mortalità]
  
```

- Diverse fonti, a causa dell'invecchiamento della popolazione e dell'aumento dell'incidenza di malattie croniche, stimano una crescita della spesa sanitaria dell'1 - 2,5% del Pil per il 2030
- La pratica sportiva è in grado di ridurre l'incidenza di alcune di queste malattie croniche (ad esempio quelle cardiovascolari) e di patologie in preoccupante aumento (come l'obesità)

3

Minor rischio di malattie



Il beneficio dell'attività fisica viene calcolato anche in termini di riduzione della mortalità - con cui si intende il numero di morti evitate - all'anno, grazie alla pratica sportiva in relazione all'intensità.

Il dato è stato calcolato a partire dal rapporto tra il numero di morti all'anno per patologia e la popolazione italiana in quel dato anno. Ottenuta la percentuale di morti all'anno per sesso e patologia, si è moltiplicata con la funzione di dose-risposta relativa, ottenendo le morti evitate all'anno grazie all'attività sportiva

Considerando che attualmente in Italia circa il 60% della popolazione pratica un'attività sportiva o fisica, i benefici che implicitamente ne derivano da tale attività sono dell'ordine di:

- 52.000 malattie evitate ogni anno
- 22.000 morti evitate ogni anno

26/10/2013 *Fonte: Libro Bianco dello Sport Italiano del CONI 2012 4

L'impatto dello sport sulla spesa sanitaria



Dato l'attuale livello di pratica sportiva e fisica in Italia, e i dati presentati precedentemente, i benefici economici che implicitamente lo Stato ne trae sono:

- I circa 52.000 casi di malattie evitati ogni anno equivalgono a:
 - circa 1,5 miliardi di Euro di risparmio annuo sulla Spesa (sanitaria e non)
 - pari a circa l'1,3 % della spesa sanitaria complessiva

- Le circa 22.000 morti evitate ogni anno equivalgono a:
 - circa 32 miliardi di euro di valore della Vita «salvaguardato» (inteso come monetizzazione della mancata produttività e del danno morale)
 - pari a circa il 2% del PIL (vale a dire che in assenza di pratica sportiva, la diminuzione del PIL italiano nel 2011 invece di -0,5% sarebbe teoricamente stato del -2,5%)

26/10/2013

*Fonte: Libro Bianco dello Sport Italiano del CONI 2012 5

Beneficio incrementale



In prospettiva la diminuzione di un punto percentuale del tasso di sedentarietà in Italia (dall'attuale 40% al 39% corrispondente a circa 515.000 persone) porterebbe un beneficio incrementale per lo stato nell'ordine di:

- **200 milioni di Euro annui, come risparmio sulla spesa (sanitaria e non)**
- **4 miliardi di Euro annui, come valore della vita salvaguardato**

Il beneficio totale ottenuto deriva così da una riduzione dei costi dell'inattività e da un aumento del risparmio dei costi dovuto all'incremento delle persone praticanti attività sportiva e fisica

26/10/2013

*Fonte: Libro Bianco dello Sport Italiano del CONI 2012 6

Effetti dello Sport sulle malattie



LEGENDA	ATTIVITA' FISICA CONSIGLIATA
	EFFETTI
	DOSAGGIO

DIABETE

Nuoto, corsa, bicicletta, danza, sci di fondo, canoa. [no a sport anaerobici puri]

Miglior utilizzo del glucosio, controllo del peso, socializzazione per i bambini con diabete tipo I

Intensità media, controllando la glicemia dopo 1 ora. 30-60 minuti, 3-4 volte alla settimana. Anche di più in caso di diabete II per chi è in sovrappeso

RIABILITAZIONE DOPO TRAUMI

L'attività deve essere prescritta dal medico a seconda della lesione subita

Migliora la funzionalità delle articolazioni traumatizzate, nel caso dei disabili è un potente antidepressivo

La posologia va decisa in base al trauma e alle caratteristiche del paziente

OSTEOPOROSI

Cammino a passo veloce, ballo, ginnastica aerobica. [Il nuoto non serve]

Riduzione della perdita ossea e produzione di nuovo osso

Camminare a passo spedito facendo ondeggiare le braccia; 3 volte alla settimana aumentando fino a 40-60 minuti.

26/10/2013 Fonte: Federazione Medico Sportiva Italiana 7

Effetti dello Sport sulle malattie



MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Nuoto, corsa, marcia, bicicletta

Riduzione della pressione, del colesterolo «cattivo» e del peso

Esercizio di media intensità [sforzo impegnativo che tuttavia consenta di parlare]; 1 ora 3 volte alla settimana.

DEPRESSIONE

Basket, pallavolo, calcio, danza, arti marziali

Produzione di endorfine [benefiche per l'umore]; lo sport di gruppo migliora l'autostima

Ideale un po' di moto tutti i giorni o almeno 5 volte alla settimana per circa 40 minuti.

MAL DI TESTA

Arti marziali, yoga, ginnastica a corpo libero

Migliorano scioltezza ed elasticità dei muscoli di collo e spalle, alleviando il dolore

1 ora 3 volte alla settimana

TUMORI

Ginnastica, corsa, nuoto e qualunque sport aerobico

Riduzione della probabilità di recidive

Per la prevenzione, attività fisica 5 volte alla settimana per 30 minuti. Per chi è malato attività e dosaggio da personalizzare

26/10/2013 Fonte: Federazione Medico Sportiva Italiana 8

La sperimentazione francese



Partendo da queste idee e dalla considerazione che un cittadino sano porta ad un risparmio nella spesa sanitaria dello Stato, la Francia ha deciso di prescrivere lo sport come se fosse un farmaco vero e proprio.

L'Accademia nazionale di medicina di Parigi ha infatti proposto di inserire lo sport tra le terapie prescrivibili dal medico di base e rimborsabili dalla previdenza sociale.

A Strasburgo dunque partirà una sperimentazione che rivoluzionerà la vita di molti francesi, cercando di contrastare la sedentarietà dei suoi abitanti con l'aiuto del medico di famiglia.

Il medico di famiglia indica al paziente sulla ricetta il tipo di sport da praticare e con che intensità

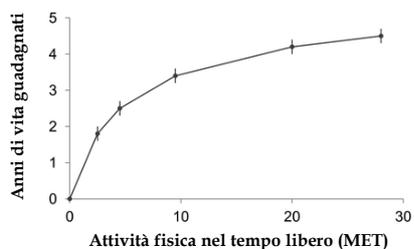
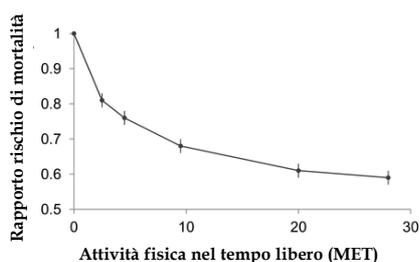
Il paziente si recherà con la prescrizione da uno degli istruttori coinvolti nel progetto

L'istruttore consegna al paziente un programma di allenamento personalizzato, da praticare nelle palestre pubbliche alle quali potrà accedere gratuitamente

26/10/2013

9

Lo Studio americano



La controprova viene da uno studio americano, pubblicato su «Plos medicine» dove sono stati analizzati i dati provenienti da 650 mila persone seguite per 10 anni.

I risultati mostrano che lo svolgimento di un'attività fisica è associato all'allungamento dell'aspettativa di vita dopo i 40 anni, rispetto a chi non pratica alcuna attività:

75' di camminata veloce a settimana
= 1,8 anni di vita in più

150' di camminata veloce a settimana
= 3,4 anni di vita in più

450' di camminata veloce a settimana
= 4,5 anni di vita in più

Moore SC, Patel AV, Matthews CE, Berrington de Gonzalez A, et al. (2012) Leisure Time Physical Activity of Moderate to Vigorous Intensity and Mortality: A Large Pooled Cohort Analysis. PLoS Med 9(11): e1001335. doi:10.1371/journal.pmed.1001335



10



Case Histories

26/10/2013

11

Bristol's Exercise Referral Scheme



Bristol's Exercise Referral Scheme (Inghilterra)

Lo sport come scelta di vita... salutare

Schema di controllo e prevenzione medica attraverso l'incentivazione dell'attività fisica da parte della municipalità locale. È un programma di prevenzione rivolto agli over 16 inattivi con un rischio di salute tra il basso ed il medio (secondo quanto riportato dai parametri della domanda di accettazione), che permette ad un prezzo simbolico (dalle 2 alle 4 sterline al mese) di ottenere una visita medica e di ricevere uno schema di attività fisica per 12 settimane, predisposto da professionisti della salute e della riabilitazione per migliorare il proprio stile di vita e ridurre sensibilmente il rischio di malattie ed eventi traumatici.



BRISTOL'S REFERRAL SCHEME

12

Muevete y metete en cintura



Muevete y metete en cintura (Messico)

Lo sport contro l'obesità

Tale programma ha l'obiettivo di combattere l'obesità attraverso l'incentivazione alla pratica sportiva. Il progetto si dirige in due direzioni: da un lato, la ricerca scientifica attraverso il coinvolgimento di genetisti specializzati, che ricevono finanziamenti per condurre studi sull'origine genetica dell'obesità; dall'altro, invece, l'organizzazione di giornate di eventi sportivi (non competitivi: principalmente fitness), per incentivare la pratica sportiva ed il movimento.

26/10/2013



13

Good Sport Project



Good Sport Project (Australia)

Sport sano, sicuro e "familiare" per i club

Ridurre il consumo di alcol e droghe attraverso pratiche virtuose come lo sport. Programma diretto ai club. Offre sia assistenza pratico-legale (corsi su come somministrare alcolici legalmente e responsabilmente ai tifosi durante gli eventi sportivi), sia meccanismi premianti: se si riescono ad ottenere risultati concreti o si incontrano particolari requisiti di "sicurezza", ci si può fregiare del "Good Sport Project Award" ed accedere a particolari forme di finanziamento da parte delle amministrazioni locali.



26/10/2013

Gym4Free



Gym4Free (Birmingham - Inghilterra)

Una città globale con un cuore locale

Secondo i dati del NHS, le persone che vivono nelle disagiate periferie delle città soffrono di problemi cardiovascolari molto più di quelli che vivono in aree residenziali (per vari motivi, stili di vita, impossibilità economica di fare sport, etc.). Quindi il consiglio comunale ha individuato un'area della città molto vasta (circa 300.000 abitanti, Birmingham è la seconda città dell'Inghilterra) dove i residenti possano usufruire gratuitamente delle palestre nei quartieri, tramite una apposita card rilasciata dietro semplice richiesta.



26/10/2013

15

Active After-school Communities



Promotore: Australian Sports Commission

Target età: 5-12 anni



Il programma AASC viene eseguito in più di 3.200 scuole e centri di doposcuola in tutti gli stati con circa 190.000 bambini che partecipano ogni semestre. Il programma offre a tutti i bambini la possibilità di svolgere fino a 70 diverse discipline sportive e 20 attività fisiche strutturate dopo la scuola.

L'Australian Sports Commission gestisce il programma a livello nazionale attraverso una rete di coordinatori su base locale. Questi coordinatori assistono le scuole e i centri doposcuola per facilitare il programma, reclutano gli allenatori e le società del territorio, e lavorano con i club e le organizzazioni sportive per aumentare la pratica sportiva giovanile.



16

Ready Set Gold



Promotore: Southern California Committee

Target età: 9-15 anni



Il programma prevede il coinvolgimento di atleti olimpici o paralimpici che vengono «assegnati» ad una specifica scuola pubblica per promuovere la pratica motoria, l'attenzione all'alimentazione e uno stile di vita attivo.

Il coinvolgimento degli atleti è calendarizzato durante tutto l'anno per offrire ai ragazzi una presenza costante e «interessata»; in questo modo gli atleti avranno modo di motivare ed istruire gli studenti ad uno stile di vita attivo, fornendo ai ragazzi la propria esperienza e diventando una vera e propria guida nella lotta all'obesità e alla vita sedentaria



17

Fit World



Promotore: World Fit Foundation

Target età: 8-13 anni



Fit World è un'iniziativa di fitness che coinvolge gli studenti dagli 8 ai 13 anni. Grazie al coinvolgimento e alla testimonianza di atleti olimpici si richiede agli studenti di partecipare alla World Fit Week, un concorso di sei settimane tra tutte le scuole partecipanti per determinare gli studenti più in forma.

Durante la World Fit Week, il numero di miglia camminate (o corsi) viene registrato ogni giorno e aggiunto al totale. All'interno delle scuole viene allestito un percorso dove gli studenti possono camminare o correre, venendo registrati singolarmente. Sul sito è poi possibile leggere testimonianze di atleti olimpici, e consultare le miglia percorse e la classifica della scuola. Le scuole e gli studenti vincitrici riceveranno dei premi



ad hoc/2013

18

Open Sunday



Promotore: Foundation idée:sport
Target età: dai 6 ai 12 anni

“Open Sunday” è un programma che prevede l’apertura, per tutte le domeniche pomeriggio da ottobre a marzo, delle palestre svizzere. I ragazzi dai 6 ai 12 anni sono invogliati a venire per svolgere attività fisica sotto l’occhio attento di istruttori specializzati.

Non è richiesta alcuna prenotazione, iscrizione o tassa; il programma è infatti aperto a chiunque. In questi veri «punti di incontro sportivi» vengono offerte molteplici attività sportive, guidati da un gruppo misto di tecnici professionisti, volontari e giovani allenatori che monitorano i bambini.

26/10/2013



19

Elderly Aquatics



Promotore: Trinidad and Tobago
Target età: oltre 55 anni

“Elderly Aquatics” è un programma rivolto agli adulti e agli anziani del paese, che prevede l’organizzazione di due sessioni a settimana di un’ora ciascuno, in cui gli anziani sono seguiti da un istruttore certificato e un terapeuta. In una società in cui i cittadini anziani sono spesso visti come deboli, fragili e inattivi, vi è la necessità di progettare una attività che si rivolga a loro fornendo un aiuto sia a livello fisico che psicologico. L’organizzazione di attività acquatiche è ideata per le persone che, a causa dei loro limiti fisici, non sono in grado di partecipare ad altre attività.

26/10/2013



20

Image



Promotore: State of Rajasthan (India)

Target età: da 8 ai 18 anni



“Image” è un programma che utilizza lo sport per colmare il gap di comunicazione tra le comunità normodotati e disabili, ridefinendo il modo in cui la capacità dei diversamente abili è vista e giudicata.

Il programma prevede il coinvolgimento di bambini normodotati e disabili in attività sportive svolte fianco a fianco su un piano di parità, per creare un modello replicabile anche in altri settori della vita quotidiana. Il nucleo del progetto è composto da eventi sportivi progettati specificamente per permettere ai bambini normodotati e disabili di competere insieme: permettendo ai ragazzi normodotati di competere con le attrezzature dei disabili, ed esaltando le abilità dei disabili. Annualmente vengono organizzati dei giochi Indiability in cui genitori, scuole e comunità sono invitati per tifare e conoscere meglio queste attività

26/10/2013

21

Active Living Programme



Promotore: Dutch Olympic Committee – Coca Cola

Target età: dai 12 ai 19 anni



L'Active Living Programme Coca-Cola punta ad aumentare la pratica sportiva tra i bambini della scuola di età compresa tra 12 e 19, e far loro sperimentare la gioia dello sport insieme, durante tutta la loro carriera scolastica. Grazie al coinvolgimento del Comitato Olimpico Olandese e l'Associazione dei Tecnici di Educazione Fisica Olandese, il programma è rivolto a tutte le scuole dell'Olanda e per favorire la pratica tra gli adolescenti prevede l'organizza di una competizione nazionale su 18 discipline sportive olimpiche. Quasi la metà di tutte le scuole secondarie partecipano, [con il coinvolgimento di oltre 150.000 studenti] rendendolo il più grande programma sportivo del paese.



22