

# Gli italiani e lo sport

AUTORI:  
FEDERICO SERRA,  
LIVIO GIGLIUTO,  
ROBERTO GHIRETTI  
E FABIO PAGLIARA

REPORT REALIZZATO CON LA COLLABORAZIONE DI  
ISTAT, ISTITUTO PIEPOLI, IBDO FOUNDATION

CON LA PREFAZIONE DEL:  
MINISTRO PER LO SPORT E I GIOVANI, **ANDREA ABODI**,  
PRESIDENTE DEL CONI, **GIOVANNI MALAGÒ**,  
PRESIDENTE DEL CIP, **LUCA PANCALLI**,  
PRESIDENTE DI SPORT E SALUTE, **MARCO MEZZAROMA**,  
SOTTOSGREGARIO DI STATO AL MINISTERO DELL'AMBIENTE E  
DELLA SICUREZZA ENERGETICA, **CLAUDIO BARBARO**.

E I CONTRIBUTI DI:  
**CHIARA APPENDINO, MAURO BERRUTO,**  
**PAOLO CIANI, GUIDO QUINTINO LIRIS,**  
**SIMONA LOIZZO, PAOLO MARCHESCHI,**  
**MARIO OCCHIUTO, FAUSTO ORSOMARSO,**  
**ROBERTO PELLA, DANIELA SBROLLINI,**  
**ROBERTA CRIALESI, EMANUELA BOLOGNA,**  
**ALESSANDRA BURGIO, LIDIA GARGIULO,**  
**LAURA IANNUCCI, ANGELO AVOGARO,**  
**STEFANO BALDUCCI, GIANFRANCO BELTRAMI,**  
**GIORGIO BERLOFFA, ADRIANA BONIFACINO,**  
**RICCARDO CANDIDO, GIUSEPPE FATATI,**  
**TIZIANA FRITTELLI, DANIELE IACÒ, DAVIDE LAURO,**  
**ANDREA LENZI, FRANCESCA ROMANA LENZI,**  
**PAOLO SBRACCIA, ELEONORA SELVI,**  
**GERARDA SOREN, KETTY VACCARO, ORAZIO ARANCIO,**  
**NOVELLA CALLIGARIS, MAURIZIO DAMILANO,**  
**IVAN DE PAOLIS, RENATO DI ROCCO,**  
**UMBERTO GANDINI, MARCELLO GRUSSU,**  
**DINO PONCHIO**

Fondazione  
**Sport  
City**



OSSERVATORIO  
PERMANENTE  
SULLO SPORT

*“La Repubblica riconosce il  
valore educativo, sociale e di  
promozione del benessere  
psicofisico dell’attività sportiva  
in tutte le sue forme”*

art. 33 Costituzione italiana

# Indice dei contributi e dei capitoli

DALL'INTERVENTO DEL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA SERGIO MATTARELLA ALL'INCONTRO CON I RAPPRESENTANTI DEL MONDO DELLO SPORT

DAL SALUTO DEL SANTO PADRE FRANCESCO AI MEMBRI DELL'ASSOCIAZIONE SPORTIVA "ATHLETICA VATICANA"

INTRODUZIONE DI FEDERICO SERRA, PRESIDENTE DELL'OSSERVATORIO PERMANENTE DELLO SPORT DELLA FONDAZIONE SPORTCITY E DI FABIO PAGLIARA PRESIDENTE DELLA FONDAZIONE SPORTCITY

INTERVENTO DEL MINISTRO PER LO SPORT E I GIOVANI, ANDREA ABODI

LE PREFAZIONI DI GIOVANNI MALAGÒ - PRESIDENTE DEL CONI; LUCA PANCALLI – PRESIDENTE DEL CIP; CLAUDIO BARBARO – SOTTOSEGRETARIO DI STATO AL MINISTERO DELL'AMBIENTE E DELLA SICUREZZA ENERGETICA; MARCO MEZZAROMA – PRESIDENTE SPORT E SALUTE

I DATI ISTAT SULLA PRATICA SPORTIVA IN ITALIA; ROBERTA CRIALESI, RESPONSABILE DEL SERVIZIO SISTEMA INTEGRATO SALUTE, ASSISTENZA E PREVIDENZA DELL'ISTAT, EMANUELA BOLOGNA, RICERCATRICE ISTAT

I DATI ISTAT SU SEDENTARIETÀ, ATTIVITÀ FISICA O SPORTIVA E ABITUDINI ALIMENTARI; ROBERTA CRIALESI, EMANUELA BOLOGNA, ALESSANDRA BURGIO, LIDIA GARGIULO, LAURA IANNUCCI – ISTAT

I DATI DELL'ISTITUTO PIEPOLI - LO SPORTIMETRO: ITALIANI SPORTIVI, MA SERVONO POLITICHE GENERAZIONALI E DI GENERE; LIVIO GIGLIUTO, PRESIDENTE ESECUTIVO ISTITUTO PIEPOLI

SPORT E ISTITUZIONI CON I CONTRIBUTI DEI PARLAMENTARI CHIARA APPENDINO, MAURO BERRUTO, PAOLO CIANI, GUIDO QUINTINO LIRIS, SIMONA LOIZZO, PAOLO MARCHESCHI, ROBERTO PELLA, MARIO OCCHIUTO, FAUSTO ORSOMARSO, DANIELA SBROLLINI

SPORT E' SALUTE CON I CONTRIBUTI DEGLI ESPERTI ANGELO AVOGARO, STEFANO BALDUCCI, GIANFRANCO BELTRAMI, GIORGIO BERLOFFA, ADRIANA BONIFACINO, RICCARDO CANDIDO, GIUSEPPE FATATI, TIZIANA FRITTELLI, DANIELE IACÒ, DAVIDE LAURO, ANDREA LENZI, FRANCESCA ROMANA LENZI, PAOLO SBRACCIA, ELEONORA SELVI, GERARDA SOREN, KETTY VACCARO

I VALORI DELLA MAGLIA AZZURRA CON I CONTRIBUTI DI ORAZIO ARANCIO, NOVELLA CALLIGARIS, MAURIZIO DAMILANO, IVAN DE PAOLIS, RENATO DI ROCCO, UMBERTO GANDINI, MARCELLO GRUSSU, DINO PONCHIO

CONSIDERAZIONI FINALI – ROBERTO GHIRETTI, VICE PRESIDENTE FONDAZIONE SPORTCITY

IL MANIFESTO SPORTCITY DI SALSOMAGGIORE

GLI AUTORI

L'OSSERVATORIO PERMANENTE SULLO SPORT E LA FONDAZIONE SPORTCITY



INTERVENTO  
DEL PRESIDENTE  
DELLA REPUBBLICA  
**SERGIO MATTARELLA**



# Incontro con i rappresentanti del mondo dello sport

Quirinale, Roma, 12/06/2017 (I mandato)

"...Voi rappresentate un mondo molto vasto. E, insieme, un sentimento diffuso nel Paese, che richiama momenti di serenità, occasioni di amicizia, impegno per migliorare se stessi.

Lo sport è competizione. E' anche espressione di eccellenze. Esprime il tentativo di superare il limite.

Si tratta di una competizione collaborativa. Sempre, sia negli sport di squadra che in quelli individuali: anche in questi i risultati, di chi vince o di chi batte un record, giungono grazie anche all'impegno degli altri in gara, le cui prestazioni sospingono il vincitore.

Lo sport è, insieme, causa e conseguenza di una passione collettiva che accompagna gare e campionati, e talvolta contribuisce a farci sentire un popolo.

Ma lo sport non si esaurisce nell'immagine dei campioni, seguiti con affetto da spettatori e da tifosi.

Lo sport è anzitutto la pratica di milioni di persone. Consiste nella molteplicità delle discipline. E' la crescita dei giovani che mettono alla prova i loro talenti, impegnandosi insieme e confrontandosi non soltanto nella competizione ma, anche e sovente, soprattutto nell'approfondimento comune di metodi di allenamento, di tecniche di prestazione, nell'esame dei risultati.

Vive nell'opera - il più delle volte volontaria - di migliaia di allenatori, dirigenti, educatori, amatori dello sport, che donano tempo ed energie, per accrescere le possibilità di tutti di esprimersi e misurarsi.

In questo ampio e diffuso mondo sportivo rientrano in realtà, a pieno titolo, anche i campioni più noti: sono giunti ai loro livelli facendo, in precedenza, parte anche essi di questo grande mondo amatoriale e, tante volte, vi ritornano per riversarvi l'esperienza e i suggerimenti che derivano da tanti successi conseguiti.

Tocca a voi - anche con il sostegno delle istituzioni - rafforzare insieme lo spettacolo dei tornei e dei campionati, belli ed esaltanti, con l'educazione allo sport dei bambini, con la passione degli adulti, con quella pratica diffusa che, come sappiamo, aiuta la salute, l'amicizia e il sentimento della solidarietà.

Nello sport si specchia la nostra società in misura molto

maggiore di quanto taluni credono: per questo lo sport italiano ha consapevolezza di rappresentare l'immagine dell'Italia.

Ma vorrei che questo messaggio giungesse, con la stessa intensità, alle piccole società di periferia, o dei piccoli centri, e agli appassionati degli sport impropriamente detti "minori". A quella meravigliosa galassia di attività, di società, di iniziative, che arricchisce di valori e di passione la nostra vita comune.

Chi si impegna per lo sport, chi lo diffonde, aiuta l'intero Paese. Desidero dirvelo con convinzione. Sbagliano quanti, con qualche snobismo, considerano lo sport come marginale nella vita sociale, come un tempo di ricreazione. Lo sport è invece una leva di grande efficacia sul piano sociale, culturale, educativo, con rilevanti ricadute economiche.

Questo aspetto conferisce una responsabilità maggiore ai dirigenti sportivi, ai campioni che vengono visti come riferimento - giovani che costituiscono esempio per altri giovani - a chi investe nelle società sportive, al mondo della comunicazione che opera nell'ambito dello sport e assicura un collegamento continuo con passioni popolari così avvertite.

Lo sport si fonda sui principi di lealtà e di correttezza. Sul desiderio di superarsi e di prevalere nelle gare e negli incontri, sul coraggio di competere con chi è favorito, ma anche sul senso sportivo di riconoscere, e applaudire, il merito altrui quando esso si manifesta.

L'etica propria dello sport può aiutare l'etica civile e rendere migliore il nostro modello sociale.

I principi di lealtà, che vengono insegnati sul campo, in palestra, in pista o in piscina, devono, ovviamente, valere, a maggior ragione, nelle più complesse macchine organizzative del mondo sportivo, e nei risvolti economici collegati alle discipline più seguite dal pubblico. Non c'è scorrettezza che possa mai legittimare un successo, non c'è illecito che possa essere trattato con indifferenza.

La sportività è un requisito che deve contraddistinguere anche chi assiste alle gare, e deve manifestarsi nel rispetto per l'altro, di prendere atto del valore del vinci-

tore, di sostenere chi perde, nella capacità di accettare le decisioni di arbitri e di giurie.

Alla lealtà nel gioco deve corrispondere, in tutto l'ambiente, il pieno rispetto della legalità, il contrasto incessante al doping, la costante tensione per ripristinare pari condizioni tra i competitori.

Può apparire non sempre facile affermare valori morali laddove si concentrano forti interessi economici. Questi non sono incompatibili con lo sport ma occorre riflettere sui limiti, che non devono essere valicati, delle virtuose relazioni tra attività sportive e ricerca di profitti economici. Occorre, inoltre, assicurare, attentamente e costantemente, trasparenza di gestione e linearità nei rapporti con le tifoserie.

Lo sport deve fedeltà a se stesso, proprio perché costituisce un bene comune, e ha, nel proprio dna, i codici per correggere distorsioni, lacune e squilibri.

La stessa funzione educativa dello sport, del resto, non è indipendente dai comportamenti dei suoi protagonisti e dalla cultura che essi esprimono. Ripudiare, con severità e senza pause, la violenza e il razzismo, aiutare l'integrazione di chi rischia la marginalità, far crescere solidarietà nell'impegno comune: lo sport può trasmettere questi messaggi, praticandoli e manifestandoli - come avviene - di fronte alla grande attenzione che gli dedicano i nostri concittadini.

Spesso gli atleti si fanno testimonial di meritorie campagne di solidarietà nazionali e internazionali: voglio ringraziarli perché aiutano a far conoscere situazioni difficili e l'impegno di chi vi si dedica.

Lo sport - vorrei ribadire - è un diritto, un diritto di tutti, e occorre impegnarsi affinché il suo esercizio diventi sempre più pieno. La pratica sportiva continua a crescere nel Paese, grazie all'impegno del Coni, delle Federazioni sportive, della Federazione Paralimpica, degli Enti di promozione, delle Discipline associate, delle Associazioni benemerite, di tanti, numerosi volontari.

E' un buon risultato, ma dobbiamo sempre cercare di far meglio. Ci sono nuovi obiettivi da raggiungere. A tutti i bambini e a tutti i ragazzi va garantito l'accesso alle attività sportive, indipendentemente dal reddito delle loro famiglie.

Vanno incrementate le opportunità per le ragazze in modo da consentire loro di raggiungere i livelli di partecipazione dei ragazzi.

Le barriere, dove ci sono, vanno abbattute per aprire percorsi sportivi a chi affronta le diverse forme di disabilità. Sullo straordinario esempio positivo dei nostri campioni paralimpici, non posso che augurarmi che lo sport divenga sempre più uno strumento di partecipazione sociale e di realizzazione personale. Sono molto lieto che domani in questo Stadio dei Marmi si svolgano i 'Giochi senza Barriere'.

Gli sport con più ampio pubblico, e dunque con più risorse, hanno un dovere di solidarietà verso chi opera alla base del movimento sportivo. Gli organismi dello sport - lavorando con concordia - hanno il compito di allargare la propria base e di tenere insieme, il più possibile, la cura dell'eccellenza con la diffusione dei praticanti. Sono necessarie dedizione e professionalità per vincere questa duplice sfida: verso l'alto, dove la competizione è mondiale e i riflettori sono costantemente accesi, verso il basso, dove la sfida è quotidiana e capillare.

Le istituzioni sono chiamate a fare con serietà la loro parte, naturalmente sempre rispettando la libertà e l'autonomia del mondo dello sport. Questi sono valori fondamentali che hanno ispirato la Repubblica nei confronti della pratica sportiva. La nostra Costituzione ha rimosso la visione strumentale del fenomeno sportivo, finalizzata all'educazione dei giovani in funzione dello Stato, tipica dei regimi autoritari, e prevede che si esprima fiducia e si attribuisca piena responsabilità al mondo sportivo nella sua autonomia.

La scuola ha un ruolo decisivo nell'avviamento allo sport. L'educazione sportiva fa parte dell'educazione alla cittadinanza. Anche attraverso lo sport i nostri giovani imparano a conoscere il valore della cooperazione, delle regole, dell'impegno. Si trovano a gestire sia i successi che le sconfitte. Le attività sportive sono spesso tra le prime esperienze di autonomia dei bambini e dei ragazzi. Per questo lo sport è un preziosissimo strumento pedagogico per la libera crescita della personalità. Quando un insegnante fa comprendere allo studente che la fatica dell'allenamento, il coraggio e l'umiltà di mettersi alla prova, l'esperienza di una competizione sportiva, sono un fattore di crescita che predispone alla vita, compie un passo molto importante.

Cruciale è il ruolo e il coinvolgimento delle famiglie. Lo sport comincia con una buona alimentazione, con comportamenti salutari, e mette in guardia da quelli nocivi. Comincia anche con l'insegnamento al rispetto degli altri: quello stesso che si chiede ai bambini in famiglia va suggerito loro nella pratica dello sport.

Non posso che augurarvi i migliori successi. In tutti i campi.

La passione degli italiani sosterrà sempre le nostre squadre nazionali e i nostri campioni nelle diverse discipline, le società sportive, motivo di orgoglio e coinvolgimento per tanti. Questo stadio porta il nome di Pietro Mennea, che è stato un grande simbolo dello sport italiano. Perché è riuscito a raggiungere traguardi straordinari, partendo dal punto più lontano. E, pure quando ha raggiunto la vetta, non ha mai dimenticato la responsabilità sociale del movimento sportivo."





# SALUTO DEL **SANTO PADRE FRANCESCO**



## Ai membri dell'associazione sportiva "Athletica Vaticana"

Sala Clementina di Città del Vaticano  
13 gennaio 2024

“...Lo sport è un mezzo per esprimere i propri talenti, ma anche per costruire la società. Lo sport, infatti, ci insegna il valore della fraternità. Non siamo isole: in campo, non importa la provenienza, la lingua o la cultura di una persona. Ciò che conta è l’impegno e l’obiettivo comune. Questa unione nello sport è una metafora potente per la nostra vita. Ci ricorda che, nonostante le nostre differenze, siamo tutti membri della stessa famiglia umana. Lo sport ha il potere di unire le persone, al di là dalle loro abilità fisiche, economiche o sociali. È uno strumento di inclusione che rompe le barriere e celebra la diversità. Anche il Concilio Vaticano II ha evidenziato che lo sport può offrire «un aiuto per stabilire fraterne relazioni fra gli uomini di tutte le condizioni, di nazioni o di razze diverse» (Cost. past. Gaudium et spes, 61).

Il gioco poi è fatto di regole da rispettare. Vincere con umiltà e accettare la sconfitta con dignità sono valori che lo sport insegna e che devono essere vissuti nella vita di ogni giorno per costruire una società più giusta e fraterna. «Lo sport – come disse il Venerabile Pio XII – è una scuola di lealtà, di coraggio, di sopportazione, di risolutezza, di fratellanza universale, tutte virtù naturali, ma che forniscono alle virtù soprannaturali un fondamento solido» (Agli sportivi italiani, 25 maggio 1945).

Lo sport ci mostra pure che possiamo affrontare con pazienza e determinazione i nostri limiti. Ogni atleta, attraverso la disciplina e l’impegno, ci insegna che con la fede e la perseveranza possiamo raggiungere traguardi che mai avremmo pensato possibili. Questo messaggio di speranza e coraggio è cruciale, specialmente per i giovani.

Incoraggio ciascuno di voi a vedere lo sport come un percorso di vita che vi aiuti a costruire una comunità più solidale e per portare avanti i valori della vita cristiana: lealtà, sacrificio, spirito di gruppo, impegno, inclusione, ascesi, riscatto...”





# INTRODUZIONI



## Federico Serra

Presidente dell'Osservatorio permanente dello sport della Fondazione SportCity

Gli italiani popolo di santi, poeti, navigatori e...sedentari, questa è la fotografia che esce dai dati dell'Istat, elaborati dall'Osservatorio permanente sullo sport della Fondazione SportCity.

Sono dati che indicano come 2022, in Italia, la quota di persone sedentarie, che dichiarano cioè di non svolgere né sport né attività fisica nel tempo libero, è pari a più di un terzo della popolazione.

Potremmo dire che siamo un popolo di "sportivi da salotto", dove è bello guardare e parlare di sport, ma con scarsa propensione a considerare la pratica sportiva e l'attività motoria in genere quale componente fondamentale del proprio benessere, della propria salute e del proprio stile di vita.

Una fotografia impietosa che riguarda maggiormente il sud e le isole, dove paradossalmente le condizioni climatiche dovrebbero consentire una maggiore attività motoria all'aperto, grazie a condizioni climatiche e ambientali che potrebbero consentire una pratica più diffusa e costante.

Il forte gradiente Nord-Sud con i tassi più bassi registrati nelle province autonome di Trento (16,2%) e Bolzano (16,9%) e i più alti in Calabria (59,3%) e Sicilia (59,3%), mostra un'Italia spaccata in diverse realtà geografiche. Analogamente, in altre regioni meridionali più della metà della popolazione non pratica sport né attività fisica: Campania (55,1%), Puglia (54,8%) e Basilicata (53,7%). Inoltre in Sicilia, Calabria e Puglia la graduale diminuzione della sedentarietà osservata nell'arco di 20 anni è stata annullata dall'incremento osservato nel 2022.

Sono dati che devono fare riflettere come viene erogata la cultura sportiva e del movimento nel nostro Paese e se ha un senso parlare degli Italiani e lo sport e non le singole regioni e lo sport.

Ma il gradiente non riguarda solo nord verso sud, ma giovani verso anziani, donne verso uomini e il dato più significativo è quello della scarsa propensione di giovani a fare sport e quello più generale di avere una cultura sportiva e del movimento e che questa cultura è correlata al titolo di studio.

I dati Istat confermano le ben note disuguaglianze sociali, con differenze marcate rispetto al titolo di studio a tutte le età ed in particolare tra le persone adulte di 25-44

anni: nel 2022 la quota di persone con basso titolo di studio che non pratica sport o attività fisica è oltre il doppio rispetto a quella di chi ha un titolo di studio più elevato (49,7% vs 17,9%). Inoltre nell'arco temporale di venti anni (2001-2021) la sedentarietà è diminuita in misura maggiore tra le persone con titolo di studio alto accentuando le disuguaglianze sociali.

La recente legge che inserisce nell'articolo 33 della nostra Costituzione, apre una speranza che avvengano interventi omogeni e organici su tutto il territorio nazionale eliminando quel gap territoriale inaccettabile dal punto di vista etico e sociale.

Se vogliamo dare significato alla parole "sport in costituzione", bisogna uscire dalla facile e scontata fase celebrativa e passare a quella del "fare", per niente facile e scontata. Bisogna implementare strategie di medio e lungo termine che permettano di creare strumenti che partano dal basso, dai territori, dalle città, dal volontariato e arrivino a creare una coscienza di sport quale bene comune. Scuole, università, terzo settore socio-sportivo e mondo del lavoro, devono essere coinvolte e assieme a loro studiare soluzioni territorio per territorio, realtà per realtà facendo dello sport strumento di coesione sociale.

Abbiamo voluto, come Osservatorio permanente sullo sport, pubblicare gli interventi del Presidente della Repubblica e del Santo Padre in tema di sport, consapevoli che i loro messaggi diano la dimensione sociale ed etica che deve avere lo sport.

L'intervento che il Ministro dello sport e dei giovani ha voluto inviare, assieme ai vertici dello sport italiano ci dà la consapevolezza del ruolo primario che la pratica sportiva e l'attività motoria e fisica in genere ha nella crescita del nostro Paese.

Dando voce in questo primo report anche ai politici impegnati nel mondo dello sport, del sociale, della salute e anche al mondo dello sport e delle professioni, assieme agli esperti e alle donne e agli uomini di sport, per avviare un primo dialogo su "Gli Italiani e lo sport", consapevoli che il tema necessita di ulteriori riflessioni e momento di confronto per trovare soluzioni e non solo per identificare i problemi.



## Fabio Pagliara

Presidente della Fondazione SportCity

La Fondazione Sportcity è diventata grande.

A piccoli passi ( camminare fa bene... ) stiamo completando la "rivoluzione dolce" che avevamo iniziato e stiamo arrivando alla "Repubblica del movimento".

Questo report dell'Osservatorio permanente sullo sport fotografa, grazie agli interventi autorevoli di rappresentanti del modo del governo, del parlamento, dello sport, della salute e benessere e del contributo dei dati di Istat, di IBDO Foundation e di Istituto Piepoli, il sentiment dello sport nel nostro Paese in questa "migrazione" verso la "Repubblica del movimento".

Abbiamo iniziato con progetti che ai più potevano sembrare un tentativo un po' visionario di cambiare la filosofia di intendere lo sport e la cultura del movimento.

E invece lo scorso settembre lo 'Sportcity Day' ha fatto registrare l'interesse di oltre mezzo milione di sportivi riempiendo le strade, le piazze e i parchi di oltre 140 città, in ogni angolo della penisola. Praticanti attivi e neofiti, accomunati dalla voglia di stare insieme e di riappropriarsi degli spazi urbani e di muoversi, cercando il proprio benessere e una migliore qualità della vita.

Fondamentale in questo processo evolutivo anche la mole di ricerche sviluppata dall'Osservatorio permanente sullo sport, che ha suffragato e certificato le rivoluzionarie teorie della Fondazione.

E ugualmente decisivo il nostro momento di incontro annuale, lo Sportcity Meeting ( quest'anno a Pietrasanta il 23 e 24 Marzo ) dove ci si confronta in modo libero e inclusivo.

Chiuso il bilancio di uno straordinario 2023, la Rivoluzione Dolce sarà sempre più a portata del cittadino. Benessere, qualità della vita, felicità e promozione della cultura del movimento saranno gli input primari anche nel 2024, con Fondazione Sportcity che realizzerà nuovi servizi, più inclusivi e coinvolgenti. Il primo che sarà realizzato sarà SportCity LAB, un laboratorio dinamico messo a disposizione dei territori, che farà di sport e qualità della vita le chiavi del wellness quotidiano.

Naturalmente il 2024 vivrà un altro fondamentale step il prossimo 22 settembre con la quarta edizione dello 'Sportcity Day' che vedrà l'implementazione delle iniziative, per trasformare il Paese in una vera e propria "Repubblica del Movimento".

Altre iniziative sul territorio verranno sviluppate, dando seguito al dinamico percorso culturale divenuto ormai inarrestabile. Formazione e divulgazione come strumento decisivo per rendere concreto il riconoscimento della parola Sport in Costituzione.

Le parole del Santo Padre sullo sport, l'entusiasmo dei territori, la passione degli operatori ci rende ottimisti su un nuovo modo di intendere la pratica attiva, la cultura del movimento, lo sport sempre più inteso come diritto.

Una missione alla quale in modo "generoso e alto" dobbiamo crederci. E a crederci, oggi, siamo sempre di più...



**INTERVENTO DEL  
MINISTRO PER LO SPORT  
E I GIOVANI**



## Andrea Abodi

Ministro per lo Sport e i Giovani

Il rapporto "Gli Italiani e lo Sport", frutto dell'appassionato e competente lavoro di Federico Serra, Livio Gigliuto, Roberto Ghiretti e Fabio Pagliara, per conto dell'Osservatorio permanente sullo sport promosso dalla Fondazione SportCity, in collaborazione con ISTAT, Istituto Piepoli e IBDO Foundation, è un interessante illustrazione, ricca di spunti e indicatori, che contribuisce a delineare la "fisionomia" di una relazione tra la nostra popolazione e la pratica sportiva che ha ampi margini di miglioramento.

Il merito di questo Rapporto è di aver saputo combinare un razionale approccio metodologico, con un'esaustiva elaborazione dei contenuti, facendo emergere la capacità di raccogliere, analizzare e restituire i dati e le opinioni di autorevoli portatori d'interesse, favorendo una rappresentazione che, di fatto, consente anche di geolocalizzare, regione per regione, il livello di sportività, nelle sue varie articolazioni, attraverso lo spettro dei fattori sociodemografici e socioeconomici.

Questa impostazione è estremamente importante, nell'ottica di una sempre più stretta e proficua collaborazione tra Stato e Regioni, rispettosa dei preziosi indirizzi dell'articolo 33 e delle rispettive attribuzioni di funzioni stabilite dall'articolo 117 della Costituzione.

Alla lettura di "Gli Italiani e lo sport" è estremamente stimolante associare la scheda informativa 2023, relativa all'analisi comparativa di attività fisica, sedentarietà, obesità e sovrappeso nelle regioni italiane, elaborata sempre dalla Fondazione, che ci mostra la mappa dei nostri limiti e ispira il percorso delle opportunità per contrastare proprio la sedentarietà e i suoi effetti, sul fisico delle persone e sulla spesa pubblica. Nella poco edificante graduatoria della sedentarietà tra le nazioni aderenti all'OCSE siamo ai piedi del podio, con un costo sociale di 4 miliardi di euro all'anno, quasi dieci volte il finanziamento pubblico allo sport.

Tutto questo impegno, che si combina con quello promosso da soggetti pubblici - ICS, Sport e Salute, ISTAT e il nostro Dipartimento per lo Sport - e altri privati - da Ambrosetti a Il Sole 24 Ore -, sono certo che consentirà di avere a disposizione preziosi indicatori per dimensionare puntualmente il fenomeno sportivo, anche a livello industriale, valutarne il valore economico e i suoi impatti sociali, evidenziarne i limiti, per proporre azioni correttive di breve-medio-lungo periodo, pianificando gli interventi necessari allo sviluppo delle sue infrastrutture, materiali e immateriali.

Obiettivo: rendere sempre più produttivo quel valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme, parte integrante della nostra Costituzione, trasformandolo in un diritto per tutti, rafforzandone la funzione di difesa immunitaria individuale e sociale, per contribuire sempre più efficacemente al miglioramento della qualità della vita delle persone e della comunità nazionale.



# **PREFAZIONI**



**Giovanni Malagò**

Presidente del Coni

## IL SALUTO DEL PRESIDENTE

Lo sport come paradigma di una collettività sana, forte, prospettica. Declinazione perfetta di uno stile di vita fondato sul benessere, all'insegna della longevità, nel nome di una capacità d'espressione che esalta l'aspetto fisico riflettendo i propri benefici sulla mente.

Uno scenario che si fonde, in modo osmotico, con quello immateriale, richiamando il ricorso a valori non negoziabili, espressione autentica del movimento e marchio di fabbrica inconfondibile a livello sociale come sinonimo di aggregazione e inclusione. È questo il manifesto da adottare per costruire un Paese migliore, con un orizzonte di crescita dai contorni esponenziali, fondato sulla volontà di alimentare propositi sempre più ambiziosi.

Sono onorato di poter firmare la premessa di una pubblicazione che si prefigge di celebrare questa visione, raccontando e illustrando i percorsi propedeutici per trasformare i principi enunciati in realtà attraverso le opportune strategie d'azione, permeando la collettività di un nuovo approccio culturale che fa dell'attività fisica — e di ciò che rappresenta — un elemento nevralgico per lo sviluppo generale, puntando su una fruizione sistematica e puntuale che sappia esaltare la sua importanza. Per concretizzare l'intento occorre agire in sinergia, fare squadra con i vari attori istituzionali, allargare il raggio d'azione e creare un asse indissolubile con tutti i settori capaci di dare voce alle enormi potenzialità della nostra galassia. C'è una rete di iniziative da intraprendere partendo dalla scuola e arrivando all'urbanistica, leve fondamentali nell'ottica degli obiettivi da conseguire.

È una sfida da vincere nell'interesse della comunità, ponendo un seme di speranza che sappia germogliare in modo spontaneo e creando le condizioni per investire in questo modello con la certezza di ottenere i risultati muniti e un indotto in termini di positività dalla valenza inestimabile. A nome personale, e del Comitato Olimpico Nazionale Italiano, ringrazio la Fondazione Sportcity e l'Osservatorio Permanente sullo Sport in Italia, in collaborazione con l'Istituto Piepoli, per la prima edizione annuale di questa pubblicazione che sa intercettare la crescente necessità di promuovere la tematica, da mettere come stella polare di riferimento per le politiche di crescita, a ogni livello e a tutte le età.

Orgogliosamente fieri della forza del nostro mondo e della sua capacità di rimanere sempre, e per sempre, un linguaggio moderno e universale



## Luca Pancalli

Presidente del Cip

Roma, li 31/10/2023

Per la maggior parte della mia vita mi sono misurato sul significato reale e profondo della parola sport, sulle sue implicazioni, sui valori che è in grado di trasmettere, sui suoi insegnamenti e su ciò che determina in chi lo pratica e in chi lo vive da appassionato o da spettatore. Come atleta ho avuto modo di vivere sia il mondo olimpico che quello paralimpico. Da dirigente sportivo ho dedicato e dedico ogni giorno della mia vita al movimento italiano paralimpico, un'organizzazione che ho l'onore di rappresentare da molti anni e che ho visto crescere e cambiare nel tempo.

Parlare oggi di mondo paralimpico significa, dunque, non solo analizzare la storia di una realtà sportiva che ha saputo conquistare quell'attenzione e quella dignità a lungo invocata, ma anche comprendere l'importante contributo che ha saputo dare all'interno della nostra società promuovendo una diversa percezione della disabilità, superando ogni stereotipo e ogni forma di discriminazione.

Attraverso lo sport vogliamo giungere alla rappresentazione di quello che vorremmo accadesse nella quotidianità: persone alle quali viene data un'opportunità e che, se messe nelle condizioni di esprimere le proprie abilità, possono diventare risorse per la società. Lo sport, infatti, sta operando una silenziosa rivoluzione culturale che, attraverso la diffusione di modelli positivi, sta contagiando virtuosamente il nostro Paese.

Il lavoro da dirigente sportivo intrapreso tanti anni fa mi ha insegnato una cosa fondamentale, cioè quanto sia importante provare a educare le menti a guardare alle abilità residue delle persone, quindi non a ciò che hanno perso ma a ciò che gli è rimasto.

Negli ultimi anni lo sport paralimpico è stato il grimaldello in grado di scardinare molti preconcetti, lo strumento che ha abbattuto muri che sembravano insormontabili. Amo spesso parlare di diritto allo sport come pezzo di cittadinanza attiva. Non si tratta di una formula generica ma di un obiettivo preciso: mettere le persone con disabilità nelle condizioni di poter dare il proprio contributo nella società, di esprimere liberamente e pienamente il proprio talento nonché di inse-

guire i propri sogni secondo quelle che sono le aspirazioni di ciascuno.

Un vero e proprio cambio di paradigma volta a trasformare le persone con disabilità "da assistiti a contribuenti", come disse una volta il Presidente degli Stati Uniti Franklin Delano Roosevelt. Negli ultimi anni importanti riforme sono state approvate. Penso, ad esempio, all'accesso degli atleti paralimpici nei Gruppi Sportivi Militari e dei Corpi civili dello Stato. Un risultato di enorme valenza culturale che ha messo fine a una disparità che non aveva ragione di esistere.

A beneficiare di questo traguardo sono tante ragazze e tanti ragazzi con disabilità del nostro Paese ma anche l'intera società che, in questo modo, investe nei principi di inclusione e di pari opportunità.

Recentemente, poi, il Decreto correttivo della Riforma dello Sport ha introdotto misure che consentiranno alle atlete e agli atleti paralimpici di prepararsi e di partecipare ai grandi eventi sportivi senza conseguenze negative sul lavoro, sullo stipendio e sul trattamento previdenziale.

Questi due importanti traguardi rappresentano conquiste di fondamentale importanza sul piano culturale, contribuendo a dare piena dignità al nostro movimento.

Quando si affronta il tema del cambiamento dell'opinione pubblica nel nostro Paese attraverso lo sport bisogna anche ricordare un altro importantissimo obiettivo raggiunto negli ultimi anni, ovvero l'introduzione da parte della Treccani del lemma paralimpico/paralimpica per definire qualsiasi persona con disabilità che pratichi una disciplina sportiva.

Quando ho iniziato a gareggiare, dopo l'incidente, ci chiamavano 'paralitici', oggi siamo 'paralimpici': il cambiamento semantico è l'indice della trasformazione civile e culturale del nostro Paese.

Un Paese che, per crescere, ha bisogno non solo di medaglie ma anche e soprattutto di esempi come quelli delle tante atlete e atleti paralimpici, esempi di resilienza e protagonisti di una storia straordinaria con molte pagine ancora da scrivere.



## Claudio Barbaro

Sottosegretario di Stato al Ministero dell'Ambiente e della Sicurezza Energetica

È con vero piacere che mi prego di scrivere questa breve nota introduttiva, alla prima edizione de "Gli italiani e lo sport", meritevole lavoro di ricerca che fotografa il sentimento dei nostri cittadini nei confronti dello sport, promosso da Fondazione SportCity e dall'Osservatorio permanente sullo sport in Italia in collaborazione con l'Istituto Piepoli.

Per sottolineare il ruolo fondamentale dello sport in una società, basterebbe pensare che è l'unica materia sociale capace di intercettare tutti e 17 i "goal" dell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile, il programma d'azione per le persone, il pianeta e la prosperità sottoscritto dai governi dei 193 Paesi membri dell'ONU. Questo fa comprendere ancora meglio il valore della diffusione della pratica sportiva e motoria in una società e quanti benefici comporta per l'uomo e l'ambiente che lo circonda, che sia naturale o sociale.

Di questo, in ritardo di qualche decennio ma con il merito di averla approvata all'unisono, ce ne siamo accorti anche noi decisori politici e finalmente dal mese di settembre 2023 la parola sport è entrata nella nostra Carta Costituzionale. Un fatto storico, che riconosce una dignità finora negata a questo mondo nonostante milioni di praticanti e migliaia di operatori di questo comparto, una rete sociale diffusa su tutto il territorio nazionale che funge anche da presidio socio-sanitario e che rappresentano vere e proprie agenzie educative. Un atto al quale ora si dovrà dare seguito ragionando su investimenti per realizzare progetti efficaci e mettendo in campo azioni concrete che diffondano la pratica sportiva nella popolazione di ogni età. Lo sport, poi, è una leva strategica anche per la diffusione di una nuova cultura della sostenibilità ambientale.

Da uomini di sport, dobbiamo sempre partire da un concetto che appartiene alla nostra cultura, ossia che ambiente, sport, salute e benessere sono facce della stessa medaglia. L'una, non può esistere senza l'altra. Sulla base di queste quattro parole, tutti i soggetti coinvolti nella materia sportiva dovranno lavorare in sinergia anche per accelerare il processo avviato in molte città che, dopo la pandemia si stanno trasformando sempre più in luoghi green, sostenibili e sportivizzati. Un'accelerazione che dovrà necessariamente passare da percorso

dove Istituzioni centrali, locali, sportive e associative plasmino una visione comune per portare avanti riforme, progetti, iniziative tese al raggiungimento di obiettivi che determineranno un cambiamento sostanziale dell'idea stessa dello sport.

Al Ministero dell'Ambiente e della Sicurezza Energetica, da quando è in carica il nuovo Governo, questo lavoro abbiamo iniziato a farlo con convinzione.

Basta pensare che per la prima volta nella storia, è stata codificata ufficialmente la sostenibilità in campo sportivo con una delega che mi è stata affidata. Questo ci dà la possibilità di intraprendere un nuovo corso, dialogando con altri Ministeri, con le Regioni, i Comuni e il mondo della governance sportiva, contribuendo ad indirizzare alcune scelte verso la realizzazione di impianti sportivi ecosostenibili, l'organizzazione di eventi sportivi green, la riqualificazione di spazi urbani da destinare alla pratica sportiva destrutturata, solo per fare alcuni esempi.

Questi sono i temi da affrontare nel presente per contribuire a delineare un futuro migliore per la nostra società, e sono le risposte che chiedono a gran voce i cittadini, come si evince dal lavoro di ricerca pubblicato nelle pagine che seguono.

In conclusione, invito tutto il mondo dello sport a leggere con attenzione i risultati emersi da "Gli italiani e lo sport" e rivolgo un plauso agli amici di Fondazione SportCity, dell'Osservatorio permanente sullo sport in Italia e dell'Istituto Piepoli per aver ideato e realizzato una ricerca di grande valore.



## Marco Mezzaroma

Presidente SPORT E SALUTE

Ogni strategia o politica di sviluppo prende spunto dall'analisi del contesto.

Svolgere quest'azione così importante sul mondo dello sport, permette di poter avere una fotografia oggettiva e chiara della realtà sportiva italiana e sul rapporto tra i cittadini e l'attività fisica.

È per questa ragione che, come Sport e Salute, siamo grati a Fondazione Sportcity, all'Osservatorio permanente sullo sport in Italia ed all'Istituto Piepoli, per aver condotto un'attività di ricerca che oggi viene raccolta in questo volume.

Da queste pagine emerge quello che è il sentimento dell'opinione pubblica italiana nei confronti dello sport, vissuto sia in termini di fruizione "passiva" legata soprattutto al momento agonistico, sia in chiave "attiva" relativa alla pratica sportiva ed all'attività motoria intesa come generatrice di benessere psico-fisico e sociale.

È proprio in questa direzione che si muove l'azione quotidiana di Sport e Salute, coadiuvata da realtà, come la Fondazione SportCity, che con entusiasmo e passione, stanno promuovendo iniziative volte a diffondere la cultura della pratica sportiva e l'attività fisica nel nostro Paese.

Lavorare per un'Italia più sportiva e più "attiva" significa anche contribuire allo sviluppo del Paese in termini di inclusione sociale, promozione della cultura del benessere e degli stili di vita sani, ma anche della diffusione dei valori legati allo sport: ad iniziare dal rispetto delle regole, dell'avversario e dell'ambiente circostante che, in alcune discipline, diventa "elemento di squadra".

Temi come la lotta alle devianze, tra cui quelle giovanili, la promozione e recupero attraverso lo sport di aree di degrado sociale, il rapporto virtuoso tra sport e scuola, così come quella della salute con lo sport capace di essere attore nella fase di prevenzione ed in quella di riabilitazione, stanno assumendo una sempre maggiore centralità nell'agenda politica del nostro Paese, a testimonianza di un'accresciuta consapevolezza dell'importanza del ruolo sociale, economico e civico dell'attività sportiva.

In tal senso va anche letta la piena comunione d'intenti tra Governo e Parlamento che ha portato al riconoscimento, con l'inserimento all'articolo 33 della Costituzione, del "valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme".

Questa consapevolezza ha portato alla nascita di Sport e Salute e questi temi sintetizzano la mission societaria che, seguendo gli indirizzi del Governo, portiamo avanti in una quotidianità fatta di impegno su tutto il territorio nazionale, progettualità diffuse, sviluppo di iniziative a sostegno del sistema sportivo nazionale e di supporto agli enti pubblici e privati nel campo dell'impiantistica sportiva.

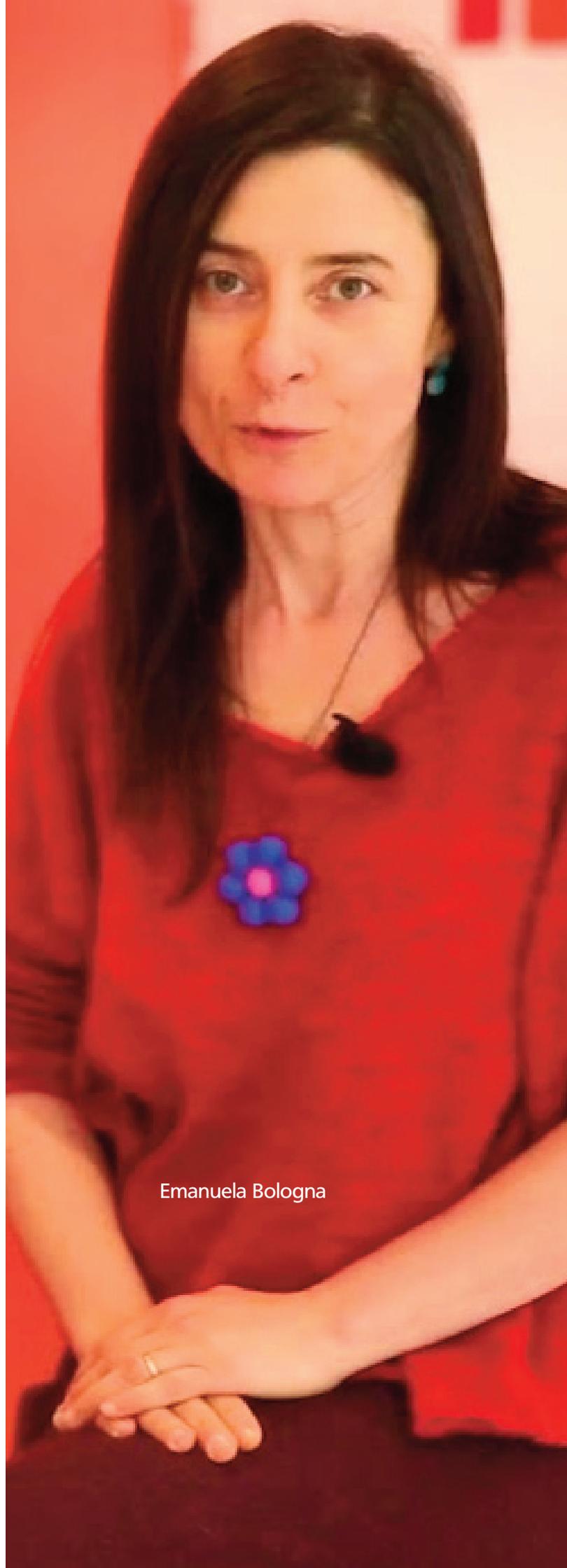
Un impegno che, da questa ricerca, trova stimoli e suggerimenti per proseguire a lavorare per un'Italia sempre più sportiva e, quindi, sempre più sana e attiva



# **I DATI ISTAT**



Roberta Cialesi



Emanuela Bologna

# La pratica sportiva in Italia

## Roberta Crialesi

Responsabile del Servizio Sistema integrato salute, assistenza e previdenza dell'Istat

## Emanuela Bologna

Ricercatrice Istat

Nel 2022, gli italiani che praticano sport nel tempo libero, in modo continuativo o saltuario, sono stati 19,9 milioni, più di un terzo della popolazione di 3 anni e più.

Lo sport in modo continuativo è stato praticato dal 26,3 per cento della popolazione per un totale di 15 milioni, mentre un altro 8,3% ha svolto una pratica sportiva in modo saltuario.

Nonostante le nuove generazioni mostrino livelli di pratica sempre superiori rispetto alle generazioni precedenti, quasi due terzi della popolazione continua a non praticare nessuno sport.

Il 31,7%, però, pratica almeno qualche attività fisica (come fare passeggiate di almeno due chilometri, nuotare, andare in bicicletta o altro).

### Tendenze recenti

La pratica sportiva in Italia è aumentata nel tempo. Il dato è in crescita a partire dal 2001, seppure con fasi alterne.

Nel biennio 2020-2021, pur con diversi periodi di restrizioni legate all'emergenza sanitaria, la popolazione ha cercato di mantenersi fisicamente attiva e la quota di coloro che praticano sport non ha subito un calo particolarmente significativo.

Nel 2021, rispetto al 2019, si osserva però una riduzione della pratica sportiva continuativa (-3,0 punti percentuali) e un aumento di quella saltuaria (+2,5 punti percentuali).

### Nel 2022 la pratica sportiva, sia continuativa sia quella saltuaria, torna ai livelli del 2019

Nel 2021 – rispetto al 2019 – si osserva un calo della pratica sportiva continuativa tra i più giovani, probabilmente a seguito dei periodi di chiusura delle strutture per le restrizioni imposte per il contenimento dell'emergenza sanitaria.

Per i ragazzi risulta però in aumento sia la pratica saltuaria che l'attività fisica, ma non in misura tale da compensare la riduzione della pratica sportiva continuativa.

Ne risulta che, nel 2021, è aumentata la sedentarietà dei giovani: tra i giovanissimi di 14-19, in particolare, c'è stato un aumento significativo della sedentarietà dal 18,6% al 20,9%.

Sembra invece in lieve aumento la quota di chi pratica sport nelle classi di età superiori.

Nel 2022 c'è un netto recupero dello sport continuativo (+2,7 nella popolazione di 3 anni e più), soprattutto per i più giovani (6-10 anni).

## FORTI SQUILIBRI NELLA PRATICA SPORTIVA IN FUNZIONE DELLE CARATTERISTICHE SOCIODEMOGRAFICHE

### Genere

Gap di genere ancora a favore degli uomini ma in progressivo calo.

Nel 2021 il 39,8% degli uomini pratica sport in modo continuativo o saltuario contro il 29,6% delle donne. Ma il gap di genere è in diminuzione: tra il 2000 e il 2021 la differenza uomo/donna si è ridotta di quasi il 30%.

### Territorio

La popolazione sportiva è significativamente più bassa nei piccoli comuni dove è probabilmente minore l'offerta di impianti sportivi o di aree attrezzate per svolgere l'attività motoria, e nel Mezzogiorno.

Tra Nord-Est e Sud ci sono oltre 15 punti percentuali di differenza nella pratica sportiva. Si conferma dunque un forte gradiente territoriale Nord-Mezzogiorno.

La tendenza sembra, peraltro, al peggioramento: il numero degli sportivi in 20 anni è aumentato in misura maggiore nel Nord.

Nel confronto tra 2019 e 2021, le quote di chi pratica sport sono in calo soprattutto nel Nord-Est (-1,4 p.p.) e nel Sud (-1,1 p.p.).

I dati mostrano, inoltre, che nel Mezzogiorno è meno diffusa la pratica sportiva destrutturata ovvero svolta in spazi all'aperto non attrezzati, a testimoniare che è necessario investire anche nella diffusione della cultura

sportiva facendo leva soprattutto sulla rilevanza sociale dello sport e sugli effetti benefici per la salute.

### Istruzione

La propensione a fare sport aumenta con il livello di istruzione, considerato come proxy del livello socio-culturale.

Negli ultimi 20 anni la pratica sportiva è aumentata soprattutto per uomini e donne con titolo di studio più alto, con seguente accrescimento del gap socio-culturale e il divario si attesta sui 35 punti percentuali.

### Reddito

L'Indagine Europea sulla salute mette in evidenza le ben note disuguaglianze socio-economiche che condizionano gli stili di vita salutari. In particolare mette in rilievo il ruolo delle disponibilità economiche nel favorire l'accessibilità ad una adeguata attività fisica: in molti paesi europei, tra cui l'Italia, le disuguaglianze di reddito si associano infatti a differenze significative nei livelli di attività. Peraltro, le differenze aumentano con l'età e sono più marcate tra le donne

### Famiglia

La famiglia gioca un ruolo importante nel promuovere la pratica sportiva e stili di vita salutari.

Tra 3 e 24 anni, quasi 8 ragazzi su 10 praticano sport quando entrambi i genitori hanno abitudine alla pratica sportiva, contro poco più di 3 ragazzi su 10 quando entrambi i genitori sono non praticanti.

L'impatto dell'emergenza sanitaria (ed economica) è stato molto forte: nel 2021, solo il 12,7% delle famiglie residenti in Italia (3 milioni 300 mila) ha sostenuto spese per attività sportive (erano il 22,9% nel 2019); sempre nel 2021, il 2,3% (600 mila famiglie) ha sostenuto spese per articoli sportivi, contro il 3,1% nel 2019. Sono, peraltro, le famiglie giovani e numerose a sostenere di più le spese per l'attività sportiva.

La sedentarietà dei genitori influenza negativamente la pratica sportiva dei figli, anche a parità di disponibilità economiche delle famiglie.

Un'analisi esplorativa multidimensionale sui micro-dati dell'indagine "Aspetti della Vita Quotidiana", ha messo bene in luce alcune delle determinanti della pratica sportiva continuativa della popolazione più giovane, quella fra i 3 e i 24 anni. In particolare, il contesto familiare risulta decisivo. Come atteso, le situazioni economiche familiari più svantaggiate si associano in prevalenza a comportamenti sedentari e a titoli di studio meno elevati fra i genitori.

L'attuale congiuntura economica potrebbe ridurre la pratica sportiva delle famiglie con minori risorse economiche. La ripresa dell'attività sportiva potrebbe inoltre non essere uniforme sul territorio, accentuando lo svantaggio del meridione e dei piccoli comuni.

## ALCUNI RISULTATI DELL'INDAGINE

### «I CITTADINI E IL TEMPO LIBERO».

#### DATI RIFERITI AL 2015

(la nuova indagine sarà disponibile nel 2024)

Nel 2015 Più di quattro persone su dieci, soprattutto fra i meno giovani, praticavano sport in piena autonomia, preferendo spazi all'aperto e non attrezzati, rispetto a impianti sportivi al chiuso

- Solo 1 sportivo su 2 è seguito da un allenatore o da un istruttore
- Circa il 30% degli sportivi giudica poco o per nulla adeguate le strutture in cui pratica sport; tale quota supera il 50% nel Mezzogiorno
- I dati sulla propensione alla pratica sportiva per classe di età sembrano indicare che l'età critica di abbandono per i maschi sia intorno ai 20 e i 24 anni, quando la quota di praticanti comincia a scendere rapidamente. Per le femmine questo sembra accadere prima, intorno ai 18 e i 19 anni
- I giovani fra i 10 e i 24 anni che hanno interrotto l'attività sportiva lo hanno fatto prevalentemente per mancanza di tempo o motivi di studio e, in misura minore, per mancato interesse, motivi economici o per stanchezza e pigrizia
- Fra gli sport più praticati, sono da segnalare ginnastica, aerobica, fitness e cultura fisica (25,2% degli sportivi, pari a 5 milioni 97 mila persone), il calcio (23%, 4 milioni 642 mila persone) e gli sport acquatici (21,1%, 4 milioni 265 mila persone).
- Le escursioni e le passeggiate di almeno di 2km, rilevata in maniera esplicita per la prima volta nel 2015, sono praticate da più di 1 milione di persone.
- Più di quattro persone su dieci, soprattutto fra i meno giovani, praticano sport in piena autonomia, preferendo spazi all'aperto e non attrezzati, rispetto a impianti sportivi al chiuso.
- Solo 1 sportivo su 2 è seguito da un allenatore o un istruttore.
- Circa il 30% degli sportivi giudica poco o per nulla adeguate le strutture in cui pratica sport; tale quota supera il 50% nel Mezzogiorno.
- I dati sulla propensione alla pratica sportiva per classe di età sembrano indicare che l'età critica di abbandono per i maschi sia intorno ai 20 e i 24 anni, quando la quota di praticanti comincia a scendere rapidamente. Per le femmine questo sembra accadere prima, intorno ai 18 e i 19 anni.
- La mancanza di tempo e di interesse rappresentano i

motivi principali per cui non si pratica sport, mentre il 13,8% adduce la presenza di problemi economici.

- I giovani fra i 10 e i 24 anni che hanno interrotto l'attività sportiva lo hanno fatto prevalentemente per mancanza di tempo o motivi di studio e, in misura minore, per mancato interesse, motivi economici o per stanchezza e pigrizia.

L'indagine ha stimato il bacino di potenziali sportivi, un gruppo composto da oltre 2 milioni di persone, divisi equamente fra maschi e femmine, che praticherebbe sport se disponesse di più tempo libero. La metà di questi è nella fascia di età tra i 35 e i 54 anni.

## LE PERSONE CON DISABILITÀ

Per le persone con disabilità, in passato, non c'era praticamente nessuna possibilità di praticare attività sportiva, soprattutto a livello agonistico; è solo nel Novecento che appaiono le manifestazioni sportive dedicate a queste persone. Ad oggi l'attività sportiva è sempre più diffusa tra chi presenta disabilità, ma malgrado l'idea di sport accessibile per tutti sia ormai largamente condivisa, esiste ancora una netta differenza nella pratica sportiva tra la popolazione con e senza limitazioni. Infatti, al 2021 sono circa 270.000 le persone con limitazioni gravi (con meno di 65 anni) che praticano attività sportiva.

Secondo i dati dell'Indagine Istat Aspetti della vita quotidiana, nel 2021 le persone con limitazioni gravi che praticano sport (con continuità o saltuariamente) sono solo l'11%, la quota di sportivi aumenta significativamente quando le limitazioni sono meno gravi (raggiungendo il 23,4%). Nella popolazione senza alcuna limitazione corrisponde invece al 40,8%.

Ci sono rilevanti differenze di genere tra le persone con limitazioni gravi: la quota dei maschi che pratica attività fisica è 15,4% mentre quella delle femmine è 7,9%. Differenze, peraltro, che osserviamo anche nella popolazione senza limitazioni (dove il 46% dei maschi pratica sport vs il 35% delle femmine).

Rispetto al territorio, il Mezzogiorno rappresenta l'area più svantaggiata: solo nel 13% dei casi le persone con limitazioni – sia gravi sia non gravi – praticano sport, rispetto alla media italiana del 20%, con valori che salgono al 26% nel Nord est.

Se ci concentriamo poi sulla popolazione tra i 3 e i 44 anni le differenze nella pratica sportiva sono molto evidenti: il 33% di chi ha limitazioni gravi pratica sport rispetto al 49,7% delle persone senza limitazioni. Queste differenze si riducono solo nelle fasce più anziane della popolazione (di 75 anni e oltre).

A proposito dei più giovani, l'Istat conduce un'indagine annuale sull'inclusione degli alunni con disabilità nelle scuole in cui, fra l'altro, si valuta anche la partecipazione alle attività motorie organizzate dalla scuola.

In media risulta molto diffusa la partecipazione: il 94% degli alunni con disabilità, infatti, svolge attività motoria. La partecipazione si riduce però nelle scuole del Mezzogiorno e nel caso in cui l'alunno presenti una condizione di pluridisabilità.

Con l'indagine relativa all'anno scolastico 2022/2023 avremo ulteriori informazioni su questo tema.

Importante monitorare la pratica sportiva di bambini e ragazzi, anche per le ricadute negative sotto il profilo fisico, psichico e relazionale, molto resta da fare per favorire una pratica sportiva regolare tra la popolazione. Sono necessarie misure di promozione dello sport e di contrasto alla vita sedentaria, a partire dalla scuola.

Laura Iannucci



Alessandra Burgio



Lidia Gargiulo



# Sedentarietà, attività fisica o sportiva e abitudini alimentari

Roberta Crialesi, Emanuela Bologna, Alessandra Burgio, Lidia Gargiulo e Laura Iannucci  
Istat

Gli ultimi dati del 2022 stimano 19 milioni e 400 mila persone adulte sedentarie (39,1%) vale a dire che nel tempo libero non praticano nessuno sport e nessun tipo di attività fisica (ad esempio come fare passeggiate di almeno due chilometri, andare in bicicletta, ecc.).

La quota di persone sedentarie nel 2022 torna ad aumentare dopo un graduale trend in diminuzione che ha toccato il minimo nel 2021 (34,8%) riducendosi del 7% rispetto all'anno precedente (37,4% nel 2020) e del 20% rispetto al primo anno disponibile della serie (43,3% nel 2001). In particolare nel 2022 si contrae la pratica saltuaria dello sport (dall'11,1% nel 2021 all'8,9% nel 2022) e dell'attività fisica (da 32,5% nel 2021 a 29,7% nel 2022). Nel contempo nel 2022 aumenta nuovamente il numero dei praticanti le discipline sportive in modo continuativo (da 21,5% nel 2021 a 22,4% nel 2022), dopo la flessione osservata nel 2021 legata soprattutto alla chiusura di palestre e impianti sportivi a causa delle disposizioni applicate al fine di contenere la diffusione del COVID-19 (Figura 1).

Nell'analisi per generazioni, la dinamica temporale mostra che nel passaggio dalle generazioni più vecchie alle più giovani è la pratica sportiva

che subisce incrementi via via maggiori, diffondendosi sempre di più nelle nuove generazioni. Se infatti al crescere dell'età diminuisce tendenzialmente per tutti gli individui la pratica sportiva, per fattori legati al ciclo di vita e agli impegni della vita quotidiana, le nuove generazioni mostrano comunque livelli di pratica sempre superiori rispetto alle generazioni precedenti.

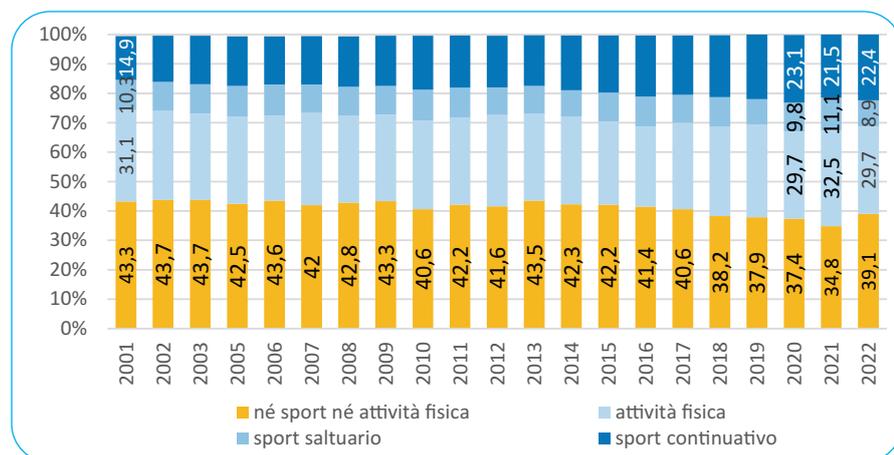
La sedentarietà rappresenta di per sé un rilevante fattore di rischio per la salute (11,16). La sua diffusione è particolarmente accentuata nel nostro paese, con un andamento crescente all'aumentare dell'età: nel 2022 riguarda quasi una persona su quattro tra i giovani di 18-24 anni (23,6%) e quasi sette su dieci tra la popolazione di 75 anni e più (67,2%). Tale proporzione si mantiene costante nell'arco di 20 anni, sebbene la sedentarietà sia diminuita a tutte le età ed in particolare tra i 45 e i 74 anni (circa -20% rispetto al 2001).

Permane anche nel 2022 un forte gap di genere con le donne che presentano livelli di sedentarietà superiori rispetto agli uomini (42,5% contro 35,4%), soprattutto in età anziana: 49,3% contro 38,7% tra i giovani anziani e 74,4% contro 57,2% tra gli ultrasessantacinquenni. Nella popolazione più giovane (18-64 anni) nel tempo la di-

stanza tra i due sessi è andata riducendosi mentre è rimasta costante tra gli ultrasessantacinquenni.

L'incremento della sedentarietà osservato nel 2022, rispetto al 2021, ha riguardato entrambi i generi (+13% per gli uomini e +11% per le donne), con aumenti superiori al 20% tra le donne di 25-34 anni e tra gli uomini di 55-64 anni. La sedentarietà, invece, per entrambi i generi non aumenta in modo significativo tra gli ultrasessantacinquenni per i quali si osservano i livelli di sedentarietà più alti

**Figura 1. Persone di 18 anni e più per pratica fisico-sportiva. Anni 2001-2022 (tassi per 100 persone)**



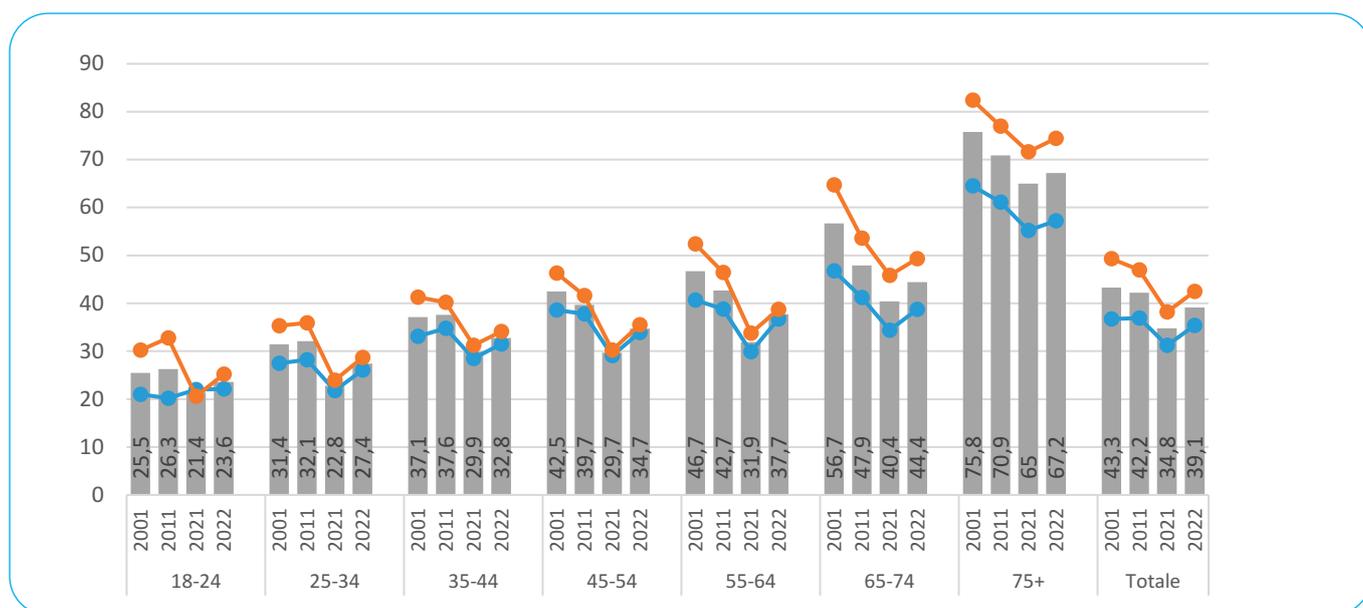
Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana.

(67,2%) e tra i giovani di 18-24 anni che hanno i livelli più bassi (23,6%) (Figura 2).

Anche per la sedentarietà emerge un forte gradiente Nord-Sud con i tassi più bassi registrati nelle province autonome di Trento (16,2%) e Bolzano (16,9%) e i più alti in Calabria (59,3%) e Sicilia (59,3%). Analogamente, in altre regioni

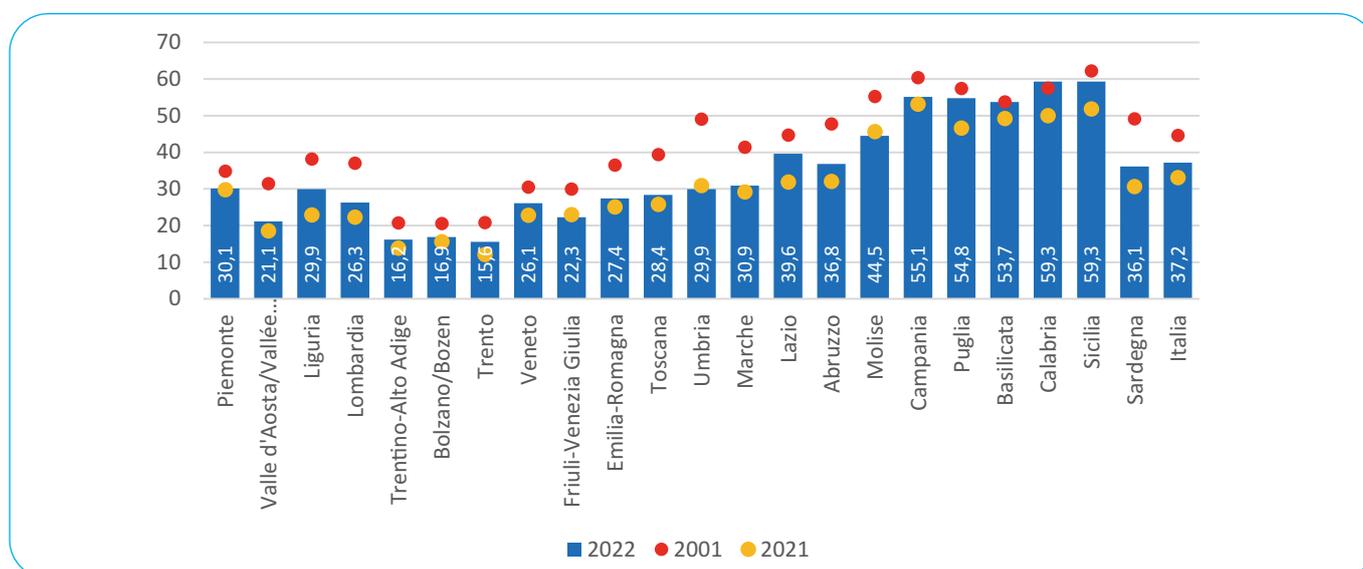
meridionali più della metà della popolazione non pratica sport né attività fisica: Campania (55,1%), Puglia (54,8%) e Basilicata (53,7%). Inoltre in Sicilia, Calabria e Puglia la graduale diminuzione della sedentarietà osservata nell'arco di 20 anni è stata annullata dall'incremento osservato nel 2022 (Figura 3).

**Figura 2. Persone di 18 anni e più sedentarie per sesso e classe di età. Anni 2001, 2011, 2021, 2022 (tassi per 100 persone)**



Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana.

**Figura 3. Persone di 18 anni e più sedentarie per regione. Anni 2001, 2021, 2022 (tassi standardizzati\* per 100 persone)**



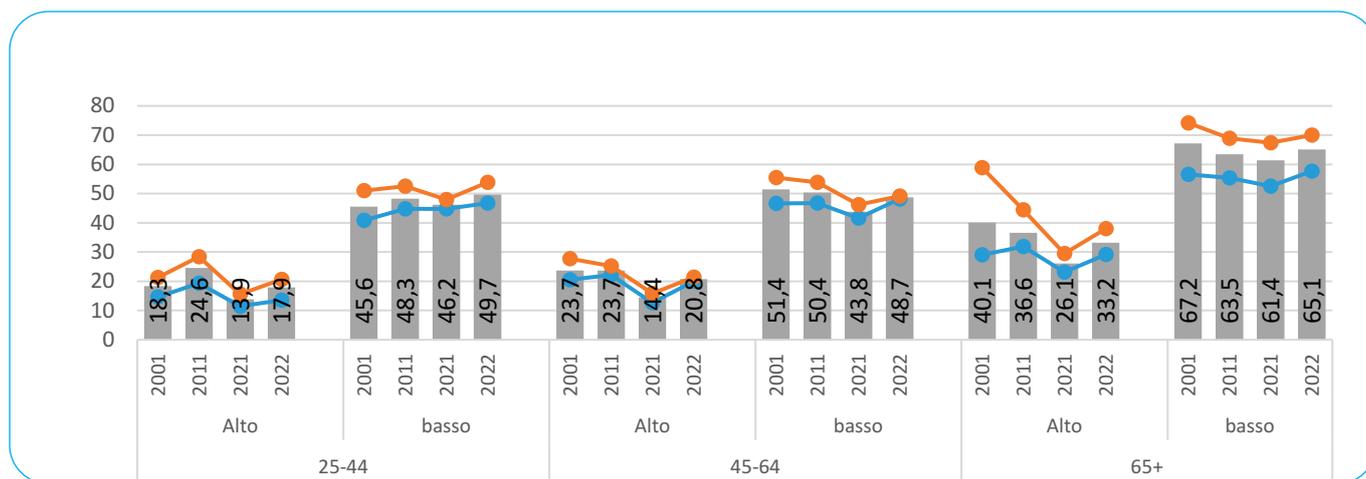
Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana.

\* I tassi standardizzati sono stati calcolati con il metodo diretto, la popolazione di riferimento è la popolazione europea (Eurostat 2013).

Si confermano le ben note disuguaglianze sociali, con differenze marcate rispetto al titolo di studio a tutte le età ed in particolare tra le persone adulte di 25-44 anni: nel 2022 la quota di persone con basso titolo di studio che non pratica sport o attività fisica è oltre il doppio rispetto a

quella di chi ha un titolo di studio più elevato (49,7% vs 17,9%). Inoltre nell'arco temporale di venti anni (2001-2021) la sedentarietà è diminuita in misura maggiore tra le persone con titolo di studio alto accentuando le disuguaglianze sociali (Figura 4).

**Figura 4. Persone di 25 anni e più sedentarie per sesso, classe di età e titolo di studio. Anni 2001, 2011, 2021, 2022 (tassi per 100 persone)**



Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana.

## Abitudini alimentari

Abitudini sedentarie associate ad un'alimentazione troppo ricca di cibi calorici e poveri di nutrienti sono responsabili dello squilibrio tra apporto e consumo di energia, che può generare un eccesso ponderale. Le raccomandazioni internazionali più recenti suggeriscono come strategia di contenimento dell'assunzione calorica, di ridurre il consumo di zuccheri liberi, cioè quelli aggiunti agli alimenti e alle bevande, sia nei prodotti confezionati, che di preparazione casalinga, non superando il tetto del 10% dell'energia complessiva assunta con gli alimenti (1). Circa una persona adulta su due consuma dolci (torte farcite, merendine, gelati, ecc.) almeno qualche volta a settimana e l'11,3% tutti i giorni. La quota di chi consuma almeno una volta a settimana tali alimenti tende a diminuire con l'età: dal 60,7% a 18-24 anni al 37,2% tra gli over74. In circa 20 anni il consumo dei dolci qualche volta a settimana è aumentato del 8% (da 43,6% nel 2003 a 47,1% nel 2022), ma incrementi superiori al 40% si osservano tra gli anziani (+46% per i 65-74enni e +40% per gli over74). Anche se al Nord si consumano, almeno qualche volta alla settimana, più dolci rispetto alle altre aree geografiche

(51,4% nel Nord-ovest e 52,5% nel Nord-est) è al Sud che il consumo è aumentato in misura maggiore (+23%) (Figura 5).

Anche il consumo eccessivo di grassi rappresenta un fattore di rischio per la salute perché contribuisce all'insorgenza di sovrappeso e obesità, diabete, malattie cardiovascolari e tumori. Nella dieta bisogna tener conto sia dei grassi naturalmente presenti negli alimenti, sia dei condimenti aggiunti a crudo o per la cottura. Se gli acidi grassi sono sostanzialmente uguali sul piano dell'apporto di energia, sul piano della qualità possono essere molto diversi ed avere importanti effetti sullo stato di nutrizione e di salute di chi li consuma. Le ultime linee guida messe a punto dal Centro di ricerca Alimenti e nutrizione (CREA) raccomandano di preferire i grassi da condimento di origine vegetale e tra questi soprattutto l'olio extra-vergine di oliva. In Italia tra la popolazione adulta l'uso dell'olio di oliva è molto diffuso sia per la cottura (86,1% nel 2022), sia per il condimento a crudo (94,4% 2022), a tutte le età, senza differenze di genere. I dati rimangono stabili nel tempo.

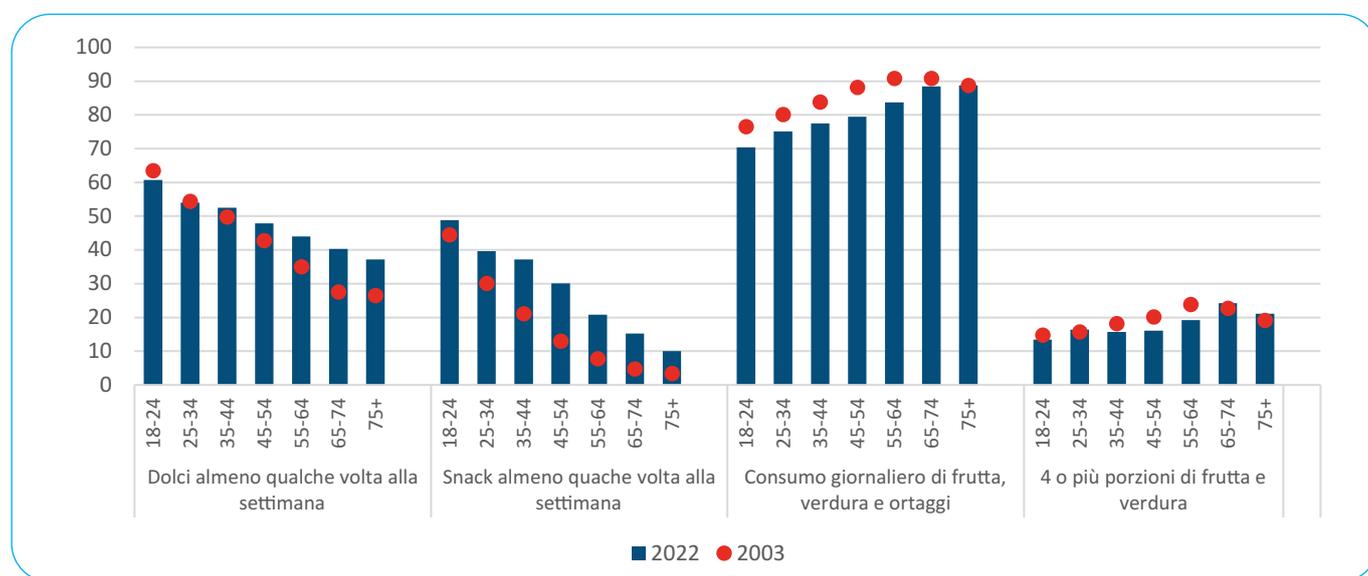
In una alimentazione sana anche gli snack salati come patatine, pop-corn, salatini e olive andreb-

bero consumati occasionalmente per l'alta densità energetica (calorie per unità di peso e volume) e l'elevato contenuto di sale. Circa il 27,4% della popolazione adulta, nel 2022, li consuma almeno qualche volta a settimana, mentre solo il 4% tutti i giorni. Il loro consumo settimanale diminuisce con l'età: è massimo a 18-24 anni (48,8%) e minimo tra gli over74 (10%). In circa 20 anni il consumo degli snack salati qualche volta a settimana è aumentato del 50% (era 17,9% nel 2003), ma è triplicato tra gli anziani (nella classe 65-74 anni da 4,7% nel 2003 a 15,2% nel 2022) e più che raddoppiato tra i 45-64enni (Figura 14). Il consumo di snack salati è maggiore nel Sud (31,2%) e nel Nord-ovest (31,2%) rispetto al Centro (26%) e alle Isole (25,1%). In circa 20 anni il consumo di tali alimenti è aumentato in tutte le ripartizioni geografiche, ma incrementi superiori al 70% si osservano nel Nord-est, al Centro e al Sud.

Un elevato consumo di frutta e verdura permette di ridurre la densità energetica della dieta, sia perché il loro tenore in grassi e il loro apporto calorico complessivo sono limitati, sia perché il loro potere saziante è particolarmente elevato.

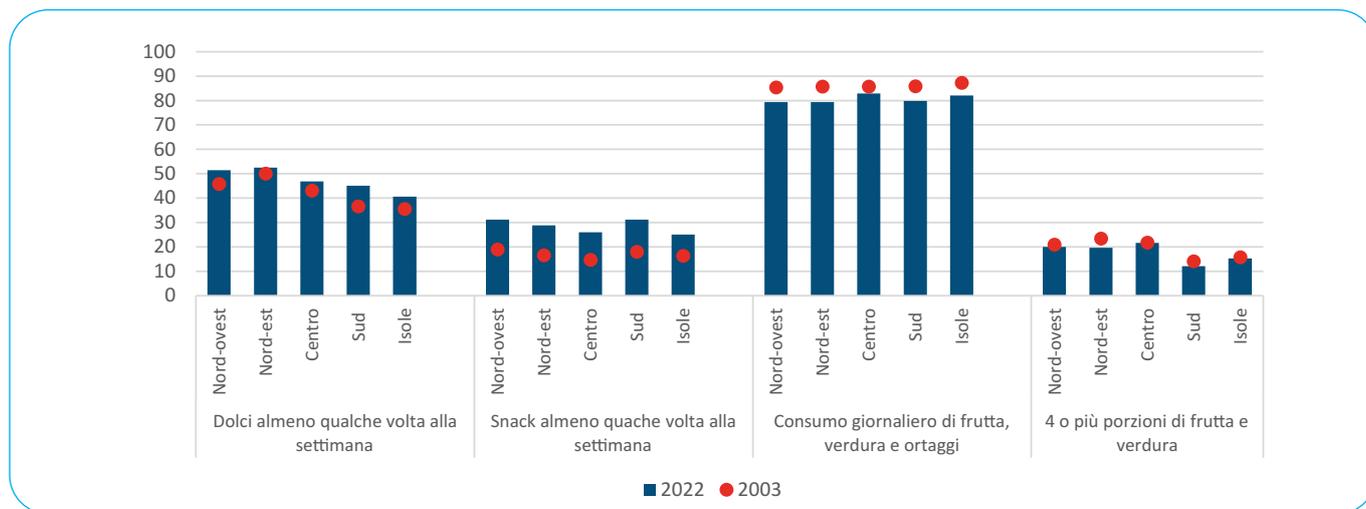
L'81,2% della popolazione adulta nel 2022 consuma frutta e verdura tutti i giorni, sebbene solo il 5% rispetti le 5 porzioni al giorno raccomandate dall'OMS, mentre il 18,2% ne assume almeno 4 porzioni al giorno. Quasi un adulto su cinque non assume frutta o verdura con cadenza giornaliera, rinunciando quindi a cibi ritenuti essenziali per l'apporto giornaliero di fibre e vitamine. Il consumo giornaliero di frutta e verdura tende ad aumentare con l'età (70,4% tra i 18-24enni e 88,7% tra gli over74) ed è più alto tra le donne (84,1% contro 81,2% per gli uomini). Nell'arco di circa 20 anni il consumo giornaliero di frutta e verdura è diminuito del 5% (era 85,5% nel 2003) e in misura maggiore (-7%) a 18-64 anni. Ancora più forte la diminuzione di consumo di almeno 4 porzioni di frutta e verdura al giorno osservato tra i 45 e i 64 anni (-20%) (Figura 14). Si osservano differenze territoriali nel consumo giornaliero di almeno 4 o più porzioni di frutta e verdura a svantaggio del Sud e delle Isole dove rispettivamente solo il 12,1% e il 15,3% della popolazione si avvicina alle raccomandazioni dell'OMS (5 porzioni al giorno), a fronte del 21,7% nel Centro e del 20% nel Nord (Figura 5).

**Figura 5. Persone di 18 anni e più per consumo di alcuni cibi per classe di età. Anni 2003, 2022 (tassi per 100 persone)**



Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana.

**Figura 5 bis. Persone di 18 anni e più per consumo di alcuni cibi per ripartizione geografica. Anni 2003, 2022 (tassi standardizzati\* per 100 persone)**



Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana.

\* I tassi standardizzati sono stati calcolati con il metodo diretto, la popolazione di riferimento è la popolazione europea (Eurostat 2013).

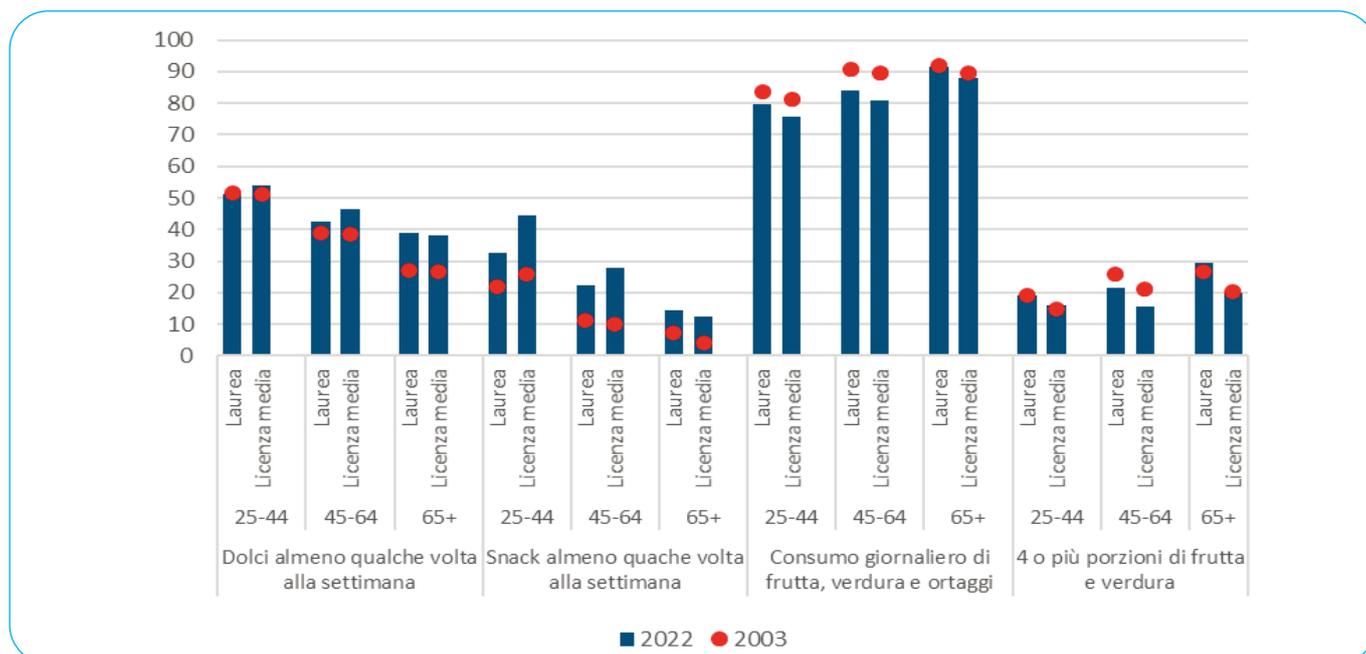
Analogamente ad altri comportamenti a rischio per la salute, anche le abitudini alimentari finora descritte presentano disuguaglianze spesso a svantaggio delle persone con basso titolo di studio (Figura 6).

Riguardo al consumo di dolci le differenze sociali attualmente registrate nella classe di età 45-64 anni (46,6% delle persone con titolo di studio basso e 42,5% con titolo alto) sono il risultato del

consumo crescente di dolci nell'arco di 20 anni tra le persone con basso titolo di studio (38,5% nel 2003 contro 46,6% nel 2022).

Nella stessa classe di età anche per il consumo di snack salati in circa 20 anni si è formato un gap sociale, non presente nel 2003, a seguito di un incremento differenziato rispetto al livello di istruzione: il tasso triplica tra le persone con titolo basso e raddoppia tra le persone con titolo alto.

**Figura 6. Persone di 25 anni e più per consumo di alcuni cibi per titolo di studio alto o basso (a). Anni 2003, 2022 (tassi per 100 persone)**



Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana.

(a) Il titolo di studio diploma di scuola superiore è escluso dai confronti.

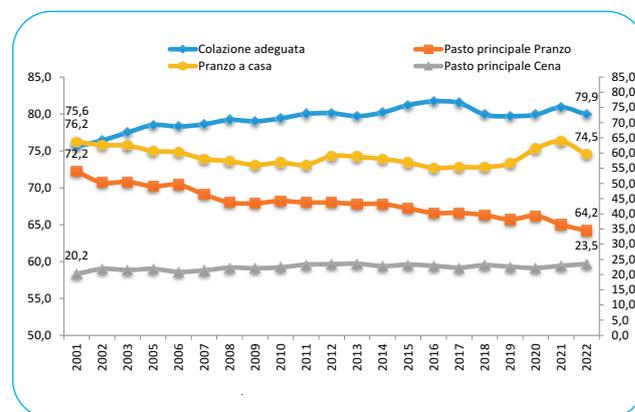
Tra le persone più giovani (25-44 anni) il consumo di snack salati è aumentato in misura maggiore tra le persone con basso titolo di studio, accentuando le differenze sociali già presenti nel 2003. Nella popolazione anziana, tra le persone con basso titolo di studio, pur consumando snack salati in misura minore degli anziani più istruiti, triplica la quota dei consumatori settimanali a fronte di un raddoppio tra i più istruiti rispetto al 2003.

Riguardo al consumo di frutta e verdura lo svantaggio sociale delle persone con basso titolo di studio si mantiene costante nel tempo a tutte le classi di età.

Tra le abitudini alimentari poco salutari rientra l'attitudine a saltare la prima colazione, che invece costituisce sempre più un appuntamento essenziale per il riavvio del metabolismo dopo il riposo notturno. Nel tempo si osserva un significativo incremento della quota di quanti iniziano la giornata con una colazione che può essere definita "adeguata", vale a dire non solo limitata al caffè o al tè, ma nella quale vengono assunti alimenti più ricchi di nutrienti: latte, cibi solidi (biscotti, pane, ecc.). Tale quota nella popolazione adulta aumenta progressivamente fino al 2016 (dal 73,7% del 2001 all'81,7% nel 2016) per poi attestarsi al 79,9% nel 2022 (Figura 7). Questa consuetudine tuttavia è più femminile che maschile (82,8% tra le donne contro il 76,8% tra gli uomini). Sono più attenti ad adottare questo comportamento salutare i residenti nell'Italia centrale (83%) e nel Settentrione (Nord-est 82,8%; Nord-ovest 80,1%); mentre al Sud e nelle Isole i valori scendono rispettivamente al 75,1% e al 75,2%.

Secondo i dati relativi al 2022 in Italia il pranzo costituisce ancora il pasto principale per il 64,2% della popolazione di 18 anni e più, e molto spesso è consumato a casa (74,5%), permettendo così una scelta degli alimenti ed una composizione dei cibi e degli ingredienti più attenta rispetto ai pasti consumati fuori casa. In 20 anni l'organizzazione dei pasti si è parzialmente adeguata ai ritmi della vita quotidiana: aumenta lievemente sia la quota di quanti considerano la cena il pasto principale, che passa dal 21,4% del 2001 al 23,5% del 2022, sia la propensione a consumare il pranzo fuori casa (dal 20,3% nel 2001 al 23,6% nel 2022) (Figura 17). Tali tendenze sono più diffuse tra gli uomini: nel 2022 il 26,9% considera la cena il pasto principale ed il 29,8% pranza fuori casa a fronte rispettivamente del 20,3% e 17,7% per le donne. Le differenze di genere evidenziate

**Figura 7. Persone di 18 anni e più per alcuni indicatori relativi alle abitudini alimentari. Anni 2001-2022 (tassi per 100 persone)**



Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana.

(a) Per colazione adeguata si intende una colazione in cui non si assumano solo thè o caffè, ma si beve solo latte e/o si mangia qualcosa..

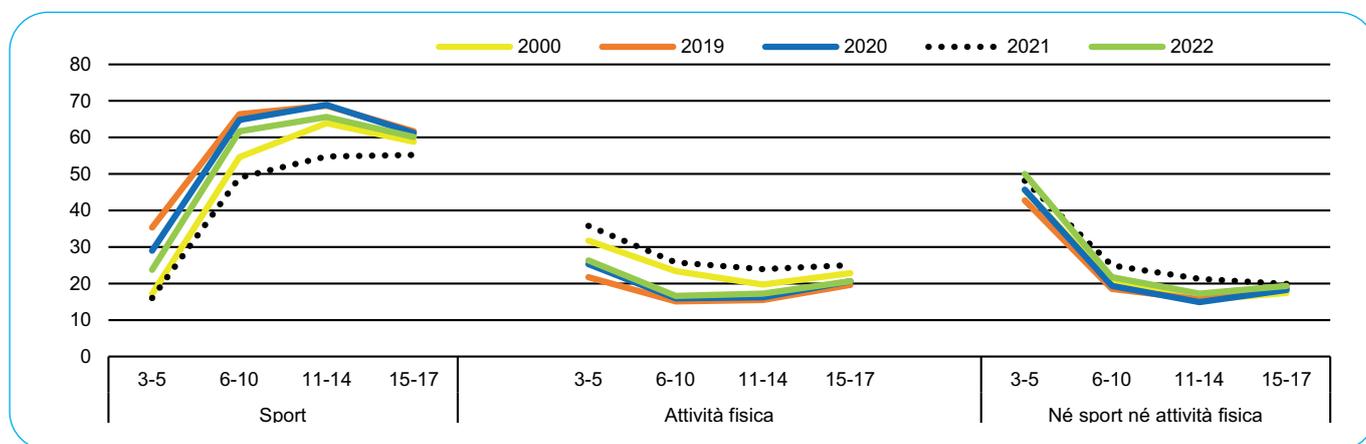
si confermano anche quando le persone sono occupate: il 35,4% degli uomini considera la cena il pasto principale ed il 49,1% pranza fuori casa a fronte rispettivamente del 32,6% e del 40,6% per le donne.

### La pratica sportiva di bambini e adolescenti

Lo sport è un'attività del tempo libero fortemente legata all'età. Durante l'intero ciclo di vita tende a praticare sport specialmente la popolazione più giovane, mentre tale abitudine decresce nelle età successive. L'analisi temporale per la popolazione dai 3 ai 17 anni mette in evidenza come tra il 2000 e il 2019 la pratica sportiva sia cresciuta, con incrementi di circa 15 punti percentuali tra i bambini di 3-10 anni, parallelamente in questo arco di tempo è diminuita la pratica di qualche attività fisica (soprattutto tra 3 e 10 anni, dal 26,4% del 2000 al 17,4% del 2019) e anche la quota dei sedentari ha registrato un decremento significativo (-4,6 punti percentuali) (Figura 8).

Nel biennio pandemico, a partire dal 2020, ma specialmente nel 2021, la pratica sportiva è risultata in netto peggioramento per tutti i ragazzi di 3-17 anni, con un vero e proprio crollo specialmente della pratica di tipo continuativo, diminuita di circa 15 punti percentuali (dal 51,3% del 2019 al 36,2% del 2021) e compensata soltanto in parte dall'aumento della pratica di qualche attività fisica (dal 18,6% al 26,9%). Parallelamente è aumentata la sedentarietà che è passata complessivamente dal 22,3% al 27,2%.

**Figura 8. Bambini e ragazzi di 3-17 anni che praticano sport (In modo continuativo o saltuario), qualche attività fisica o non praticano né sport né attività fisica per classe di età. Anni 2000, 2019-2022 (tassi per 100 persone)**



Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana.

Nel 2022 si è osservata una buona ripresa della pratica sportiva tra bambini e adolescenti che ha raggiunto il 55,5%, sebbene si sia mantenuta ancora ben al di sotto dei livelli registrati nel 2019 (60,1%). L'aumento è avvenuto specialmente tra i ragazzi di 6-13 anni (passati dal 51,6% del 2021 al 63,5% del 2022), ma decisamente meno tra i bambini di 3-5 anni (nel 2022 in questa fascia di età la pratica di sport ha riguardato meno di un bambino su quattro), che avevano subito perdite importanti nel 2020-2021 e che già partivano da livelli più bassi delle altre fasce di età anche nel periodo pre-pandemia.

### ***Eccesso di peso e inattività fisica: fattori di rischio spesso in associazione***

Nel biennio 2021-2022 se si considera sia l'eccesso di peso sia l'attività fisica carente (svolge raramente solo qualche attività fisico-sportiva o è del tutto sedentario), si osserva come questi due fattori di rischio da soli o in associazione riguardano più della metà dei bambini e ragazzi di 3-17 anni (il 51,5%). L'11,3% dei ragazzi mostra la situazione più critica perché associa entrambi i fattori di rischio, il 16% solo la condizione di sovrappeso/obesità e il 24,2% non è in eccesso di peso ma è sedentario o svolge solo qualche attività fisica in modo saltuario.

I profili dei ragazzi e delle ragazze non sono del tutto sovrapponibili: sono equivalenti per quel che concerne la presenza di entrambi i fattori di

rischio, ma mentre i ragazzi si caratterizzano maggiormente per essere in eccesso di peso ma non sedentari (18,1% dei maschi contro 13,7% delle femmine), viceversa le ragazze sono più spesso normopeso ma con bassi livelli di attività fisica (28,2% delle femmine contro 20,4% dei maschi).

### ***Abitudini alimentari tra bambini e ragazzi***

In Italia nel biennio 2021-2022 è pari all'85,2% la quota di bambini e ragazzi che dichiarano di iniziare la giornata con una colazione "adeguata", vale a dire non solo limitata a bevande come tè, orzo o caffè, ma nella quale vengono assunti alimenti più ricchi di nutrienti come latte e cibi solidi (biscotti, pane, ecc.). Tuttavia, accanto a tale buona abitudine, risulta diffusa tra i ragazzi anche l'abitudine a saltare la prima colazione che nel 2021-2022 ha riguardato un ragazzo su 10, con un andamento in crescita negli ultimi 10 anni (era pari al 7,8% nel 2010-2011) e quote più elevate tra gli adolescenti di 11-17 anni (15,9%) (Figura 9).

Parallelamente a questo andamento, si osserva nel tempo una forte riduzione del consumo di latte a colazione che passa dal 68,4% al 51,9%, con punte di riduzione più elevate tra i bambini di 3-10 anni (-18,4 punti percentuali). Nel tempo, la diminuzione dell'abitudine al consumo di latte a colazione si è tradotta nell'aumento sia della quota di coloro che, pur non bevendo latte, man-

giano cibi solidi come biscotti, fette biscottate, brioche (con o senza tè, orzo o caffè), sia di coloro che fanno altri tipi di colazione a base ad esempio di yogurt, cereali, succhi di frutta ecc. Tale modalità di fare la prima colazione passa complessivamente dal 19,4% del 2010-2011 al 33,3% del 2021-2022. Tra i bambini di 3-5 anni aumenta particolarmente nel tempo la quota di chi a colazione ha l'abitudine di consumare yogurt, cereali ecc. (dal 7,8% del 2010-2011 al 18,1% del 2021-2022).

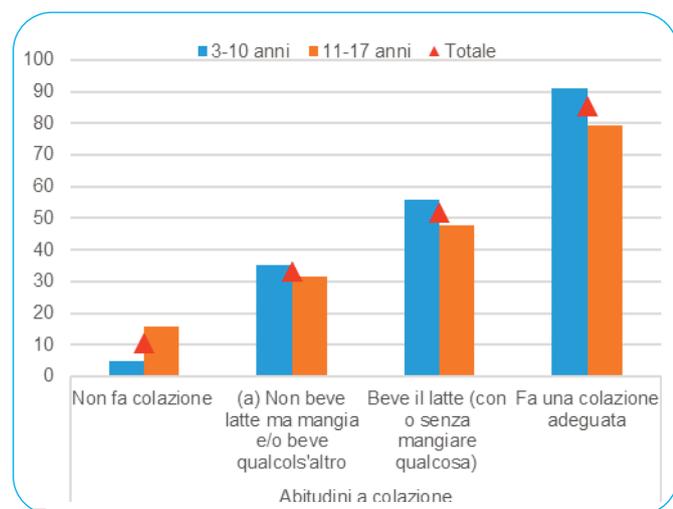
Nel 2021-2022 è pari al 68,9% la quota di bambini e adolescenti di 3-17 anni che consumano frutta e/o verdura ogni giorno, ma solo l'11,7% arriva a consumarne 4 o più porzioni. Elevata la quota di quanti consumano quotidianamente dolci (26,2%), bevande gassate (21,1%) e snack salati (14%) (Figura 10).

Nel tempo il consumo giornaliero di frutta e verdura è diminuito significativamente (i consumatori giornalieri erano, infatti, il 75,8% nel biennio 2010-2011); tale riduzione ha interessato principalmente i bambini di 6-10 anni tra i quali si è registrata una riduzione di quasi 8 punti percentuali.

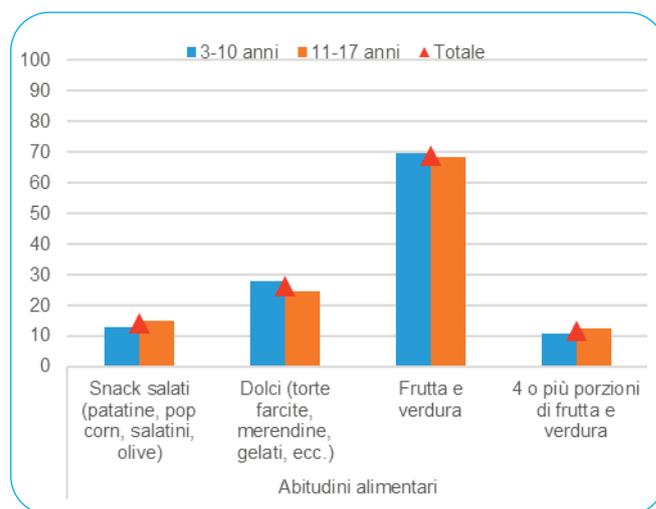
Negli ultimi anni si è osservato un trend in diminuzione sia del consumo giornaliero di bevande gassate (ridottesi del 30% tra il 2010-2011 e il 2021-2022), sia di dolci (-12%), mentre il consumo giornaliero di snack si è mantenuto stabile (era pari al 15,1% nel 2010-2011).

Il consumo di snack salati è più elevato nella fascia 11-17 anni, mentre viceversa il consumo di dolci è più diffuso tra i bambini di 3-10 anni. Valori abbastanza sovrapponibili se si considera il consumo giornaliero di frutta e verdura.

**Figura 9. Bambini e ragazzi di 3-17 anni per abitudini alimentari durante la prima colazione e classe di età. Media 2021-2022 (tassi per 100 persone)**



**Figura 10. Bambini e ragazzi di 3-17 anni per consumo giornaliero di alcuni alimenti e classe di età. Media 2021-2022 (tassi per 100 persone)**



Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana.

(a) Sono escluse in questa categoria le persone che dichiarano di bere solo bevande come tè o caffè (escluso il latte) senza mangiare niente.

## Bibliografia

- 1- CREA. Linee guida per una sana alimentazione – revisione 2018, 2019.  
<https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/LINEE-GUIDA+DEFINITIVO.pdf/28670db4-154c-0ecc-d187-1ee9db3b1c65?t=1576850671654>
- 2- European Parliament. EPRS | European Parliamentary Research Service, Addressing health inequalities in the European Union, 2020.  
[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/20/646182/EPRS\\_IDA\(2020\)646182\\_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/20/646182/EPRS_IDA(2020)646182_EN.pdf)
- 3- Ferrante M et al.. Prevalenza di sovrappeso e obesità in Italia: questione meridionale o disagio sociale? in Salute in Italia e livelli di tutela: approfondimenti dalle indagini ISTAT sulla salute. Costa G et al. (Ed.). Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2016. (Rapporti ISTISAN 16/26).  
[https://www.iss.it/documents/20126/45616/16\\_26\\_web.pdf/1ab99767-3a3c-7164-aa0d-c541\\_b8268\\_b75?t=1581095606880](https://www.iss.it/documents/20126/45616/16_26_web.pdf/1ab99767-3a3c-7164-aa0d-c541_b8268_b75?t=1581095606880)
- 4- Gargiulo L, Bologna E, Iannucci L. Capitolo 1 Epidemiologia dell'obesità in Italia in 9° Rapporto sull'obesità in Italia. Ricerca clinica e terapia: lo stato dell'arte. Il pensiero scientifico editore. Istituto auxologico italiano. Luglio 2021
- 5- ISTAT Stili di vita di bambini e ragazzi - Anni 2017-2018. Statistica Report 29 OTTOBRE 2019. [https://www.istat.it/it/files//2019/10/Report\\_Stili\\_di\\_vita\\_minori.pdf](https://www.istat.it/it/files//2019/10/Report_Stili_di_vita_minori.pdf)
- 6- ISTAT Tempo libero e partecipazione culturale: tra vecchie e nuove pratiche (a cura di Bologna E., Savioli M.), 2022. <https://www.istat.it/it/archivio/274580>
- 7- ISTAT RAPPORTO BES 2021: il benessere equo e sostenibile in Italia, 2022. <https://www.istat.it/it/archivio/269316>
- 8- ISTAT RAPPORTO BES 2022: il benessere equo e sostenibile in Italia, 2023. <https://www.istat.it/it/archivio/282920>
- 9- Ministero della salute. Linee di indirizzo per la prevenzione e il contrasto del sovrappeso e dell'obesità, 2022. [https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6\\_2\\_2\\_1.jsp?lingua=italiano&id=3256](https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?lingua=italiano&id=3256)
- 10- OECD/European Union (2022), Health at a Glance: Europe 2022: State of Health in the EU Cycle, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/507433b0-en>
- 11- Patterson R, McNamara E, Tainiom, de Sa TH, Smith AD, Sharp SJ, et al. Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *Eur J Epidemiol.* 2018;33(9):811–29.
- 12- Rolland-Cachera MF, Deheeger M, Bellisle F, Guilloud-Bataille M, Patois E. Adiposity rebound in children: a simple indicator for predicting obesity. *Am J Clin Nutr* 1984;39:129-35.
- 13- Serdula MK, Ivery D, Coates RJ, Freedman DS, Williamson DF, Byers T. Do obese children become obese adults? *Prev Med* 1993;22:167-77.
- 14- WHO. Acceleration plan to stop obesity, 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240075634>
- 15- WHO. WHO EUROPEAN REGIONAL OBESITY REPORT 2022.  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf>
- 16- WHO. Guidelines on physical activity and sedentary behavior, 2020.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- 17- Italian Barometer Obesity Report, G. Novelli, P. Sbraccia, R. Crialesi, F. Spandonaro, A. Nicolucci, L. Corsaro, F. Serra, IBDO Foundation – Obesity Monitor Ottobre 2023



# **I DATI DELL'ISTITUTO PIEPOLI**



# Lo sportimetro: Italiani Sportivi, ma servono politiche generazionali e di genere

**Livio Gigliuto**

Presidente Esecutivo Istituto Piepoli

Individuare uno strumento in grado di misurare il livello di sportività di un Paese può essere estremamente semplice o particolarmente complicato. A posizionarci tra questi due estremi è la definizione che vogliamo assumere del concetto stesso di sportività.

Cosa vuol dire per una persona (e quindi per una comunità, che è la somma collettiva di singole traiettorie individuali) essere sportivi?

A questa domanda, insieme ai ricercatori dell'Istituto Piepoli e alle personalità che compongono la Fondazione Sportcity, abbiamo provato a dare una risposta, per quanto possibile, innovativa.

La premessa è semplice: essere sportivi, dal nostro punto di vista, significa dare un ruolo centrale allo sport, all'attività fisica, al benessere, ma in generale considerare quel comparto centrale nella propria vita. Per misurare quindi il livello di sportività degli italiani abbiamo scelto di considerare un numero elevato di variabili.

Nella costruzione di questo strumento di misurazione del livello di sportività degli italiani abbiamo coinvolto un campione rappresentativo dei nostri concittadini.

Abbiamo tenuto conto di una quantità molto importante di diversi fattori, che analizzeremo qui di seguito uno per uno e ciascuno dei quali ci consegna una fotografia di un pezzo di questo rapporto che c'è tra italiani, movimento e sport.

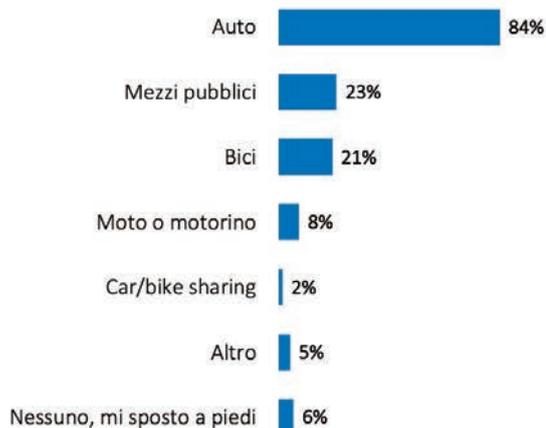
## Gli italiani e lo sport nella vita quotidiana

Prima di tutto partiamo da un'abitudine quotidiana, lo spostamento (ad esempio da casa al lavoro o da un posto all'altro della città in cui si vive). Quanti di questi spostamenti effettivamente svolgiamo in auto e quindi senza alcun coinvolgimento o con un ridotto coinvolgimento dell'attività fisica? In questo caso siamo a quota 84%.

Basandoci sui nostri preconcetti, saremmo propensi a immaginare che ad utilizzare l'auto siano soprattutto gli over 54. In realtà non è così, si tratta al contrario di una propensione assolutamente trasversale tra tutte le fasce d'età. L'utilizzo dell'automobile per gli spostamenti quotidiani sembra quindi essere prima di tutto una scelta culturale.

### LE ABITUDINI DI SPOSTAMENTO

Per effettuare i suoi spostamenti quotidiani quali mezzi utilizza più frequentemente? (risposta multipla)



Base dati: TOTALE CAMPIONE

	Uomo	Donna	18-34	35-54	Oltre 54
Auto	85%	83%	85%	86%	82%
Mezzi pubblici	22%	23%	40%	17%	18%
Bici	27%	16%	19%	20%	23%
Moto o motorino	11%	6%	10%	9%	7%
Car/bike sharing	4%	1%	4%	2%	1%
Altro	4%	6%	1%	4%	8%
Nessuno, mi sposto a piedi	5%	7%	4%	5%	9%

La sportività di una popolazione nasce innanzitutto dall'auto-percezione di ciascuno dei propri cittadini. Convinti di questo, abbiamo chiesto agli italiani quanto si definiscano loro stessi "persone sportive": a farlo è una maggioranza piuttosto larga dei nostri intervistati, il 56%, con una tendenza nettamente più alta tra gli uomini e tra i giovani.

In ogni caso, anche gli over 54, nella quasi metà dei casi,

si dichiarano sportivi. Dati ancora più importanti li registriamo quando chiediamo quanto sia importante lo sport nella vita delle persone. I due terzi degli italiani, infatti, a prescindere da quanta attività fisica svolgano effettivamente, ritengono lo sport importante nella loro vita. Una centralità che raggiunge quasi l'80% tra i più giovani, che sono naturalmente anche più attivi in termini di attività sportiva praticata.

## L'IMPORTANZA DELLO SPORT

Lei personalmente quanto si definirebbe una persona sportiva?

■ Molto ■ Abbastanza ■ Poco ■ Per nulla



	Uomo	Donna	18-34	35-54	Oltre 54
%MOLTO + ABB.	70%	45%	66%	62%	46%

Base dati: TOTALE CAMPIONE

Quanto è importante lo sport nella sua vita?

■ Molto ■ Abbastanza ■ Poco ■ Per nulla



	Uomo	Donna	18-34	35-54	Oltre 54
%MOLTO + ABB.	80%	56%	79%	69%	58%

Arriviamo quindi proprio alla propensione a praticare attività sportiva e partiamo dalla punta dell'iceberg, quella agonistica, attuata soprattutto da giovani: tra di loro quasi un quinto lo esercita. Estendendo l'attenzione a tutti gli italiani, arriviamo a uno su dieci, in ogni caso una

proporzione tutt'altro che marginale. Un dato ancora più consistente lo raccogliamo chiedendo quanti abbiano nel corso della loro vita praticato effettivamente attività sportiva agonistica: in questo caso raggiungiamo un terzo della popolazione.

## LA PRATICA SPORTIVA A LIVELLO AGONISTICO

Nel corso della sua vita ha praticato o pratica tutt'ora sport a livello agonistico?

**HANNO PRATICATO O PRATICANO TUTTORA**

**44%**

Ho praticato 34%

Pratico tuttora 10%

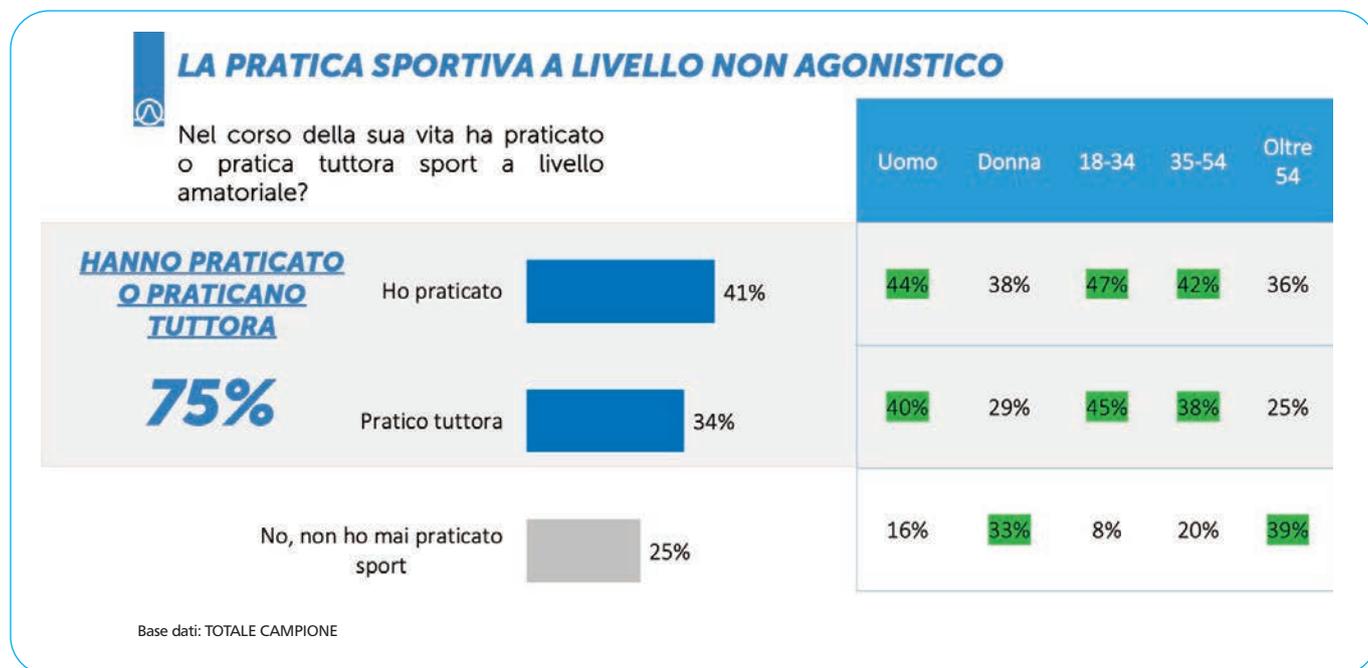
No, non ho mai praticato sport 56%

Base dati: TOTALE CAMPIONE

	Uomo	Donna	18-34	35-54	Oltre 54
Ho praticato	43%	26%	47%	36%	24%
Pratico tuttora	13%	7%	19%	11%	3%
No, non ho mai praticato sport	44%	68%	34%	53%	73%

Ma sotto la punta si nasconde un iceberg largamente maggioritario tra i nostri concittadini. Parliamo in questo caso di quanti italiani hanno praticato o praticano tuttora sport a livello amatoriale. In questo caso raggiun-

giamo dati ancora più rilevanti: i tre quarti degli italiani hanno avuto a che fare con lo sport nella loro vita e il 34% lo pratica tuttora.



Come purtroppo emerge largamente tra le pieghe di questa ricerca, sembra necessario immaginare strumenti capaci di permettere alle persone di genere femminile di praticare maggiormente attività fisica. Le donne sportive, infatti, sembrano essere sensibilmente meno degli uomini. Se, infatti, tra gli uomini rileviamo il 16% che non ha mai praticato sport, questa quota raggiunge addirittura il 33%, quindi una su tre, tra le donne.

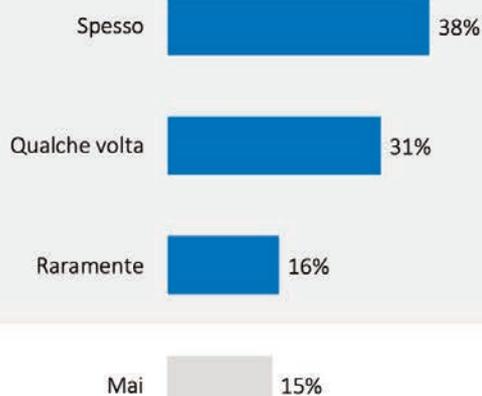
Focalizzando l'attenzione agli ultimi 12 mesi, in questo periodo l'85% degli italiani ha praticato attività fisica. In maggioranza, nel 62% dei casi, questa pratica è avvenuta all'aria aperta, modalità preferita in particolare tra gli over 54, mentre tra i giovani è elevata la propensione a praticarla in casa o in palestra.

## LA PRATICA SPORTIVA NEGLI ULTIMI 12 MESI

Nel corso degli ultimi 12 mesi con che frequenza Le è capitato di praticare sport e attività fisica?

**HANNO PRATICATO  
SPORT NEGLI  
ULTIMI 12 MESI**

**85%**

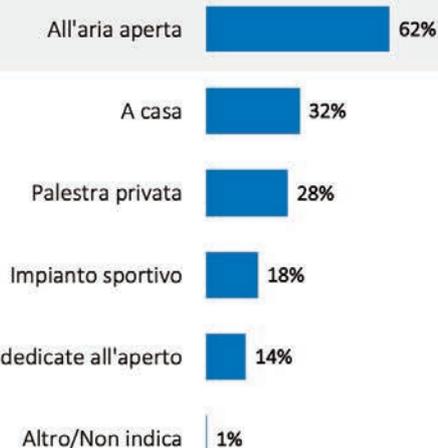


	Uomo	Donna	18-34	35-54	Oltre 54
Spesso	43%	34%	47%	39%	31%
Qualche volta	34%	28%	37%	32%	26%
Raramente	11%	20%	13%	14%	21%
Mai	12%	18%	4%	15%	22%

Base dati: TOTALE CAMPIONE

## I LUOGHI DELLA PRATICA SPORTIVA NEGLI ULTIMI 12 MESI

E dove ha praticato sport?



	Uomo	Donna	18-34	35-54	Oltre 54
All'aria aperta	66%	58%	47%	63%	70%
A casa	25%	38%	38%	33%	26%
Palestra privata	25%	30%	35%	31%	20%
Impianto sportivo	25%	11%	25%	19%	12%
Aree dedicate all'aperto	18%	10%	15%	16%	11%
Altro/Non indica	1%	1%	1%	1%	1%

Base dati: HANNO PRATICATO SPORT NEGLI ULTIMI 12 MESI

Quello che davvero colpisce è la modalità in cui gli italiani organizzano la loro attività sportiva. I due terzi, infatti, si organizzano in autonomia, senza alcuna intermediazione da parte di associazioni, circoli o società sportive. Una propensione a fare sport in modo disintermediato

e autogestito che è maggiormente diffusa tra i meno giovani. Questo in ogni caso non significa che gli italiani non siano affezionati a federazioni o associazioni sportive. Ad essere stato o essere tutt'ora iscritto è circa un italiano su tre.

## L'ORGANIZZAZIONE DELL' ATTIVITA' SPORTIVA NEGLI ULTIMI 12 MESI

In che modo ha organizzato la sua attività sportiva negli ultimi 12 mesi?



Base dati: HANNO PRATICATO SPORT NEGLI ULTIMI 12 MESI

\*domanda a risposta multipla

## LE ASSOCIAZIONI SPORTIVE

Nel corso degli ultimi 12 mesi è stato iscritto presso una associazione/società sportiva, un circolo sportivo, una palestra o direttamente presso una Federazione o Ente di Promozione Sportiva?



Base dati: TOTALE CAMPIONE

Va detto anche che gli italiani dimostrano di essere in maggioranza "monocorde" in termini di sport, fedeli a una specifica attività sportiva: il 72% infatti ha praticato sempre la stessa attività, mentre solo un quarto nel corso

dell'ultimo anno ne ha cambiata più di una. La più diffusa è la palestra, ma la corsa all'aria aperta raccoglie circa la metà delle preferenze dei nostri concittadini.

## L'ORGANIZZAZIONE DELL' ATTIVITA' SPORTIVA NEGLI ULTIMI 12 MESI

In che modo ha organizzato la sua attività sportiva negli ultimi 12 mesi?



Base dati: HANNO PRATICATO SPORT NEGLI ULTIMI 12 MESI

\*domanda a risposta multipla

Se sono certamente in tanti gli italiani che fanno sport, in molti vorrebbero praticarne di più. In particolare, colpisce il dato dei più giovani, teoricamente in una fase

della vita in cui il tempo libero può essere maggiore. Il 90% di coloro che hanno tra i 18/34 anni in questo momento vorrebbe fare più sport..

## LA PROPENSIONE A PRATICARE PIU' ATTIVITA' FISICA



Se ne avesse la possibilità Lei praticherebbe più attività fisica di quanta ne pratica attualmente?



Base dati: TOTALE CAMPIONE

	Uomo	Donna	18-34	35-54	Oltre 54
%PROPENSI	75%	70%	89%	74%	62%

Se finora abbiamo dedicato attenzione alla vita quotidiana delle persone e al peso dello sport nella routine giornaliera, arriviamo adesso a una fase specifica della nostra stagionalità: la vacanza.

Praticare attività fisica in vacanza è ormai abitudine per una quota molto importante di italiani: il 56%, infatti,

ritiene importante poter praticare e un po' di movimento mentre si gode le meritate vacanze. Addirittura, il 43% degli italiani sceglie la struttura in cui trascorrere le vacanze sulla base della possibilità di fare attività fisica, magari scegliendo un hotel o una struttura che offre una palestra all'interno.

## L'ATTIVITA' SPORTIVA IN VACANZA



Quanto è importante per lei poter praticare attività fisica durante una vacanza?

■ Molto ■ Abbastanza ■ Poco ■ Per nulla



	Uomo	Donna	18-34	35-54	Oltre 54
MOLTO + ABB.	65%	48%	59%	57%	53%

Base dati: TOTALE CAMPIONE

Quando sceglie una struttura in cui trascorrere le sue vacanze quando è importante che offra la possibilità di fare attività fisica (ad es. che ci sia una palestra)?

■ Molto ■ Abbastanza ■ Poco ■ Per nulla



	Uomo	Donna	18-34	35-54	Oltre 54
%MOLTO + ABB.	52%	36%	45%	52%	34%

## La partecipazione a eventi sportivi

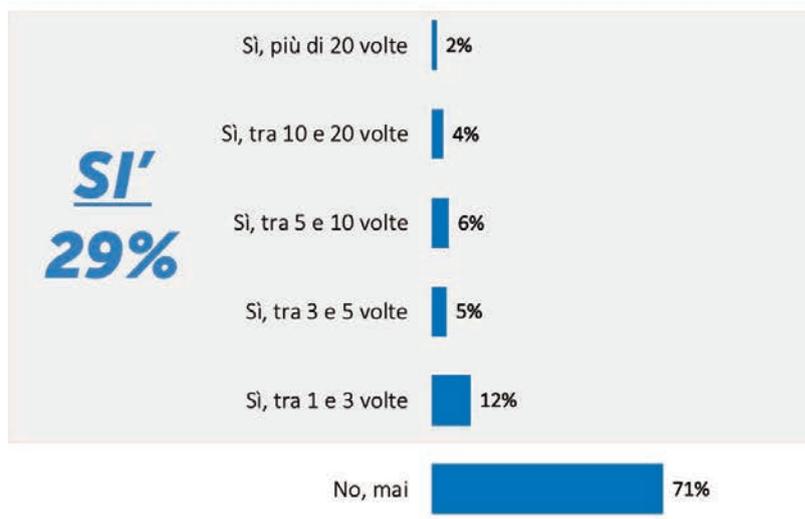
Un passo successivo rispetto alla pratica e all'interesse per lo sport è la partecipazione agli eventi sportivi. Nella definizione di sportività che abbiamo scelto di adottare nello svolgimento di questa indagine, infatti, abbiamo deciso di considerare, tra gli indicatori di sportività anche la partecipazione ai tanti eventi che si svolgono ogni giorno nel territorio nazionale.

Partiamo naturalmente dalla partecipazione attiva, ad esempio, a maratone, gare o tornei sportivi.

Nell'ultimo anno, quasi tre italiani su dieci sono stati protagonisti di questo tipo di eventi. Naturalmente la gran parte di questi l'ha fatto poche volte, tra una e tre. È piuttosto marginale la quota di quanti dichiarano di aver partecipato a tanti eventi sportivi, superando i 20 in un anno. In questo caso, parliamo solo del 2% della popolazione italiana.

### LA PARTECIPAZIONE ATTIVA A EVENTI SPORTIVI

Nel corso degli ultimi 12 mesi Le è capitato di partecipare attivamente ad eventi sportivi (ad es. maratone, gare, tornei sportivi)?



Base dati: TOTALE CAMPIONE

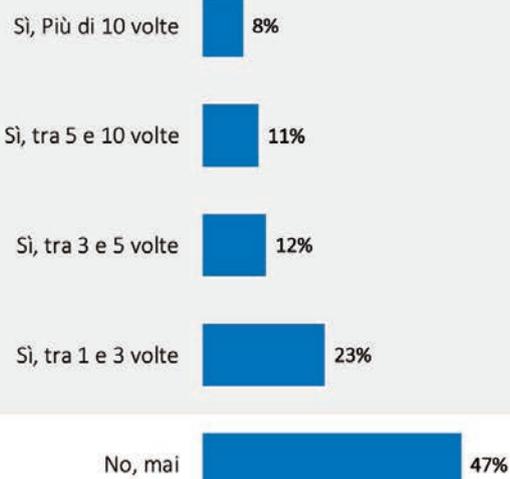
	Uomo	Donna	18-34	35-54	Oltre 54
Sì, più di 20 volte	4%	1%	5%	1%	1%
Sì, tra 10 e 20 volte	7%	2%	8%	5%	1%
Sì, tra 5 e 10 volte	6%	6%	10%	6%	3%
Sì, tra 3 e 5 volte	5%	5%	7%	8%	2%
Sì, tra 1 e 3 volte	13%	12%	17%	15%	8%
No, mai	66%	75%	54%	65%	86%

Ma gli eventi, oltre ai protagonisti, hanno anche gli spettatori. Dal nostro punto di vista, essere spettatori di eventi sportivi significa avere un'attenzione particolare e dare un'importanza particolare a questo comparto. E ad aver visto almeno un evento sportivo nel corso dell'ultimo anno è la maggioranza degli italiani. A confermare

la nostra passione per lo sport, quasi un italiano su dieci nel corso dell'ultimo anno ha assistito a più di 10 eventi sportivi. C'è naturalmente chi non rinuncia nemmeno ad un evento sportivo e sceglie di abbonarsi, in questo caso parliamo dell'11% del nostro campione.

**E nel corso degli ultimi 12 mesi Le è capitato di partecipare da spettatore dal vivo ad eventi sportivi (ad es. partite di calcio allo stadio, ecc...)?**

**SI'**  
**53%**



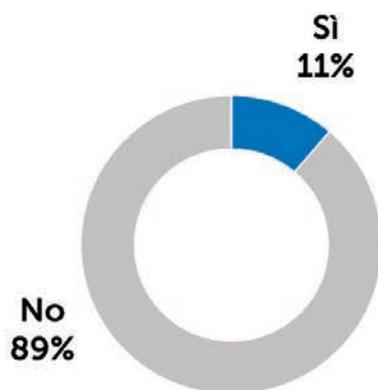
Base dati: TOTALE CAMPIONE

	Uomo	Donna	18-34	35-54	Oltre 54
Sì, Più di 10 volte	11%	5%	13%	6%	6%
Sì, tra 5 e 10 volte	15%	7%	19%	12%	4%
Sì, tra 3 e 5 volte	10%	13%	18%	15%	6%
Sì, tra 1 e 3 volte	27%	19%	24%	23%	21%
No, mai	37%	56%	26%	44%	63%

## L'ABBONAMENTO A EVENTI SPORTIVI



**E' abbonato ad eventi sportivi (ad es. stadio)?**



Base dati: TOTALE CAMPIONE

	Uomo	Donna	18-34	35-54	Oltre 54
SI'	16%	7%	21%	11%	7%

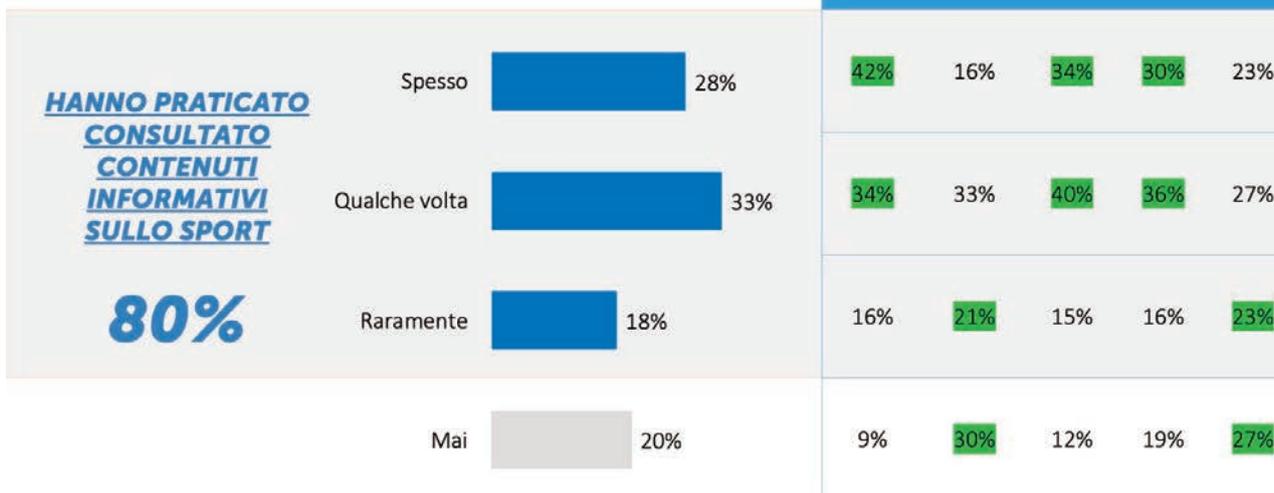
## Lo sport da leggere e da guardare

La passione italiana per lo sport trova morfologie e modalità di manifestazione differenti tra loro. Consapevoli di questo, abbiamo coinvolto nella definizione del livello di sportività del Paese anche altre modalità di attenzione, alcune tradizionali e altre innovative. Una è antica e trova nel nostro Paese una straordinaria tradizione: è la propensione a leggere giornali (e adesso siti web) dedicati al calcio, all'atletica, al basket o a qualunque altra atti-

vità. Quanti italiani lo fanno? Tantissimi, l'80% dei nostri concittadini consulta contenuti informativi e di intrattenimento legati allo sport. Più di uno su quattro lo fa addirittura spesso. Questa abitudine sembra resistere con il passare degli anni: anche tra gli over 54, infatti, il 73% è abituato a consultare questi contenuti, dimostrando come la passione per lo sport non finisca e non si affievolisca col passare degli anni.

### LA CONSULTAZIONE DI CONTENUTI INFORMATIVI SULLO SPORT

Le capita di consultare contenuti informativi e di intrattenimento legati al mondo dello sport su media tradizionali e digitali (ad es. giornali sportivi o siti web dedicati allo sport)?



Dicevamo che questa propensione una volta si declinava in consultazione di giornali mentre adesso conosce nuove forme di diffusione. In questo momento è ancora la televisione, però, il principale mezzo attraverso cui gli italiani seguono lo sport. Va però detto che tra i giovani assistiamo già adesso al sorpasso: i giovani guardano, anche se di poco, lo sport più sul piccolo schermo del loro smartphone che in TV.

Una rivoluzione che si spiega anche col fenomeno del dual device: da un'indagine che Istituto Piepoli ha svolto insieme a Fondazione Italia Digitale, infatti, è emerso che una quota maggioritaria degli italiani, mentre guarda una partita di calcio o una gara di tuffi, attraverso il proprio smartphone la commenta in diretta su chat e social network.

## I MEZZI (DEVICE) PER SEGUIRE LO SPORT



Principalmente, attraverso quali mezzi (device) segue lo sport?

	Uomo	Donna	18-34	35-54	Oltre 54
TV <b>75%</b>	77%	73%	67%	72%	82%
Smartphone <b>48%</b>	58%	39%	69%	53%	31%
PC <b>24%</b>	33%	16%	35%	25%	16%
Tablet <b>11%</b>	13%	9%	13%	12%	9%
Consolle per video giochi <b>4%</b>	6%	3%	10%	3%	1%
Altro <b>5%</b>	3%	8%	2%	6%	7%

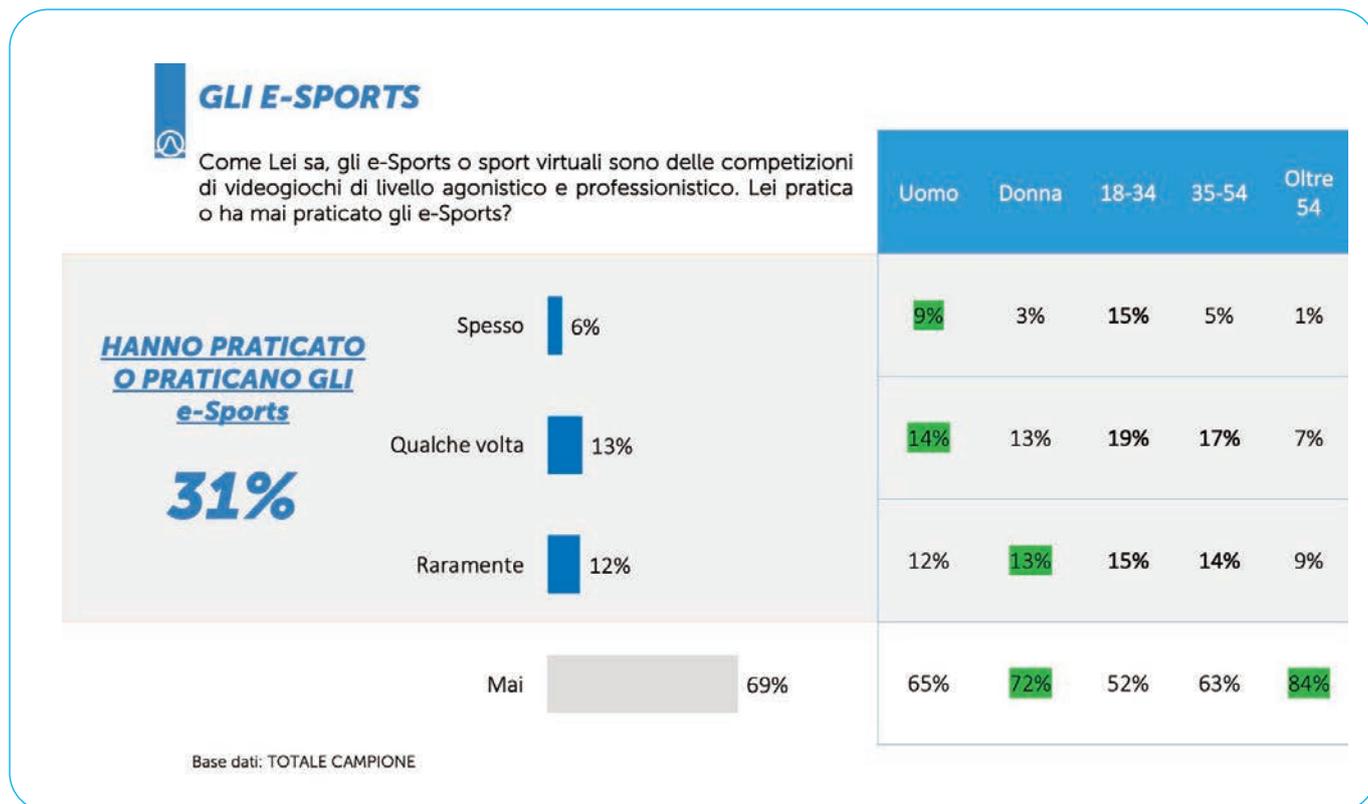
Base dati: TOTALE CAMPIONE

\*domanda a risposta multipla

## Lo sport e il digitale

Arriviamo quindi alle nuovissime tecnologie. Che impatto ha avuto la tecnologia sulla nostra propensione a fare sport? Il digitale è amico o nemico dello sport? È giustificato il timore che gli italiani diventino sedentari a causa della proliferazione di strumenti tecnologici di intrattenimento? Se sarà il tempo a dare risposta a queste

domande, il nostro compito è adesso quello di provare a misurare la propensione degli italiani a praticare, ad esempio, gli e-Sports: in questo momento, un terzo della popolazione italiana è effettivamente propenso a praticarli. A sorprenderci, sono ancora gli over 54: anche tra di loro, naturalmente non nativi digitali, il 16% manifesta interesse per gli "sport digitali".

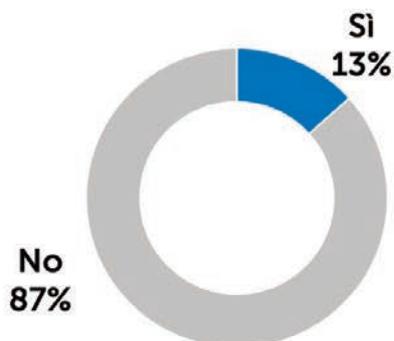


L'altra metà del cielo della digitalizzazione dello sport è rappresentata dalle app. La proliferazione di applicazioni che permettono di misurare le performance, controllare quanti passi o chilometri si percorrono ogni giorno a piedi o in bicicletta, misurare le calorie consumate e monitorare altri parametri si accompagna a un utilizzo piut-

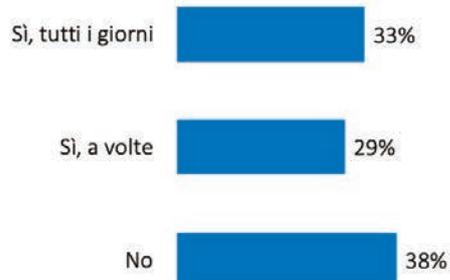
tosto diffuso. Queste app sembrano portare con sé un effetto inatteso ma positivo: il 52% degli italiani ci dice che monitorare continuamente quanti passi quanti chilometri ha percorso ogni giorno li spinge a praticare più sport e più attività fisica. Stavolta, questa propensione è più diffusa tra le donne che tra gli uomini.

## L'UTILIZZO DI APP

Lei utilizza APP per praticare sport?



E in particolare, lei utilizza lo smartphone o lo smart Watch per controllare quanti passi o chilometri percorre ogni giorno a piedi?



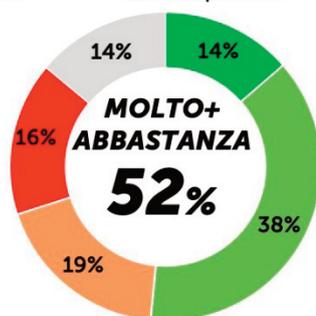
	Uomo	Donna	18-34	35-54	Oltre 54
SI'	15%	12%	21%	18%	5%

Base dati: TOTALE CAMPIONE

## L'UTILIZZO DI APP

E in generale, in che misura le App sullo smartphone o sullo smart Watch che Le permettono di contare passi e chilometri che fai a piedi ogni giorno la spingono a fare sport e attività fisica?

■ Molto      ■ Abbastanza      ■ Poco  
■ Per nulla      ■ Senza opinione



	Uomo	Donna	18-34	35-54	Oltre 54
%MOLTO + ABB.	50%	53%	60%	52%	46%

Base dati: TOTALE CAMPIONE

## Lo sport nelle scelte di acquisto degli italiani

Nella costruzione di questo strumento esteso di misurazione della sportività del Paese, che abbiamo chiamato "Sportometro", abbiamo considerato quante più variabili che possano in qualche modo testimoniare attenzione rispetto a questo comparto. E dedicare, soprattutto in una fase segnata da una importante crisi economica, una parte del proprio budget familiare all'acquisto di ar-

ticoli sportivi è certamente un indicatore più che rilevante. Per questo, abbiamo chiesto al nostro campione con che frequenza abbia acquistato questo tipo di prodotti nel corso degli ultimi 12 mesi. I tre quarti di loro hanno acquistato articoli sportivi nel corso dell'ultimo anno e l'hanno fatto in modo trasversale quanto a genere ed età.

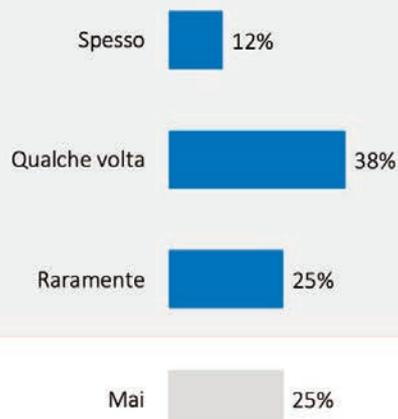


### L'ACQUISTO DI ARTICOLI SPORTIVI

Negli ultimi 12 mesi con che frequenza ha acquistato articoli sportivi?

**HANNO  
ACQUISTATO  
ARTICOLI SPORTIVI**

**75%**



Base dati: TOTALE CAMPIONE

	Uomo	Donna	18-34	35-54	Oltre 54
Spesso	16%	9%	16%	16%	6%
Qualche volta	39%	38%	42%	43%	32%
Raramente	21%	29%	25%	21%	29%
Mai	25%	24%	17%	19%	34%

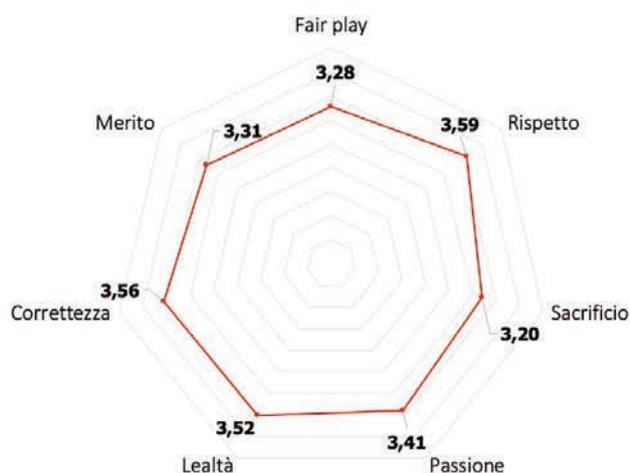
## L'adesione ai valori dello sport

Passando da un'accezione materialista del concetto di valore a una più ideale, abbiamo chiesto anche al nostro campione quanto si senta vicino a ciascuno dei valori-

simbolo dello sport. A prevalere, in termini di importanza e di aderenza al sentire degli italiani, sono stati in particolare due: il rispetto e la correttezza.

### I VALORI DELLO SPORT

Le leggerò ora alcuni valori simbolo dello sport. Per ognuno Lei mi dovrebbe dire quanto si sente vicino a questi valori? (4=molto; 3=abbastanza; 2= poco; 1= per nulla)



Base dati: TOTALE CAMPIONE

\*Valore medio

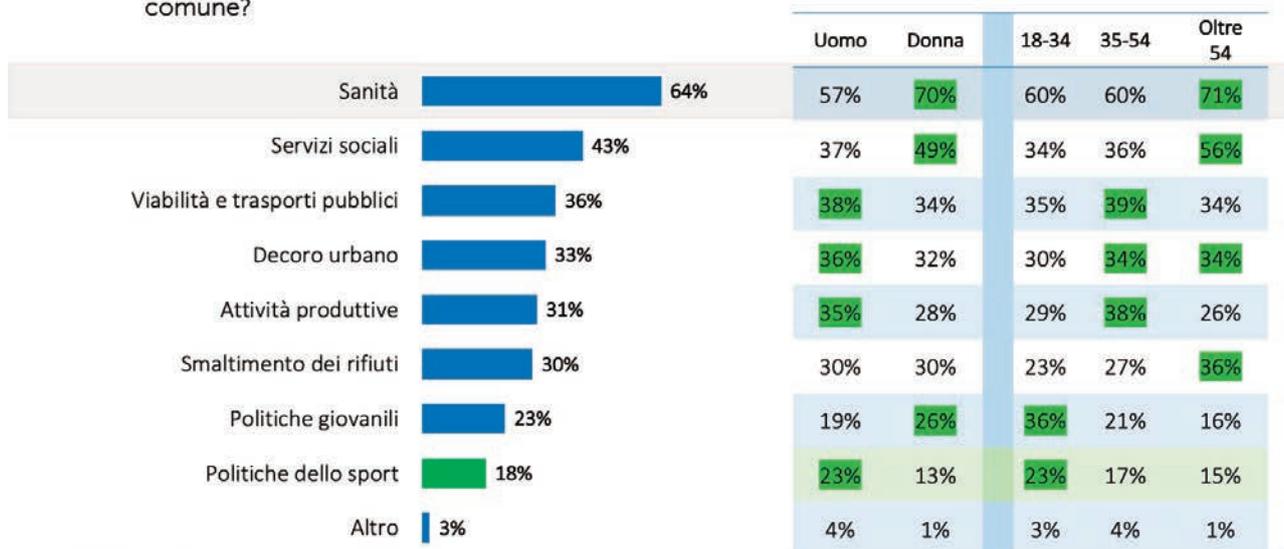
	Totale	Uomo	Donna	18-34	35-54	Oltre 54
Fair play	3,28	3,39	3,17	3,15	3,32	3,32
Rispetto	3,59	3,60	3,59	3,43	3,62	3,66
Sacrificio	3,20	3,26	3,15	3,18	3,25	3,18
Passione	3,41	3,46	3,37	3,40	3,49	3,35
Lealtà	3,52	3,54	3,50	3,31	3,50	3,66
Correttezza	3,56	3,57	3,55	3,42	3,55	3,65

Fin qui, le buone notizie. Eppure, nelle scelte elettorali dei nostri concittadini le politiche dedicate allo sport finiscono per svolgere un ruolo marginale. Non è certamente irrilevante che un quinto degli elettori ritengano che le politiche dello sport siano determinanti nella propria scelta, ma impressiona davvero, come possibile de-

sumere dal grafico, che le politiche dello sport, in un Paese in cui, come abbiamo fin qui rappresentato, che la netta maggioranza che si dichiara sportivo siano solo fanalino di coda tra i criteri attraverso i quali scegliere il proprio sindaco.

## IL RUOLO DELLO SPORT NELLE SCELTE ELETTORALI

Potrebbe dirmi quali sono i settori che ritiene più importanti e che influenzano le sue scelte di voto, cioè quelli che incidono di più nella scelta del sindaco da votare alle elezioni del suo comune?



Base dati: TOTALE CAMPIONE

\*domanda a risposta multipla

### **Lo sportimetro: il livello di sportività degli italiani**

Tenendo insieme questi indicatori, l'indice Sportimetro rappresenta, con un numero compreso tra 0 e 100, il peso dello sport in Italia. Naturalmente, sarà particolarmente interessante studiarne l'evoluzione nel tempo, attraverso diverse rilevazioni, cogliendo così il trend (positivo, stabile o negativo) e aiutandoci a rispondere alla domanda: stiamo diventando più sportivi?

Tutte le maratone iniziano da un passo, però, e il primo "Sportimetro", realizzato da Istituto Piepoli a Marzo del 2023, ci consegna un dato tendenzialmente positivo, ma

non ancora del tutto soddisfacente: i valori alti iniziano da quota 71, e l'Italia si ferma ancora poco sotto 60. Ma quali sono le aree di popolazione per le quali lo sport è più importante: i giovani (che si fermano a soli 3 punti dal fatidico 71) e gli uomini, che arrivano a quota 66. Se dovessimo quindi immaginare un percorso migliorativo, dovremmo suggerire al Paese di investire sullo sport in età matura (dopo i 54 anni assistiamo a un effettivo calo del peso dello sport in quasi tutti i parametri misurati) e tra le donne, non del tutto coinvolte, spesso contro la loro volontà, nella vita sportiva del Paese.



# **SPORT E ISTITUZIONI**



## Roberto Pella

Deputato, Vicepresidente vicario ANCI, membro della 5a Commissione Permanente della Camera dei Deputati (Bilancio, Tesoro e Programmazione), Presidente Intergruppo parlamentare amici della maglia azzurra e Presidente Intergruppo parlamentare qualità di vita nelle città

### **La crescita e lo sviluppo armonico di una comunità devono avvenire attraverso la piena fruizione dell'attività sportiva, quale elemento di aggregazione e socialità**

Lo sport, in Italia e in Europa, deve oggi compiere un nuovo ulteriore passo in avanti: vedersi riconosciuto formalmente come strumento di politica pubblica e attore di comunità, in cui l'aspetto sociale e la rilevanza economica e occupazionale non siano fattori disgiunti, ma elementi caratterizzanti e preordinati alla definizione di un nuovo modello sportivo nazionale ed europeo.

Questo è esattamente l'obiettivo che persegue il parere d'iniziativa, in corso di discussione in questi mesi, di cui sono primo proponente e relatore presso il Comitato delle Regioni dell'UE e cui tengo molto per poter aggiungere un tassello importante a un settore chiave come lo sport.

Tale riconoscimento risulta essenziale affinché l'applicazione delle caratteristiche principali del modello sportivo europeo, pur in continua evoluzione, riflettano i principi delle buone pratiche già esistenti sui territori in materia di meccanismi di solidarietà e inclusione rafforzati e di una migliore integrazione dei valori fondamentali dell'Unione Europea.

Le crescenti aspettative di soddisfare valori e principi quali uguaglianza e coesione sociale, sostenibilità e partecipazione allo sport assumono, sempre più, le caratteristiche tipiche di un diritto, lo "sport di cittadinanza", a partire dalla sua esigibilità e accessibilità universale. Lo sport per tutti è la sfida da vincere!

### **Lo sport e l'attività motoria devono essere inseriti nelle politiche inerenti la salute, l'ambiente, l'urbanistica, la formazione scolastica, il lavoro, la lotta alle devianze giovanili e il recupero delle aree a forte degrado sociale**

L'introduzione dell'attività motoria nelle scuole primarie ha rappresentato un traguardo da cui non tornare più indietro, anzi su cui innestare una visione dello sport quale fattore abilitante per la salute e il benessere degli individui e delle comunità in cui essi vivono, studiano, lavorano. Ed è nei comuni italiani che, in larga parte, questo cambiamento potrà avvenire: iniziative quali "Sport e Periferie", "Sport nei Parchi", "Sport Missione Comune" e altre ancora a livello territoriale rappresentano l'evidenza più tangibile di come gli investimenti sull'impiantistica e sull'infrastrutturazione sportive determinino percorsi di rigenerazione urbana di successo.

Dare la possibilità, specialmente ai giovani, di accedere alla pratica sportiva nei luoghi di vita e lavoro e, al contempo, attraverso la forza attrattiva dello sport e i valori che esso porta con sé, l'opportunità di usufruire di un ampio spettro di benefici - fisici, mentali, ambientali, formativi, sociali - significa contribuire a creare nuove op-

portunità di crescita e occupabilità, integrazione intergenerazionale e interculturale, inclusione.

In tal senso dovremmo mettere in atto un piano d'azione che tenda a integrare "lo sport in tutte le politiche", sostenendo lo sviluppo di un'offerta sportiva multidisciplinare; il rafforzamento di pratiche sportive di prossimità e di innovazione sociale "dal basso", per conseguire interventi condivisi di interesse collettivo; la rigenerazione di luoghi e territori in un'ottica di cura del bene comune, per riappropriarsi degli spazi pubblici, specie all'aperto; la promozione della salute e del benessere psicofisico attraverso stili di vita sani e attivi, anche attraverso iniziative di formazione, sensibilizzazione e prevenzione; le relazioni basate sul volontariato, in un'ottica di condivisione di competenze, professionalità e tempo libero, che stanno alla base dello sport italiano, e non solo.

### **L'investimento nell'attività sportiva e motoria deve essere obiettivo prioritario dei Governi nazionali, regionali e locali. Quali priorità per lo sport nell'agenda parlamentare e politica.**

Innanzitutto sono convinto che vi sia la necessità di coinvolgere più ampiamente il movimento sportivo, in tutti gli aspetti che ricomprende e impatta, attorno alle discussioni sul percorso che vogliamo adottare, al fine di rafforzare la responsabilità e la rappresentatività del modello che i decisori politici hanno la facoltà di porre in essere. All'indomani dell'inserimento dello sport nella nostra carta costituzionale - storico unanime traguardo, dovremo rispondere alla domanda di sport che il Paese esprime, cercando di adottare l'angolo visuale che i cittadini stessi manifestano: sport e sostenibilità, sport e salute, sport e innovazione sociale e digitale, turismo sportivo, grandi eventi e sport diffuso. L'interesse globale che lo sport genera potrebbe catalizzare innovative forme di investimento e sviluppo, compresi i nuovi media o la frontiera degli e-sport ed e-games, quali strumenti complementari.

Per intraprendere questo percorso di potenziamento, non sarebbe utile fare tabula rasa ma far ripartire una riflessione dedicata dagli strumenti in campo, alcuni dei quali possono essere rafforzati mentre altri diventare più specificamente funzionali agli obiettivi che ci poniamo. Ciò premesso, sono certamente necessarie più risorse pubbliche per investire sull'efficienza degli impianti, per garantire la sostenibilità del settore sportivo di base, per monitorare e misurare gli impatti e la generatività delle azioni intraprese. Dovrebbero altresì essere sviluppate alleanze strategiche con i soggetti che si occupano di promozione e tutela della salute, con il mondo datoriale e con le agenzie e le comunità educanti in maniera trasversale per fare sì che lo sport possa espandere e dare un contributo fattivo in termini di accrescimento di competenze, conoscenze, abilità.



## Daniela Sbröllini

Senatrice, Vicepresidente 10ª Commissione permanente (Affari sociali, sanità, lavoro pubblico e privato, previdenza sociale) del Senato e Presidente Intergruppo parlamentare amici della maglia azzurra e Presidente Intergruppo parlamentare qualità di vita nelle città. Responsabile per lo Sport di Italia Viva

### **La crescita e lo sviluppo armonico di una comunità devono avvenire attraverso la piena fruizione dell'attività sportiva, quale elemento di aggregazione e socialità**

Il legame con il territorio è importante. Fondamentale. Perdere questo rapporto toglie molti motivi per fare buona politica e per essere utili. Poi ci sono dei valori che non possono venire meno. Oltre al presupposto dell'onestà e della coerenza, è importante coniugare le spinte ideali con la concretezza. È importante anche saper costruire dialoghi con i cittadini e invogliarli alla pratica sportiva attraverso progetti di coinvolgimento delle persone di tutte le fasce d'età-

### **Lo sport e l'attività motoria devono essere inseriti nelle politiche inerenti la salute, l'ambiente, l'urbanistica, la formazione scolastica, il lavoro, la lotta alle devianze giovanili e il recupero delle aree a forte degrado sociale**

Sport e salute sono coniugati. Lo sport è un grande sistema sociale.

Lo sport non è solo movimento, non solo gesto atletico che così bene ci raccontano i media,

Lo sport è cultura, ma non solo cultura sportiva, cultura quasi storia, presente passato ma anche futuro di una società. È identità di alcuni territori,

Lo sport è certamente meritocrazia, democrazia. La favola del carpi dimostra che anche contro i poteri forti si può vincere sul campo.

Sport è salute. Spesso si ripete che 1 euro investito nello sport oggi sono 3 euro risparmiati in sanità tra 20 anni, è assolutamente vero. Malattie cardiovascolari, diabete, prevenzione del cancro, obesità infantile. Quante e quanto presenti oggi moltissime patologie in cui lo sport può essere medicina sia come prevenzione che come cura complementare. Penso poi a tutto il mondo della disabilità e del cipe e di quanti e quali passi avanti siamo stati fatti per l'attività sportiva tra i disabili che ha benefici psicomotori incredibili e anche in termini di inclusione dei ragazzi disabili.

Sport è anche welfare, perché è integrazione, perché parla un linguaggio trasversale nel mondo. In un'Italia che cambia demograficamente è il veicolo più valido insieme alla scuola per una cultura dell'accettazione del confronto, della scoperta. Welfare anche perché luogo complementare alla scuola dove i ragazzi crescono nel pomeriggio, e quindi strumento che può essere utilizzato dalle famiglie per assicurare una crescita armoniosa dei ragazzi.

Sport è ovviamente anche economia, investimenti, of-

ferta di servizi, opportunità di lavoro, televisioni, spettacolo, tifo turistico, merchandising. Giro d'affari di miliardi di euro in Italia e globalmente si stima che l'indotto totale si aggiri tra i 300-400 miliardi.

Ma bisogna puntare a considerare lo sport e l'attività fisica e motoria quali elementi per migliorare la salute dei cittadini considerandoli come un 'farmaco' che non ha controindicazioni, fa bene a tutte le età. A volte, a causa di difficoltà economiche, il genitore rinuncia a mandare il figlio a fare sport perché ci sono altre priorità. Il Disegno di legge che ho presentato in questa legislatura "Disposizioni recanti interventi finalizzati all'introduzione dell'esercizio fisico come strumento di prevenzione e terapia all'interno del Servizio sanitario nazionale" per dare la possibilità a pediatri, medici di medicina generale e specialisti di inserirlo in ricetta medica, così che le famiglie possano usufruire delle detrazioni fiscali. La speranza è che, recuperando attraverso il 730 parte dell'investimento, le persone siano incentivate a impegnarsi in attività positive per la propria salute.

Lo sport motore dunque, per tutte le cose che abbiamo detto, per la crescita globale dei cittadini di domani.

### **L'investimento nell'attività sportiva e motoria deve essere obiettivo prioritario dei Governi nazionali, regionali e locali. Quali priorità per lo sport nell'agenda parlamentare e politica.**

Con lo sport in Costituzione facciamo davvero un passo avanti come una riforma completa del welfare che intende davvero aumentare il livello di sportività, di educazione motoria dalle scuole, in primis, ma anche poi nella vita di tutti i giorni e si può aprire una nuova fase che vede l'attività sportiva centrale nelle politiche del nostro Paese. Un diritto al pari di quello alla salute e all'istruzione. Anzi, forse proprio un "ponte" tra il primo e il secondo per le caratteristiche intrinseche della pratica sportiva. Non è un caso, quindi, che il "valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme" verrà inserito proprio nell'articolo 33 della Costituzione, dopo la tutela della salute e prima del diritto alla scuola.

Bisogna però puntare sul sistema sport in maniera completa e il ritorno dei Giochi della Gioventù è un segnale importante perché puntare sull'inclusione giovanile è importante come veicolo di progresso e di crescita di un Paese



## Mauro Berruto

Deputato, Segretario Della 7ª Commissione (Cultura, Scienza e Istruzione)  
della Camera Dei Deputati. Responsabile per lo sport del Partito Democratico

### **La crescita e lo sviluppo armonico di una comunità, deve avvenire attraverso la piena fruizione dell'attività sportiva, quale elemento di aggregazione e socialità;**

Non ho timore di smentite: lo sport è lo strumento di aggregazione, di socialità e aggiungo di inclusione per eccellenza. Non c'è attività umana che sia capace di tenere insieme persone (davanti a uno spettacolo sportivo, oppure all'interno della stessa squadra) non solo accettando, ma valorizzando le differenze di qualsiasi tipo dei suoi componenti. È un fatto, basta affacciarsi a un allenamento di qualsiasi squadra giovanile per vedere ragazzi e ragazze che hanno tutto di diverso: il colore della pelle, la provenienza, il background culturale, l'orientamento sessuale, il credo religioso, il conto in banca dei genitori. Eppure sono lì, tenuti insieme dalla stessa maglietta che indossano e hanno lo stesso obiettivo: vincere una partita o un campionato. È un modello di società che già esiste e che funziona.

### **La pratica sportiva e motoria deve essere inclusiva per tutte le cittadine e i cittadini, prescindendo dall'età, dal genere, dalle condizioni socio-economiche, da quelle ideologiche e religiose;**

Oggi tutto questo non è più un'opinione o una speranza, ma una vera indicazione della Carta costituzionale. La modifica all'articolo 33 del 20 settembre 2023 ha, nei fatti, generato un vero e proprio "diritto allo sport". Per cui il primo problema sarà quello di garantire l'accesso alla pratica sportiva a tutti e tutte (e a maggior ragione ai ragazzi o alle persone con disabilità). Non è un segreto ricordare che fino ad oggi lo sport, nel nostro Paese, lo ha potuto fare soprattutto chi se lo è potuto permettere o chi ha avuto la fortuna di nascere in una certa parte della Penisola. Non è un segreto che sia stato il denaro privato, principalmente quello delle famiglie, che ha permesso di tenere in piedi il sistema sportivo italiano. Ecco, è arrivato il tempo di un cambio di paradigma: lo sport e la cultura del movimento visti non più come una voce di spesa e quindi solo delegati a qualcun altro, ma come un vero e proprio investimento dello Stato che non si sostituirà mai alle migliaia di associazioni, ai milioni di operatori (spesso volontari) che fanno un lavoro egregio, ma che semplicemente dovrà creare un ecosistema legislativo, un contesto normativo che permetta loro di fare quel lavoro al meglio.

### **L'ambiente nel quale viviamo e vivranno le generazioni future deve essere considerato un bene comune pienamente fruibile;**

Nessun dubbio, il diritto all'ambiente, o meglio a un ambiente sano, un po' come quello allo sport è entrato recentemente nella nostra Costituzione, nel corso della precedente Legislatura con una modifica all'articolo 9. È evidente che il nostro compito di umani dovrebbe essere quello di consegnare un pianeta migliore di quello che abbiamo trovato alle generazioni future. Non sta succedendo e questo è molto preoccupante. Anche perché occorre cambiare la narrazione di quanto sta succedendo: non è a rischio "il pianeta", ma "la vita dell'uomo sul pianeta". Il pianeta sta dimostrando che è in grado di sbarazzarsi facilmente dell'uomo e proseguire senza problemi la sua corsa nello spazio. Il punto è che stiamo creando condizioni di non-sopravvivenza della nostra stessa specie.

### **Lo sport è fondamentale per il suo contributo a designare una comunità, proteggere l'ambiente e il territorio e trasmettere valori positivi;**

Anche in questo caso lo sport aiuta a creare cultura dell'ambiente. Anzi, cultura del movimento e cultura dell'ambiente camminano di pari passo. Lo sanno bene quei tantissimi atleti o amatori che fanno sport immersi nella bellezza del nostro paesaggio. I nostri mari, le nostre spiagge, laghi, fiumi, parchi urbani, colline, montagne sono una meravigliosa palestra a cielo aperto che chi frequenta non solo ama e rispetta, ma diventa oggetto del suo prendermene cura. In fondo questo è fare politica: prendersi cura della polis, appunto.

### **Lo sport e l'attività motoria deve essere inserito nelle politiche inerenti la salute, l'ambiente, l'urbanistica, la formazione scolastica, il lavoro, la lotta alle devianze giovanili e il recupero delle aree a forte degrado sociale;**

Lo sport è un bellissimo farmaco senza controindicazioni. Promuove sani stili di vita, aumenta le relazioni sociali, stimola la felicità. Tutto ciò ha ancora più valore se immaginato nelle aree a forte degrado sociale. Mi auspico un piano nazionale di recupero di stabili in disuso o sottoutilizzati da destinare allo sport. Mi auspico un piano nazionale per convertire beni sequestrati alle mafie da destinare allo sport. Mi auspico che non esistano più progetti di urbanizzazione senza che esista un playground e un luogo per l'attività fisica adattata per la terza età. Sarebbe un grande balzo in avanti di civiltà.

### **L'investimento nell'attività sportiva e motoria deve essere obiettivo prioritario dei Governi Nazionali, Regionali e locali;**

Ancora una volta, a partire dal 20 settembre 2023, non ci sono più alibi. Dovranno essere politiche pubbliche (nazionali, regionali e di amministratori del territorio) a garantire l'investimento sull'attività sportiva. E occorreranno anche investimenti nel settore della salute, proprio per ottenere un vantaggio enorme a medio lungo termine. Certo è più facile fare tagli lineari al diritto alle cure, ma chi una visione deve immaginare questo Paese fra 20 o 30 anni. Sarà un Paese che avrà ulteriormente aumentato la sua aspettativa di vita. Se la qualità della parte finale della vita sarà migliorata avremo raggiunto il nostro obiettivo: immaginare lo sport e la cultura del movimento come un moderno sistema di welfare.

### **Quali priorità per lo sport nell'agenda parlamentare e politica.**

Cito tre direzioni su cui incamminarsi: 1) nel mondo della scuola una palestra per ogni scuola (oggi quasi il 50% delle scuole non ha la palestra) ed educazione motoria affidata a specialisti nella scuola dell'infanzia e nei primi tre anni del ciclo della scuola primaria 2) lus soli sportivo vero che permetta agli 800.000 ragazzi e ragazze di seconda e terza generazione che vanno a scuola in Italia (e che molto spesso in Italia sono nati) di accedere allo sport e di poter sognare, se il loro talento lo permette, di vestire la maglia azzurra 3) Attività fisica adattata prescrivibile (e quindi detraibile fiscalmente) da parte del medico di base.

UNO

Guido

Capog



REGIONE  
ABRUZZO

ABRUZZO  
ECONOMY  
SUMMIT



**La crescita e lo sviluppo armonico di una comunità devono avvenire attraverso la piena fruizione dell'attività sportiva, quale elemento di aggregazione e socialità**

Il mondo dello sport rappresenta una delle principali risorse di reti associative della società italiana, con oltre 20 milioni di italiani che praticano sport superano i 20 milioni, con oltre 70.000 società sportive che animano il settore. Sono numeri che danno la dimensione sociale della pratica sportiva e l'importanza per il nostro Paese.

E' altrettanto noto che la pratica sportiva è estremamente connessa al benessere e la qualità della vita dei cittadini, ed esercita una importante leva sulla salute individuale e collettiva, contribuendo, come fattore di prevenzione alla riduzione dei costi sanitari. Un ruolo importante è legato alla pratica sportiva come strumento di formazione dei giovani, attraverso e il suo ruolo nel favorire l'inclusione e l'aggregazione sociale.

Ed è proprio alla luce del rilievo sociale ed economico dello sport, che il PNRR ha deciso di stanziare per il settore 1 miliardo di euro diviso in due linee di investimento, i quali si focalizzano sul potenziamento delle infrastrutture sportive nelle scuole (300 milioni) e la costruzione di impianti sportivi e parchi attrezzati (700 milioni), con l'obiettivo primario di potenziare le infrastrutture per lo sport, favorendo le attività sportive, a cominciare dalle prime classi delle scuole primarie.

Fondi finalizzati a colmare la carenza di attrezzature e impianti sportivi negli edifici scolastici, attraverso la costruzione e la ristrutturazione, potenzialmente, di oltre 400 edifici da destinare a palestre o strutture sportive, favorendo l'inclusione e l'integrazione sociale.

Il piano "Sport e Inclusione sociale" del PNRR nasce allo scopo di rivitalizzare le aree urbane e sub-urbane, puntando sugli impianti sportivi e sulla creazione di parchi urbani attrezzati in grado di promuovere l'inclusione e l'integrazione sociale, soprattutto nelle aree più degradate e con particolare attenzione alle persone svantaggiate.

**Lo sport e l'attività motoria devono essere inseriti nelle politiche nella lotta alle devianze giovanili e il recupero delle aree a forte degrado sociale e il potenziamento delle aree interne**

Ma altrettanto importante sarà quello di colmare il gap all'interno delle aree ad alta densità abitativa recuperando le periferie e i quartieri a rischio di devianza giovanile. Lo sport deve diventare quel collante che tiene uniti i giovani ai valori positivi della società e della comu-

nità. In questo le associazioni sportive devono avere un ruolo fondamentale per garantire il pieno accesso alla pratica sportiva a tutti, prescindendo dalle condizioni socio-economiche, di genere, etniche e religiose.

Sport come volano di riscatto sociale, di formazione di valori positivi e di esempio per i soggetti più a rischio di devianze, in grado di supportare famiglia e scuola.

Ma vi è anche un altro aspetto da considerare: la lotta alla desertificazione delle aree interne e in questo lo sport può essere importante come occasione di sviluppo e di incoraggio dei giovani alla realtà locale.

Troppo spesso le aree interne si spopolano per motivi legati alle opportunità di lavoro e di formazione, ma anche per mancanza di servizi legati alla comunità come anche la fruizione di infrastrutture sportive e sanitarie.

In tal senso bisogna inserire lo sport Strategia nazionale per le aree interne (SNAI), politica territoriale diretta al miglioramento della qualità dei servizi ai cittadini e delle opportunità economiche nei territori interni e a rischio marginalizzazione

Sono "aree interne" quelle aree caratterizzate da una significativa distanza dai principali centri di offerta di servizi (Salute, Scuola, Mobilità, Sport), ma anche da una disponibilità elevata di importanti risorse ambientali (idriche, sistemi agricoli, foreste, paesaggi naturali e umani) e risorse culturali (beni archeologici, insediamenti storici, abbazie, piccoli musei, centri di mestiere). Nel breve periodo, la Strategia ha il duplice obiettivo di adeguare la quantità e la qualità dei servizi di Salute, Scuola e Mobilità (cosiddetti servizi di cittadinanza), e di promuovere progetti di sviluppo che valorizzino il patrimonio naturale e culturale di queste aree, puntando anche su filiere produttive locali (mercato). Nel lungo periodo, l'obiettivo della Strategia nazionale per le aree interne è quello di invertire le attuali tendenze demografiche delle aree interne del Paese.

Sono certo che questo Governo saprà interpretare questa esigenza che riguarda territori fragili, distanti dai centri principali di offerta dei servizi essenziali e troppo spesso abbandonati a loro stessi, che però coprono complessivamente il 60% dell'intera superficie del territorio nazionale, il 52% dei Comuni ed il 22% della popolazione. L'Italia più "vera" ed anche più autentica, la cui esigenza primaria è quella di potervi ancora risiedere, oppure tornare.



**L'investimento nell'attività sportiva e motoria deve essere obiettivo prioritario dei Governi Nazionali, Regionali e locali. Il ruolo dello sport nel raggiungimento degli obiettivi di sviluppo sostenibile e le sfide della digitalizzazione.**

Dopo più di vent'anni di progressi verso gli Obiettivi di Sviluppo del Millennio (MDG) senza precedenti, il mondo ha rivolto la sua attenzione ai successivi Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDG) in un periodo di transizione verso l'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile recentemente adottata. Nell'esaminare i risultati raggiunti e le attività in sospeso relative agli otto OSM, la comunità internazionale, guidata dalle Nazioni Unite, ha intrapreso un approfondito processo di consultazione con le parti interessate di tutte le sfere della società e ha concordato 17 SDG da perseguire nei prossimi 15 anni. Con l'aspirazione generale di avvicinare le persone e il pianeta e non lasciare indietro nessuno, l'Agenda 2030 è un'opportunità unica per ispirare un'azione globale per lo sviluppo in tutto il mondo, anche nel campo dello sport per lo sviluppo e la pace.

In questo lo sport ha dimostrato di essere uno strumento economico e flessibile per promuovere obiettivi di pace e sviluppo. Fin dall'inizio degli OSM nel 2000, lo sport ha svolto un ruolo vitale nel migliorare ciascuno degli otto Obiettivi, un fatto che è stato riconosciuto in numerose risoluzioni dell'Assemblea Generale. Nella risoluzione 70/1, intitolata "Trasformare il nostro mondo: l'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile", adottata nel 2015, il ruolo dello sport nel promuovere il progresso sociale è ulteriormente riconosciuto:

Lo sport è anche un importante fattore abilitante dello sviluppo sostenibile. Bisogna riconoscere il crescente contributo dello sport alla realizzazione dello sviluppo e della pace nella sua promozione della tolleranza e del rispetto e il contributo che dà all'emancipazione delle donne e dei giovani, degli individui e delle comunità, nonché agli obiettivi di salute, istruzione e inclusione sociale.

La partecipazione regolare allo sport e alle attività fisiche offre vari benefici sociali e sanitari. Non solo ha un impatto diretto sulla forma fisica, ma infonde anche scelte di vita sane tra bambini e giovani, aiutandoli a rimanere attivi e combattere le malattie non trasmissibili. Numerosi studi condotti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità hanno anche evidenziato che l'esercizio fisico può stimolare la salute mentale positiva e lo sviluppo cognitivo. L'esercizio fisico è stato collegato a miglioramenti nell'autostima e nella fiducia in se stessi, nonché effetti positivi per le persone che lottano con depressione e ansia.

**Lo sport contribuisce al benessere indipendentemente dall'età, dal sesso o dall'etnia.**

I bambini e i giovani traggono enormi benefici dall'attività fisica. In combinazione con un curriculum scolastico, le attività fisiche e lo sport sono necessari per un'istruzione completa (obiettivo 4: garantire un'istruzione inclusiva e di qualità per tutti e promuovere l'apprendimento permanente). Lo sport fornisce apprendimento permanente e istruzione alternativa per i bambini che non possono frequentare la scuola. Prendendo parte allo sport e alle attività fisiche insieme alla scuola, gli studenti sono esposti ai valori chiave dello sport, tra cui il lavoro di squadra, il fair play, il rispetto delle regole

e degli altri, la cooperazione, la disciplina e la tolleranza. Queste competenze sono essenziali per la futura partecipazione alle attività di gruppo e alla vita professionale e possono stimolare la coesione sociale all'interno delle comunità e delle società. Dati i benefici dello sviluppo personale e sociale offerti dallo sport, aumentare l'accesso e la partecipazione è un obiettivo primario di sviluppo.

Lo sport, tuttavia, deve ancora affrontare molte sfide per la realizzazione del suo vero potenziale. Troppo spesso abbiamo visto esempi di intolleranza, razzismo, odio e violenza durante gli eventi sportivi. Le organizzazioni sportive, i dirigenti, i giocatori e i tifosi devono fare tutto il possibile per combattere questi mali e sfruttare appieno il potere positivo dello sport. Come molti altri settori, la corruzione colpisce anche lo sport. La corruzione uccide lo sport e non dovrebbe essere concessa alcuna tolleranza nei confronti delle pratiche scorrette nello sport, compreso il doping. Il nostro ruolo è continuare a combattere gli abusi e promuovere l'adozione del buon governo, dell'integrità e della trasparenza. Dobbiamo anche cercare di porre gli SDG al centro di tutte le organizzazioni sportive.

Nonostante queste sfide, il vasto potere positivo e la passione dello sport continueranno a unire le persone, promuovendo un mondo più inclusivo e pacifico attraverso i suoi valori e principi universali. Storicamente, lo sport ha svolto un ruolo importante in tutte le società e ha agito come una forte piattaforma di comunicazione che può essere utilizzata per promuovere una cultura di pace. È, e continuerà ad essere, uno degli strumenti più convenienti e versatili per promuovere i valori delle Nazioni Unite e raggiungere gli SDG.

E allora coerentemente con la visione delle Nazioni Unite i Governi nazionali, le regioni e le città devono potenziare l'offerta sportiva e promuovere l'attività motoria presso tutte le fasce di età e sociali, agendo sulle leve del PNRR realizzando nuovi impianti, intervenendo su interventi finalizzati a favorire il recupero di aree urbane con la realizzazione di nuovi impianti sportivi, di cittadelle dello sport, di impianti polivalenti indoor, di aree verdi attrezzate e puntando sulla rigenerazione impianti esistenti: interventi finalizzati a una maggiore possibilità di fruizione della pratica sportiva da parte dei cittadini.

In questo la digitalizzazione può giocare un ruolo chiave connettendo la città e i cittadini e favorendo la diffusione della pratica sportiva e motoria. Nell'ultimo decennio, c'è stata una crescente attenzione all'applicazione delle tecnologie digitali nella pianificazione e nella gestione urbana. Una delle ragioni alla base di ciò è lo sviluppo tecnologico e la spinta politica, sociale ed economica globale verso lo sviluppo di concetti e applicazioni di città intelligenti. Allo stesso modo, l'attenzione all'informatica urbana, all'analisi urbana e ai paradigmi della scienza della città è in aumento. Di conseguenza, la domanda di nuove competenze ha portato gli istituti di istruzione superiore a offrire nuovi programmi per la formazione della prossima generazione di urbanisti con capacità di analisi urbana, informatica urbana e scienze della città. Pertanto, vi è un maggiore apprezzamento per la pratica della pianificazione urbana e della gestione di tecnologie emergenti come Internet of Things (IoT), Intelligenza artificiale (AI) e Digital Twins anche applicate alla pratica sportiva.



## Paolo Marcheschi

Senatore, membro della 7<sup>a</sup> Commissione permanente del Senato, (Cultura e patrimonio culturale, istruzione pubblica), membro della Commissione parlamentare per l'indirizzo generale e la vigilanza dei servizi radiotelevisivi. Responsabile per lo sport di Fratelli d'Italia

Il 20 settembre 2023 è una data storica per lo Sport nel nostro paese. Il Parlamento all'unanimità, grazie alla determinazione del Governo Meloni, ha colmato un vuoto e finalmente dopo 75 anni anche lo Sport entra nella nostra carta costituzionale. L'articolo 33 della Costituzione viene così modificato e arricchito di un nuovo comma: "La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme". Un passaggio storico per tutto il sistema sportivo nazionale.

Da adesso in Italia, l'educazione al movimento, la pratica sportiva e l'attività fisica, non sono più mere opzioni o scelte di stile di vita, ma diritti fondamentali, strumenti di crescita personale e collettiva, nonché pilastri di un sistema sanitario preventivo e inclusivo.

Personalmente ci ho sempre creduto: la promozione della pratica sportiva per me è da sempre uno dei punti cardine della mia azione politica. Partendo dal principio che tutti hanno diritto a fare Sport per stare bene, da consigliere regionale è stata mia l'iniziativa legislativa, ad esempio, per l'introduzione del diritto a fare Sport nello Statuto regionale toscano. Ho poi contribuito a redigere una nuova legge sullo Sport, che centrasse l'azione del governo regionale proprio sulla promozione della pratica sportiva e dello sport, come valore di inclusione in ambito sociale e scolastico, quale attrattore di eventi sul territorio in ambito economico, ma soprattutto come strumento di prevenzione in ambito sanitario. La legge fu approvata nel 2014 e già allora si prevedeva l'obbligatorietà di almeno 2 ore per le scuole primarie con diplomati Isef o laureato in Scienze motorie, oltre alla valorizzazione ed il sostegno dell'attività sportiva in orario extrascolastico.

Devo ammettere però che vedendo il quadro di riferimento nazionale, purtroppo mi rendo conto, che sulla promozione della pratica sportiva c'è ancora molto da fare. Soprattutto il gap impiantistico che caratterizza alcune zone del nostro Paese, in particolare il Sud, deve fare riflettere, ma soprattutto deve fare agire e in fretta. Per rendere lo sport più accessibile, è necessario partire dal miglioramento degli impianti nelle scuole.

E' un impegno importante ed ambizioso, che richiede un fabbisogno di oltre 500 milioni l'anno. E' però dimostrato che si tratta di un investimento redditizio, anche da un punto di vista meramente economico: ogni euro investito nel settore sportivo, ne genera infatti 2,19.

La sensibilità dimostrata dal Governo guidato da Giorgia Meloni e la grande occasione delle risorse che arriveranno per gli Europei di Calcio, possono essere un punto

di svolta.

Il nostro esecutivo ha ben presente che il rilancio degli investimenti pubblici (magari sollecitando anche la raccolta di capitali privati) nelle strutture necessita ovviamente di un approccio multidisciplinare. Lo dimostra la sottoscrizione del protocollo d'intesa da parte dei ben sei Ministeri (Istruzione, Sport, Salute, Agricoltura, Ambiente, Disabilità) che considerano lo sport come una opportunità trasversale valutandolo finalmente, come un potente strumento di forza educativa e culturale. Gli esempi positivi della Finlandia, ma anche di Regno Unito e Australia, sono uno stimolo per dotare anche il nostro Paese di un organo politico nominato ad hoc, che si occupi di un piano straordinario di investimenti.

Ricordo infine che il Governo Meloni ha reintrodotta i giochi della gioventù. Una manifestazione sportiva che ha segnato la storia dello sport scolastico italiano, interrotti nel 2017 per mancanza di fondi, ma soprattutto di volontà politica. Non possiamo dimenticare infatti il brutale calo dei fondi per l'attività pomeridiana dei docenti: dei 60 milioni previsti negli anni dai Governi precedenti, ne è rimasto al massimo un quarto.

Per concludere, oggi le premesse per un rilancio reale della cultura sportiva e motoria ci sono tutte. In primis un Governo determinato e consapevole della sfida. Ma le sfide non ci spaventano, sappiamo che non possiamo mancare questo importante appuntamento, soprattutto per il benessere e la salute delle nuove generazioni.



## Mario Occhiuto

Senatore, Segretario della 7ª Commissione permanente (Cultura e patrimonio culturale, istruzione pubblica) del Senato e Presidente Intergruppo parlamentare qualità di vita nelle città

### **La crescita e lo sviluppo armonico di una comunità devono avvenire attraverso la piena fruizione dell'attività sportiva, quale elemento di aggregazione e socialità e lo sport è fondamentale per il suo contributo a disegnare una comunità, proteggere l'ambiente e il territorio e trasmettere valori positivi.**

L'urbanizzazione, cioè la transizione demografica dal contesto rurale a quello urbano, è una delle maggiori sfide di sanità pubblica del nostro secolo. I numeri sono impressionanti: cento anni fa solo due persone su dieci vivevano nelle aree urbane, ma, seguendo una crescita costante che porta nelle città di tutto il mondo circa 60 milioni di persone ogni anno, saranno 6 su 10 entro il 2030 e addirittura sette verso la metà del 21° secolo. Questo significa che più di due terzi della popolazione mondiale, circa 6,4 miliardi di persone, vivrà in città entro il 2050. Secondo i dati del Global Health Observatory dell'OMS, già nel 2014 più della metà di tutte le persone, circa 3,5 miliardi, viveva in un'area urbana e questa percentuale è destinata a crescere rapidamente nei prossimi anni soprattutto nei paesi in via di sviluppo.

Le città stanno cambiando rapidamente nel loro tessuto urbanistico, economico e sociale e sebbene che sia lo sport che le città si siano trasformati nel corso dell'ultimo secolo, la ricerca sull'intersezione tra sport e sviluppo urbano rimane scarsa sia a livello accademico che politico.

Bisogna puntare ed incoraggiare le ricerche e gli studi legati alla correlazione tra sport e governance urbana a prendere in considerazione il ruolo dello sport nella creazione di smart cities sostenibili. Le smart cities sono ecosistemi complessi che possono migliorare la vivibilità, la lavorabilità e la sostenibilità. Una smart city è generalmente intesa come una città in grado di unirsi "competitività" e "sostenibilità" ed integrare diverse dimensioni di sviluppo e indirizzare gli investimenti infrastrutturali in grado di sostenere la crescita economica nonché la qualità della vita delle comunità attraverso una gestione delle risorse naturali, maggiore trasparenza e partecipazione dei cittadini alle decisioni. Lo sport è un contesto ideale per esaminare come i cittadini locali percepiscono l'utilità e il potenziale dello sport per creare città intelligenti quando si considera il collegamento stabilito tra manifestazioni/impianti sportivi e sviluppo economico lo-

cale, la qualità di vita influenzata dallo sport, la gestione e l'utilizzazione delle risorse naturalistiche (cioè la sostenibilità ambientale).

La progettazione urbana però deve ridisegnare le città garantendo la piena fruizione degli spazi comuni, facendo diventare le città delle palestre a cielo aperto, favorendo la pratica di nuove discipline sportive accomunate sotto il neologismo di urban sport.

L'emergere di sport urbani spontanei, non organizzati e informali è dovuto a tre fattori: l'aumento dell'individualismo, la necessità di flessibilità (tanto in termini di aree di gioco quanto di orari) e il fatto che sia gratuito. Il Ministero dello Sport francese afferma che il 46% delle attività sportive si svolge al di fuori delle aree di gioco organizzate, club, ecc. Al giorno d'oggi, quasi la metà dell'umanità vive in una città. Gli abitanti usano gli spazi che hanno per praticare sport che prima erano limitati a palestre, campi sportivi e strade come jogging, mountain bike e fitness. Queste nuove aree di attività comprendono:

- spazi pubblici non attrezzati originariamente non progettati per lo sport (strade, piazze, argini...) e l'arredo urbano (panchine, muretti, ringhiere...);
- aree di svago naturali come spazi verdi (boschi, parchi, centri ricreativi ...);
- attrezzature sportive ad accesso aperto come strutture locali (come campi sportivi, skateboard park, campi da bocce ...) e arredi dedicati (strutture per arrampicata, barre a muro ...).

La rigenerazione delle aree urbane risponde pienamente a questa nuova sfida: la creazione di spazi verdi e sentieri escursionistici urbani migliora la qualità dell'aria e rende più attraente e sicuro praticare sport urbani. Se è necessario più spazio, una soluzione è quella di riciclare strutture abbandonate o luoghi non precedentemente destinati allo sport. Le città possono anche agire sul loro traffico: il reindirizzamento per liberare il traffico dalle strade, la pedonalizzazione, la condivisione delle corsie e la soppressione dei parcheggi su entrambi i lati delle strade sono tutti modi per proteggere gli atleti urbani.

Questa è una esigenza che manifestano i cittadini quando chiedono città più vivibili e in questo lo sport può avere un ruolo essenziale per costruire città e comunità proiettate al futuro.



## Fausto Orsomaso

Senatore, Membro della 6ª Commissione permanente (Finanze e tesoro) del Senato e Presidente Intergruppo parlamentare "South Italy & Mediterraneo"

### **Sviluppare l'economia delle città puntando al connubio sport e turismo.**

Il turismo sportivo è uno dei settori in più rapida crescita nel turismo. Sempre più turisti sono interessati alle attività sportive durante i loro viaggi, indipendentemente dal fatto che lo sport sia l'obiettivo principale del viaggio o meno. Eventi sportivi di vario genere e dimensione attirano turisti come partecipanti o spettatori e le destinazioni cercano di aggiungere sapori locali per distinguersi e offrire autentiche esperienze locali. I mega eventi sportivi come le Olimpiadi, Campionati mondiali, grandi competizioni di golf, vela e tennis e le Coppe del Mondo possono essere un catalizzatore per lo sviluppo del turismo se sfruttati con successo in termini di marchio di destinazione, sviluppo delle infrastrutture e altri benefici economici e sociali.

Un mega evento avvantaggia una destinazione ospitante in termini di attrazione di visitatori per l'evento e attirare l'attenzione globale sulla destinazione. Tuttavia, oltre a tali benefici a breve termine, può essere un catalizzatore per lo sviluppo del turismo a lungo termine in vari aspetti, da quelli economici a quelli sociali.

E altrettanto è il turismo a piedi o in bici che è ora uno dei modi più popolari per vivere una destinazione. Permettendo ai turisti di interagire meglio con la popolazione locale, la natura e la cultura. Soddisfa anche la crescente domanda dei viaggiatori di attività all'aperto in generale, anche quando viaggiano. Il turismo a mobilità attiva può essere sviluppato ovunque come offerta turistica sostenibile con un investimento relativamente piccolo. Può portare benefici sociali ed economici ai residenti e alle comunità se adeguatamente sviluppato e gestito. Questo rapporto presenta vari esempi di successo di turismo a piedi e mira a servire come riferimento pratico per le destinazioni con particolare attenzione al ruolo del turismo a piedi nello sviluppo regionale.

Collegando il turismo a quello urbano si possono raggiungere obiettivi di sviluppo dei territori locali e delle città.

Secondo l'UNWTO, il turismo urbano è "un tipo di attività turistica che si svolge in uno spazio urbano con i suoi attributi intrinseci caratterizzati da un'economia basata non agricola come l'amministrazione, la produzione, il commercio e i servizi e dall'essere punti nodali di trasporto. Le destinazioni urbane offrono un'ampia ed eterogenea gamma di esperienze e prodotti culturali, architettonici, tecnologici, sociali e naturali per il tempo libero e il business".

Secondo le Nazioni Unite, nel 2015, il 54% della popolazione mondiale viveva in aree urbane e, entro il 2030, questa quota dovrebbe raggiungere il 60%. Insieme ad altri pilastri fondamentali, il turismo costituisce una com-

ponente centrale dell'economia, della vita sociale e della geografia di molte città del mondo ed è quindi un elemento chiave nelle politiche di sviluppo urbano.

Il turismo urbano può rappresentare una forza trainante nello sviluppo di molte città e paesi contribuendo al progresso della Nuova Agenda Urbana e dei 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile, in particolare, l'Obiettivo 11: Rendere le città e gli insediamenti umani inclusivi, sicuri, resilienti e sostenibili. Il turismo è intrinsecamente legato al modo in cui una città si sviluppa e offre maggiori e migliori condizioni di vita ai suoi residenti e visitatori.

Realizzare il potenziale del turismo come strumento di crescita sostenibile e inclusiva per le città richiede un approccio multilaterale e multilivello basato su una stretta cooperazione tra le amministrazioni turistiche e non turistiche a diversi livelli, il settore privato, le comunità locali e gli stessi turisti. Allo stesso modo, lo sviluppo sostenibile e la gestione del turismo nelle città devono essere integrati nella più ampia agenda urbana.

In questo il sud Italia con il suo patrimonio culturale, artistico, ambientale, enogastronomico e sociale può diventare l'asset sul quale investire per promuovere il turismo sportivo sia attraverso i grandi eventi, che non possono trovare alveo solo nel centro-nord del Paese, ma anche nella costruzione di infrastrutture come porti turistici, campi di golf.

Sud come motore di sviluppo per il nostro Paese.

Il Sud non è un 'non ancora Nord' ma ha caratteristiche e risorse su cui investire. Il valore del brand Italia vale 2mila miliardi di euro, circa quanto l'intero PIL nazionale e la metà dei consumatori è disposta a spendere il 20% in più per i prodotti italiani, nella convinzione che il Made in Italy sia garanzia di qualità e di autenticità. Ci sono specificità ancora inesplorate e scarsa consapevolezza del valore del South Italy, un capitale economico che, invece, facendo rete e puntando su innovazione e digitalizzazione, ha grandi margini di crescita e potenzialità di internazionalizzazione".

È ora di lasciarsi alle spalle il paradigma delle due velocità e i pregiudizi sul Sud trasformando il ritardo strutturale in una grande occasione di espansione. Il Mediterraneo può avere un ruolo importante in Europa sfruttando nuove rotte geopolitiche di centralità e di sviluppo. South Italy vuole porsi come elemento di coesione tra Regioni, Comuni, città, imprese e associazioni di categoria, creando opportunità per quelle generazioni che vogliono tornare nei luoghi di origine grazie a nuovi investimenti e a una fase di rilancio.

In questo lo sport può essere l'occasione di sviluppo di una nuova economia del sud e il turismo la leva sul quale puntare.



## Paolo Ciani

Deputato, Segretario della 12ª Commissione permanente (Affari sociali) e componente della Commissione parlamentare di inchiesta sulle condizioni di sicurezza e sullo stato di degrado delle città e delle loro periferie della Camera dei Deputati, Presidente Intergruppo parlamentare sulle allergie respiratorie

### **La crescita e lo sviluppo armonico di una comunità devono avvenire attraverso la piena fruizione dell'attività sportiva, quale elemento di aggregazione e socialità**

Lo sport, sempre più vero e proprio strumento di educazione sociale, promuove il benessere fisico e sociale e va inteso non solo come performance volta al raggiungimento di prestazioni eccellenti, ma innanzitutto come incentivo all'aggregazione sociale, strumento di prevenzione e promozione della salute. Infatti, lo sport è da considerarsi una delle forme di promozione più efficaci per un territorio per il valore che l'attività sportiva può rivestire per la comunità. Per questo le istituzioni sono chiamate ad instaurare una sinergia sempre più proficua con gli enti per la promozione della cultura sportiva – a cominciare da quelli “di base” - come occasione di aggregazione e di crescita culturale e sociale. Così, in armonia con questo assunto, il 20 settembre 2023 con 312 voti favorevoli, dopo l'approvazione ricevuta al Senato sempre all'unanimità, è stata approvata, alla Camera, la proposta di legge costituzionale volta ad introdurre espressamente lo sport tra i valori tutelati dalla nostra Carta fondamentale. A comporre il testo è un unico articolo che modifica l'articolo 33 della Costituzione – che tratta di arte, scienza, istruzione e alta cultura – aggiungendo un nuovo ultimo comma, ai sensi del quale “la Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme”.

Al centro di questo processo di riconoscimento e di collaborazione tra il mondo dello sport e le istituzioni si colloca la centralità della persona, delle sue virtù e dei suoi bisogni, la persona a prescindere dalla propria età, dall'estrazione sociale, dalla sua condizione di salute, dalle sue scelte personali; è necessario creare nuova coesione sociale e riportare le istituzioni vicino alla vita quotidiana delle persone.

Lo sappiamo bene, lo sport può essere un importante fattore di inclusione sociale, integrazione e pari opportunità. Occorre pertanto tener conto delle esigenze specifiche e della situazione delle persone meno rappresentate, nonché del ruolo particolare che lo sport può avere per i giovani, le persone con disabilità e quanti provengono da contesti socialmente sfavoriti, inoltre può anche facilitare l'integrazione nella società dei migranti e delle persone d'origine straniera, e sostenere il dialogo interculturale affinché si diffonda un senso comune di appartenenza e partecipazione. Per questo, è importante mettere a disposizione spazi per lo sport e sostenere le attività ad esso riferite affinché le persone possano interagire positivamente. In Italia purtroppo siamo ancora

molto indietro sulla possibilità universale di accesso all'attività sportiva: basti pensare all'assenza di palestre in tantissimi istituti scolastici della nostra penisola. Anche il Consiglio dell'Unione Europea ci ricorda che lo sport deve essere considerato un diritto di tutti, fonte e motore di accoglienza delle diversità, indipendentemente dalla propria origine etnica, dalla propria nazionalità, dal proprio credo religioso, e viene riconosciuto come uno strumento eccellente per l'integrazione delle minoranze e dei gruppi a rischio di emarginazione sociale. Allargare a tutti la possibilità di partecipazione ad attività sportiva aiuterà il nostro Paese a crescere: più unito, più in salute, più integrato. Insomma, migliore.



Il 20 Settembre 2023. in occasione dell'approvazione alla Camera della Modifica all'articolo 33 della Costituzione in materia di attività sportiva, ho posto una semplice domanda alle colleghe e ai colleghi in aula: cos'è lo sport?

Io penso che se ciascuno di noi qui si facesse questa domanda probabilmente potremmo dare tutti una stessa risposta e altrettante risposte differenti. Infatti, una cosa è certa: il significato dello sport non è soltanto uno. È sicuramente l'attività agonistica di tanti appassionati e quella professionale di atleti che dedicano la propria vita alla ricerca dell'eccellenza. Tuttavia, sappiamo tutti che lo sport è tanto altro.

Lo sport, ad esempio, è Lucia che, iniziando a fare movimento, perde 10 chili e migliora la sua salute. Quanto mette a rischio la salute dei nostri cittadini la poca attività fisica? Molto di più di quanto pensiamo. La nostra è una società sempre più sedentaria e il rapporto europeo sull'obesità dell'Organizzazione mondiale della sanità ci dice che quasi il 60 per cento della popolazione italiana è in sovrappeso. Lo stesso rapporto definisce addirittura epidemici i tassi di sovrappeso e obesità in Europa. Sappiamo che l'obesità è un problema e sappiamo, perché è evidente, che lo sport è una cura.

Ma lo sport non è solo Lucia, lo sport è Mima che, praticando il judo, impara ad accettare la sconfitta. Conosciamo un modo migliore dello sport per allenarci alla disciplina, al rispetto dell'avversario e a gestire gli alti e i bassi della vita che ciascuno di noi deve affrontare? Nulla come la pratica sportiva riesce a unire ai vantaggi per la salute i benefici per l'educazione, la capacità costruire relazioni con altre persone o lo sviluppo della personalità, aspetti da decenni sottolineati da psicologi e sociologi. Pensiamo anche al rispetto delle regole, alla presenza di modelli positivi da seguire, all'espressione di sé, alla scoperta del proprio corpo, alla soddisfazione e all'autoestima per i risultati, che ci aiutano, anche questi, a crescere come persone e come cittadini. Quindi essere cittadini consapevoli, essere cittadini con strumenti di consapevolezza per affrontare le difficoltà e le sfide della vita è una cosa fondamentale per la nostra comunità e allo stesso modo lo sport, di nuovo, entra come uno strumento di aiuto, uno strumento che ci permette di far sì che la nostra comunità e i nostri ragazzi e ragazze possono avere quegli attrezzi.

Ma lo sport non è solo Lucia né solo Mima.

Lo sport è anche Mohamed che, giocando a calcio, supera le barriere culturali e linguistiche.

Cosa c'è di più efficace - pensiamoci un attimo - di un gioco di squadra per creare rapporti umani e reti sociali? Quanti altri modi hanno le persone straniere che arrivano in Italia di crearsi così velocemente una rete sociale? Lo sport è il modo più immediato e universalmente valido per creare senso di comunità. Un campo nella periferia di una città o nel cortile di un carcere avrà sempre un impatto maggiore rispetto a 100 convegni sull'inclusione sociale.

Allora, anche qui è evidente che l'inclusione è importante e anche qui ritorno allo sport come uno strumento, una cura, qualcosa che ti permette di raggiungere quell'obiettivo.

Ma lo sport non è solo Lucia, Mima o Mohamed, è anche Giulia che, danzando, si dimentica di essere non vedente, perché allenandosi, per competere o per divertimento, le persone con disabilità fisiche o intellettive migliorano il proprio benessere ma, soprattutto, vivono la gioia di condividere esperienze e sentirsi parte di un gruppo, superando, magari, quei pregiudizi che, purtroppo, oggi ancora esistono e facendo riflettere tutti noi su ciò che possono fare e su ciò che non possono fare.

Arriviamo, poi, al fatto che anche Lorenzo è lo sport. Lorenzo, giocando a basket, ha iniziato a prendersi cura del campetto pubblico del suo quartiere che, invece, veniva vandalizzato costantemente.

Da un divertimento è passato ad un impegno, da un interesse personale ad un interesse dell'intera comunità. Del resto, la comunità è ciò che permette anche ai più grandi atleti di diventare tali. Per arrivare ad alti livelli hanno avuto una mamma che da bambini li accompagnava agli allenamenti, un maestro che gli ha fatto conoscere lo sport di cui si sono poi innamorati, un'allenatrice che gli ha insegnato la disciplina e la dedizione, un papà che non si è perso una sua gara, un compagno che non gli ha mai reso la vita facile in allenamento, un amico che lo ha sostenuto quando magari stava per mollare tutto.

Però lo sport non è solo questo. Lo sport, purtroppo, sono anche gli impianti fatiscenti che da luoghi di inclusione diventano luoghi di emarginazione, sono le scuole che ancora oggi spesso hanno le palestre inagibili, sono impegni economici non sostenibili per tante famiglie che si vedono costrette a rinunciare e a dire magari al proprio figlio o alla propria figlia: "no, non ce la faccio a iscriverti a quel corso di sport che tanto vorresti fare con i tuoi amici". Sono i tempi non conciliabili di tanti genitori che

lavorano con orari magari complessi e non riescono ad accompagnare i bimbi e le bimbe all'attività sportiva. Sono i retaggi culturali che incasellano gli sport come femminili o maschili, creando vere e proprie barriere all'accesso. Quante volte, ancora oggi, si sente dire che questo è uno sport da maschio o che questo è uno sport da femmina.

Questo non è più accettabile nel nostro Paese.

Possiamo dirci che oggi è inaccettabile che in Italia, dopo aver svolto un lavoro importante nella scorsa legislatura - e ringrazio i colleghi che lo hanno fatto - per riconoscere il valore professionale dello sport femminile, la serie A di calcio femminile si possa vedere quasi solo su YouTube?

È accettabile? Per me no, bisogna fare uno scatto in avanti anche da questo punto di vista.

Non è neanche accettabile che ci siano strutture non accessibili, che impediscono alle persone diversamente abili di praticare attività, come non è accettabile che esistano ancora abusi e violenze compiuti da allenatori e dirigenti sportivi nei confronti di atleti e atlete (come il bacio non consensuale ricevuto da Jennifer Hermoso in mondovisione, o le violenze psicologiche - lo voglio ricordare - che hanno portato tante ginnaste italiane a soffrire di gravi disturbi alimentari. E ci sono tante altre storie di cui noi non siamo consapevoli, che non conosciamo, perché non saranno probabilmente mai conosciute.

Allora, sancire all'interno della nostra Costituzione che la Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme non è un mero passaggio formale; al contrario, ha un'importanza sostanziale, perché significa che lo Stato si assume la responsabilità di garantire uno specifico diritto ai cittadini italiani.

Il Governo il 20 Settembre 2023, in persona del Ministro Abodi, e l'intera Camera dei Deputati, hanno assunto l'obbligo solenne di declinare il valore costituzionale dello sport in concrete politiche attive. Politiche che diano la possibilità a tutte le cittadine e a tutti i cittadini di praticare attività fisica, dall'età scolare alla vita adulta, alla terza età, indipendentemente dalla loro estrazione sociale e condizione fisica.

Politiche che guardino innanzitutto alle fasce più vulnerabili della popolazione e alle aree più povere del Paese, dove ce n'è più bisogno e dove più forte può agire l'efficacia dello sport quale mezzo di prevenzione e di cura delle fragilità sociali e personali. Politiche che valorizzino le professionalità degli operatori del settore e agevolino la formazione abilitante sulle disabilità fisiche o intellettive, facendo la preparazione scientifica dei tecnici e promuovendo le forme per l'esercizio dignitoso del loro lavoro. Politiche che favoriscano l'attività sportiva come

antidoto contro l'illegalità e la dispersione scolastica, ma anche come mezzo per migliorare il benessere psicofisico dei cittadini tramite strumenti, ad esempio, di welfare aziendale.

Concludendo voglio soffermarmi su un dettaglio del lavoro che hanno portato avanti le Deputate e i Deputati, a cui va il ringraziamento mio e dell'intera Aula, insieme al Ministro Abodi, che non ha mai fatto mancare la sua presenza. Non è casuale - è stato già detto - la scelta dell'articolo della Costituzione a cui aggiungere questo comma. La scelta è ricaduta sull'articolo 33 proprio perché è quello che sancisce che la Repubblica detta le norme generali sull'istruzione ed istituisce scuole statali per tutti gli ordini e gradi. Lo sport all'interno della nostra Carta fondamentale viene quindi legato al concetto importante di formazione del cittadino, in quanto strumento che contribuisce allo sviluppo della persona.

Concludo prendendo in prestito parole che sono molto più autorevoli delle mie.

Sono parole famosissime, che pronunciò in un discorso straordinario, 23 anni fa, l'ex Presidente sudafricano Nelson Mandela: "Lo sport ha il potere di cambiare il mondo. Ha il potere di suscitare emozioni. Ha il potere di ricongiungere le persone come poche altre cose. Ha il potere di risvegliare la speranza dove prima c'era solo disperazione."





**SPORT  
È SALUTE**



ANDREA  
LENTI

## Andrea Lenzi

Presidente del Comitato Nazionale sulla biosicurezza, le biotecnologie e le scienze della vita della Presidenza del Consiglio dei Ministri, Presidente Health City Institute, Chair della Cattedra Unesco sull'Urban Health dell'Università Sapienza di Roma, Presidente della Scuola Superiore di Studi Avanzati dell'Università Sapienza di Roma

### **Lo sport e l'attività motoria nelle politiche inerenti la salute. Invogliare a fare attività motoria, promuovere lo sport e prescrivere l'esercizio fisico**

Il miglioramento delle condizioni di vita che si sono manifestate dalla metà del secolo scorso ha prodotto un significativo allungamento della vita media nella maggior parte dei paesi industrializzati. Molteplici fattori, tra i quali il veloce progresso tecnologico, le condizioni lavorative migliori, l'alimentazione adeguata e più abbondante, gli ambienti più salubri hanno comportato una diminuzione della mortalità e morbilità per malattie trasmissibili migliorando la possibilità del mantenimento del benessere della maggioranza della popolazione con un incremento delle decadi di vita.

Tuttavia, lo sviluppo tecnologico e i fattori menzionati hanno anche contribuito all'aumento significativo della sedentarietà in tutte le fasce della popolazione con un mutamento dello stile di vita. Questo mutamento dello stile di vita, caratterizzato, appunto, principalmente da sedentarietà e scorretta alimentazione, spesso eccessiva in rapporto al dispendio energetico degli individui, insieme all'aumento delle decadi di vita ha comportato lo sviluppo e il drammatico aumento di patologie metaboliche e croniche non trasmissibili quali obesità, diabete mellito, malattie pneumo-cardiovascolari, osteoporosi. L'aumento di queste patologie croniche influisce in maniera significativa sia sulla qualità della vita degli individui, peggiorando il loro stato di salute, ma anche aumentando in maniera significativa i costi sociosanitari dei singoli sistemi sanitari nazionali.

Da qui l'esigenza di un'inversione di tendenza e la necessità di instaurare importanti misure correttive quali interventi strategici che, attraverso l'esercizio fisico e un'attività fisica adattata (AFA), possano consentire un recupero ottimale dei pazienti, migliorandone la qualità di vita, dal punto di vista metabolico, funzionale, psicologico e cognitivo e soprattutto permettano loro di svolgere attività fisica come intervento non solo di svago, ma anche preventivo e terapeutico.

Ma cosa s'intende quando usiamo il termine attività fisica adattata (AFA)?

È bene infatti chiarire che questa consiste in una serie di

programmi di attività motoria, nella maggioranza di casi svolti in gruppo e disegnati in maniera specifica, ma anche personalizzata, per persone con una serie di condizioni patologiche croniche, quali l'obesità, l'osteoporosi, il diabete mellito, bronco-pneumopatie croniche, ma anche per individui con esiti stabilizzati di disturbi neuromotori conseguenti sia a incidenti cardiovascolari, quali ictus, che a patologie neurologiche, come per esempio il Parkinson.

Questo tipo di attività fisica dovrebbe essere "prescrivibile e prescritta", se e quando la normativa lo consentirà, dal medico (medico specialista, medico di medicina generale, pediatra di libera scelta) il quale, sulla base della valutazione del soggetto, lo concorda in maniera personalizzata, con il laureato in Attività Motorie Preventive e Adattate (SAMPA) un piano terapeutico. Dovranno quindi essere valutate le diverse specifiche esigenze, e saranno richieste periodiche valutazioni sanitarie. Il vantaggio di questo tipo di intervento per essere efficace deve essere effettuato con regolarità e in maniera prolungata e persistente: la "somministrazione" deve quindi essere effettuata con una frequenza adeguata, letteralmente terapeutica, e deve essere disegnata in maniera individualizzata e dovrebbe avvenire in gruppi selezionati di pazienti divisi sulla base delle caratteristiche cliniche ed eventuali diverse patologie, così da ottimizzare l'efficacia dell'intervento. Tutto questo anche in ambienti non sanitari

A tal proposito, un'alimentazione appropriata e un'attività fisica adeguata devono essere considerate a tutti gli effetti un intervento terapeutico che spesso può affiancarsi, amplificandone l'efficacia, alla prescrizione farmacologica. Infatti, l'intervento terapeutico non deve necessariamente portare alla iper-medicalizzazione di tutti i soggetti e talora un intervento appropriato sullo stile di vita, mirato a prevenire e a diminuire la patologia cronica può avviare, o ritardare, la prescrizione del farmaco. Ad esempio una diminuzione del peso corporeo ed un'adeguata attività fisica possono, per esempio, ritardare lo sviluppo del diabete mellito, ridurre i fattori di rischio cardiovascolari (1-2) e prevenire l'osteoporosi (3) e ritardare l'uso di farmaci per le singole patologie e le loro complicanze.



È per tutti questi motivi descritti che il disegno di legge della Senatrice Sbröllini inerente gli “interventi finalizzati all’introduzione dell’AFA come strumento di prevenzione e terapia all’interno del Servizio sanitario nazionale” era quanto mai atteso e auspicabile. Infatti, inserire l’AFA in un disegno di legge potrà permettere che possa essere riconosciuta come una terapia a tutti gli effetti ed è un importante passo avanti per stabilire che il medico possa indirizzare e prescrivere come intervento terapeutico non solo quello esclusivamente farmacologico, ma anche improntato su un cambiamento dello stile di vita, un vero piano terapeutico integrato personalizzato.

Alcuni punti importanti devono essere sottolineati per la loro peculiarità ed importanza. È fondamentale ricordare che questo tipo di attività fisica è, come detto, un vero e proprio intervento terapeutico, non farmacologico, ma che può agire in maniera simile al farmaco (compresi effetti collaterali e dannosi) e deve essere quindi prescritta e gestita da medici competenti con una preparazione specifica e mirata, non tanto al sano e allo sportivo, ma a soggetti con un alterato stato di salute. Il prescrittore deve essere un medico affiancato da laureati in attività motorie preventive e adattate e/o in fisioterapia, in maniera simile ad un farmaco deve essere prescritto da un medico. Infatti un’attività fisica non adeguata al soggetto, sia come prescrizione che somministrazione, può non ottenere l’efficacia terapeutica attesa per il tipo d’intervento o addirittura danneggiare o peggiorare la salute del soggetto.

Per ottimizzare l’efficacia dell’AFA è importante ribadire che questa deve essere somministrata in maniera personalizzata e individualizzata e che questo tipo di attività fisica permette di ottenere risultati che prevedono un eventuale adeguamento farmacologico delle terapie in corso e una costante interazione medico-paziente. Quindi, i programmi specifici di AFA devono essere prescritti da laureati in Medicina e seguiti da un laureato in Scienze motorie (L22) con Laurea Magistrale in Scienze delle Attività Motorie Preventive e Adattate (LM67) o da un Fisioterapista del Servizio Sanitario Regionale (SSR).

Infine, è auspicabile che l’attuazione del disegno di legge sul territorio nazionale del progetto, porti alla creazione di gruppi interdisciplinari che possano prendere in carico il paziente in maniera olistica considerando tutti i diversi fattori coinvolti quali le diverse patologie e le esigenze dei pazienti.

Solo un approccio unitario mirato alla correzione di uno stile di vita porterà al miglioramento dell’approccio terapeutico delle malattie croniche, al miglioramento della qualità della vita delle persone e alla riduzione significativa dei costi socio-economici per i sistemi sanitari nazionali.



Sono ormai trent'anni che la scienza con una enorme mole di pubblicazioni scientifiche ha inequivocabilmente dimostrato l'importanza dell'attività fisica come efficace mezzo di prevenzione e di cura delle malattie croniche non trasmissibili. L'organizzazione mondiale della sanità (OMS), il Consiglio d'Europa, le principali società medico scientifiche di ogni branca della medicina e anche il Ministero della Salute Italiano hanno pubblicato linee guida e strategie per rendere applicativo e fruibile ai cittadini un farmaco efficacissimo e a bassissimo costo come l'esercizio fisico, che fino ad ora solo alcune regioni italiane hanno iniziato a sperimentare nella pratica. La sedentarietà è una emergenza mondiale e secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità un terzo degli adulti nel mondo non raggiunge i livelli di attività fisica necessari a mantenere un buono stato di salute, una percentuale che sale ad oltre l'80 per cento negli adolescenti. In Italia solo la metà degli italiani adulti raggiunge i livelli raccomandati di attività fisica e la situazione è ancora peggiore se guardiamo ai bambini e agli adolescenti fasce di età in cui meno del 10% raggiunge le raccomandazioni dell'OMS. Secondo dati recenti le aree del Nord sono quelle che presentano una più elevata quota di soggetti che praticano attività sportiva con il 42% della popolazione adulta che la pratica regolarmente a fronte di un 26,8% che la pratica saltuariamente. Queste quote sono pressoché invertite al Sud dove la pratica abituale interessa il 27,2% della popolazione a fronte di un 33,2% di sportivi saltuari. Un divario ancora più accentuato nel caso di minori: se la percentuale di sedentari è del 15% al Centro Nord, questa raggiunge quota 22% al Centro Sud, con una riduzione di ben 3 anni sull'aspettativa di vita. A pesare sulla differente diffusione della pratica sportiva non è soltanto una diversa disponibilità di strutture che al Sud risultano meno diffuse e più obsolete, ma anche le disuguaglianze socio-culturali. A praticare sport sono circa il 50% dei laureati, il 35% tra i diplomati, il 20% di coloro che hanno il diploma di scuola media inferiore, per attestarsi sotto il 10% per coloro che possiedono la licenza elementare o nessun titolo di studio. Il quadro è significativamente peggiore nel sesso femminile oltre che nelle fasce deboli ed economicamente più svantaggiate. La sedentarietà rappresenta in Italia il quarto fattore di rischio di mortalità preceduto solo da ipertensione fumo e iperglicemia e secondo le statistiche è la causa del 14,6% di tutte le morti nel nostro paese. Di fronte a questa situazione bisogna assolutamente accelerare i tempi per favorire una pratica diffusa e ben organizzata dell'attività fisica su tutto il territorio nazionale coinvolgendo le istituzioni le Asl, la classe medica ed operatori qualificati del settore. Ma come agisce di fatto questo potentissimo farmaco che è l'esercizio fisico? E' l'infiam-

mazione cronica la matrice comune delle malattie croniche non trasmissibili come l'infarto il diabete, il morbo di Parkinson e la demenza senile, una condizione che suscita ogni giorno di più l'interesse dei ricercatori tanto da essere definita "il male del secolo". I meccanismi che causano l'infiammazione cronica non sono ancora del tutto chiariti e le cause sembrano essere molteplici e il più delle volte riconducibili al tipico stile di vita occidentale in cui la sedentarietà, la cattiva alimentazione e lo stress rappresentano i fattori più importanti. L'attività fisica combatte l'infiammazione potenziando il sistema immunitario, riducendo l'aumento ponderale e la massa grassa che sono causa di infiammazione, migliorando le capacità coordinative, la flessibilità, forza, la funzionalità cardiovascolare e respiratoria, mantenendo una buona massa ossea, aumentando quella muscolare e riducendo il rischio di rigidità articolare. Inoltre, migliora la qualità della vita, motiva ad adottare comportamenti salutari, facilita il miglioramento e il recupero dell'autonomia, favorisce la socializzazione, riduce gli stati ansiosi e depressivi. Ma il movimento può potenziare anche il cervello, rendendolo più plastico e capace di rallentare fenomeni degenerativi. L'attività fisica infatti aumenta il flusso del sangue al cervello contribuendo a irrorare quelle aree cerebrali, come l'ippocampo, che svolge un ruolo importante per la memoria e l'apprendimento ed agevola inoltre il rilascio del fattore neurotrofico di derivazione cerebrale, il Bdnf che ha un effetto neuroprotettivo e favorisce la formazione di nuovi neuroni e sinapsi. Sembra certo che l'attività fisica, migliorando la circolazione e quindi l'ossigenazione tissutale del cervello possa prevenire lo sviluppo di demenze, di altre malattie neurologiche e del morbo di Alzheimer: sarebbe principalmente l'esercizio aerobico che porterebbe ad un aumento della materia grigia a livello della corteccia prefrontale e dell'ippocampo degli anziani, migliorando la memoria e la capacità di mantenimento dell'attenzione e di trattenere informazioni. Numerosi studi scientifici hanno dimostrato come la scarsa attività fisica aumenti anche il rischio di ammalarsi di tumore e come questo legame sia matematicamente certo per le neoplasie del colon, della prostata, del polmone e dell'endometrio uterino ma anche per il tumore al seno per il quale si è dimostrato che l'attività fisica praticata regolarmente (a qualunque età e indipendentemente dal peso corporeo) è anche in grado di migliorare la tollerabilità dei trattamenti e di ridurre il rischio di ricaduta di malattia dopo una prima diagnosi di tumore. Inoltre, l'attività fisica migliora la funzionalità del cuore e ritarda il progredire dell'arteriosclerosi con un conseguente calo del tasso di mortalità dovuto a infarto del miocardio, insufficienza cardiaca e ictus. L'attività fisica migliora anche la sensibilità insulinica e l'assorbimento del glucosio nell'apparato musco-

lare scheletrico e nel tessuto adiposo riducendo drasticamente l'insorgenza del diabete tipo 2 in gruppi ad alto rischio e riducendo il tasso di mortalità nel diabete conclamato. Confrontando gli effetti dell'esercizio fisico rispetto all'inattività o l'erogazione di cure farmacologiche standard, i risultati hanno evidenziato come, l'esercizio fisico in queste patologie che sono le principali cause di morte nel nostro paese sia in grado di produrre un effetto significativamente positivo sulla patogenesi della malattia, sulla riduzione della morbilità e sulla spesa per i farmaci e le cure. E' facile comprendere come una attività fisica correttamente strutturata nel nostro paese e somministrata come un farmaco potrebbe favorire un enorme risparmio della spesa sanitaria. E' stato stimato infatti che una riduzione di solo l'1% dei sedentari farebbe risparmiare al nostro sistema sanitario circa 200 milioni di euro all'anno. Ma non sono sufficienti i semplici consigli dei medici che spesso rimangono lettera morta, occorre una programmazione e una organizzazione che non può che derivare da una azione legislativa a livello nazionale che faccia in modo che l'attività fisica diventi una prescrizione medica vera e propria con tanto di ricetta medica sulla scorta di positive esperienze già condotte in alcuni stati europei come Inghilterra e Francia. Anche nel nostro paese sono state avviate positive esperienze in alcune alcune Regioni fra cui Piemonte, Lombardia Emilia-Romagna e Sardegna : progetti sperimentali a scopi preventivi e terapeutici col coinvolgimento dei medici di famiglia ,degli specialisti in medicina dello sport e di palestre accreditate in cui l'esercizio fisico viene effettuato in sicurezza sotto la guida di laureati in Scienze motorie o diplomati Isef. Si è confermato come la riduzione del rischio mediante il ricorso all'attività fisica equivalga a tutti gli effetti a una terapia farmacologica. Il movimento è dunque da impiegare come un farmaco ai fini della promozione della salute, della prevenzione e della terapia . Un farmaco che necessita di una prescrizione e di una somministrazione individualizzata e non generica perché come ogni farmaco, anche l'attività fisica ha delle indicazioni precise di intensità e dosaggio e può presentare diversi effetti collaterali e qualche volta anche controindicazioni.







Parlare di sport e salute necessiterebbe di molto spazio e tempo a disposizione. Occupandoci, come Federsanità, sul territorio sia di sanità sia – insieme ai Comuni – di salute, ci soffermeremo su alcuni aspetti che connettono queste due aree: quella che lavora per la cura della patologia e quella che si occupa di offrire condizioni di salute e favorire occasioni di benessere nelle nostre città.

### **Attività fisica e malattie croniche non trasmissibili**

La tecnologia ha consentito di inserire molti più impegni nella nostra vita quotidiana. Tra questi anche l'obbligo/scelta di fare movimento. E questo è, per certi versi, un paradosso perché prima gli spostamenti erano una sottrazione alla possibilità di svolgere più di un certo numero di attività quotidiane, oggi, invece, grazie ai diversi devices e mezzi più veloci, possiamo fare molto di più e, però, mentre la nostra agenda se ne giova, il nostro corpo meno. Fatta questa considerazione di vita quotidiana, occorre prendere atto che il movimento, l'attività fisica, lo sport, non sono più – o non possono essere solo -optional legati allo svago ma una necessità connessa allo stato di salute.

La fortuna di un Paese, che in decenni di Servizio Sanitario Nazionale ha garantito cure a tutti aumentando la speranza di vita a livelli impensabili 50 anni prima, è diventata un boomerang per quanto riguarda la gestione di una moltitudine di persone anziane che, per ovvi motivi, acquisiscono patologie croniche dovute all'età e spesso in conseguenza di stili di vita non corretti.

Già nel 2007 il Ministero della Salute, in collaborazione con altri Ministeri interessati, per arginare gli effetti sul SSN dell'attuale situazione demografica, aveva posto l'accento sulla necessità di avere sani e corretti stili di vita attraverso il programma "Guadagnare salute". Molti dei principi promossi nelle attività impostate all'epoca sono entrati nel nostro quotidiano. L'attenzione alla qualità del cibo, l'invito a muoversi, i progetti nelle scuole (anche in considerazione dell'aumento dell'obesità infantile), l'impegno dei Comuni nell'organizzazione urbana, ecc. Fare cultura sui sani e corretti stili di vita è un tema diffuso ma molto resta ancora da fare e da recuperare anche rispetto ai due anni di pandemia che ha prima annullato e poi riavviato lentamente le attività sportive.

### **Attività fisica e invecchiamento attivo**

Continuare a fare movimento è una condizione essenziale per l'invecchiamento sano e attivo. E questo non solo perché significa aumentare e preservare la capacità di vivere più a lungo la propria vita in autonomia ma anche perché fare sport significa ritardare l'insorgere

delle patologie croniche (colesterolo, diabete, ecc.) o, comunque, controllarne gli effetti e le complicanze. Senza contare gli effetti positivi che psicologicamente si hanno dal praticare un'attività fisica all'aperto e in compagnia.

### **Attività fisica come strumento di prevenzione all'interno del SSN**

Lo sport, e il movimento in generale, sono ormai considerati una vera e propria attività di prevenzione e, infatti, nel Piano Nazionale di Prevenzione 2020-2025 – poi adottato nelle Regioni – il Programma "Comunità attive" prevede, tra gli altre cose, accordi intersettoriali e formalizzati tra Sistema Sanità e altri stakeholder; disponibilità e realizzazione di interventi di comunicazione ed informazione rivolti sia alla popolazione sia ai diversi stakeholder; programmi di promozione dell'attività fisica nella popolazione di ogni fascia di età dove i Comuni, in collaborazione con la ASL, realizzino programmi di promozione dell'attività fisica per ciascuna fascia di età (bambini e adolescenti, adulti, anziani) o interventi integrati finalizzati alla creazione e alla valorizzazione di contesti urbani favorevoli alla promozione di uno stile di vita attivo.

La sperimentazione in atto in alcune realtà della prescrizione di un'attività di movimento (come fosse un farmaco), in accordo con i Comuni per l'uso delle strutture sportive, è, in questo contesto, una innovazione e un modo per rendere facile una scelta che deve interessare tutta la popolazione, a tutte le età.



## Angelo Avogaro

Presidente della Società Italiana di Diabetologia-SID, Professore Ordinario di Endocrinologia Università di Padova

### **Lo sport e l'attività motoria nelle politiche inerenti la salute. Invogliare a fare attività motoria, promuovere lo sport e prescrivere l'esercizio fisico**

Nel mondo ci sono 422 milioni di persone che convivono con il diabete.

In Italia sono quasi quattro milioni i casi di diabete di tipo 2 e 300mila quelli di tipo 1, il cosiddetto diabete giovanile. Una patologia con importanti ricadute sociali, alle quali la Società Italiana di Diabetologia dedicherà il Forum Interdisciplinare, a Riccione, dal 21 al 23 maggio. Sia nel trattamento del diabete di tipo 1 sia del tipo 2 è assolutamente essenziale abbinare alla terapia farmacologica un corretto stile di vita: questo include un aumento dell'attività fisica. Quest'ultima è importantissima per raggiungere e mantenere gli obiettivi terapeutici e per migliorare la qualità della vita dei pazienti con diabete, garantendo benefici addizionali rispetto alla sola dieta e/o alla terapia farmacologica. È pertanto di fondamentale importanza stabilire in ogni paziente con diabete un programma di attività fisica/esercizio fisico che sia in grado di produrre il massimo beneficio per la salute e, al tempo stesso, sia strutturato in funzione delle caratteristiche di ciascun individuo, analogamente a quanto avviene nella personalizzazione della dieta e della terapia farmacologica. Alla luce di queste considerazioni la Fesdi, la Federazione delle Società diabetologiche, l'intergruppo parlamentare dell'Obesità e del Diabete formato da deputati e senatori eletti nella XIX legislatura e il Coni hanno recentemente stipulato un protocollo d'intesa finalizzato all'elaborazione e all'avvio di progetti specifici che diano ampia attenzione e applicazione all'importanza dell'attività sportiva, fisica e motoria come strumento di prevenzione e di sensibilizzazione delle malattie croniche quali il diabete e l'obesità.

L'accordo enfatizza inoltre il ruolo decisivo del contesto urbano nel permettere la piena realizzazione dell'attività motoria e la promozione di uno stile di vita più sano per tutti i cittadini. È stato avviato un rapporto di collaborazione volto all'ideazione e alla realizzazione di progetti tecnico-formativi in materia di sviluppo e promozione dello sport per le persone con diabete e obesità anche con Sport e Salute, una Società dello Stato che promuove lo sport e i corretti stili di vita. L'attenzione non è ovviamente rivolta alle persone con diabete ma anche ai bambini e agli adolescenti tra i quali la prevalenza di obesità è in aumento vertiginoso. Nei bambini e negli adolescenti l'attività fisica è parte integrante della cosiddetta

prevenzione primordiale: evitare che compaiano quei fattori di rischio che portano in età matura alle malattie croniche non trasmissibili incluse l'obesità e il diabete. L'auspicio della Fesdi è che nei prossimi anni nel nostro Paese si attui una vera campagna di prevenzione per ridurre drasticamente i casi di "diabesità" anche implementando la prescrizione in fascia A dell'attività motoria che deve essere considerata come una vera e propria medicina. Una medicina che fa bene, che costa poco, senza effetti collaterali e che migliora la qualità della vita. Particolare attenzione ha nel protocollo la lotta allo stigma nei confronti delle persone con diabete. È il caso degli atleti con diabete ai quali è precluso ancora oggi l'accesso ai gruppi sportivi militari. Eppure sono tanti i campioni con diabete di livello internazionale che hanno raggiunto risultati di prestigio.

L'attività fisica è il miglior antidoto per la prevenzione e per il contrasto di molte patologie, come evidenziato da numerosi riscontri scientifici. Ci sono casi emblematici di grandi campioni affetti dal diabete, penso tra gli altri al leggendario campione di canottaggio Steve Redgrave, che credo debbano essere un esempio da seguire per comprendere la forza e l'importanza dello sport.

Oggi in Italia è precluso l'ingresso nei gruppi sportivi militari alle atlete e agli atleti colpiti da questa malattia e bisogna che tutti noi contribuiremo alla sensibilizzazione delle istituzioni preposte per favorire la rimozione di questa limitazione.

Gli atleti con diabete ci troviamo in un limbo, non considerato dalla legge, che ci fa vivere questa esclusione dai gruppi sportivi militari. È una condizione molto discriminante. Può incidere negativamente soprattutto sui più giovani e rendere anche più difficile l'accettazione stessa della malattia. Bisogna superare questo stigma, dando a chi fa dello sport la propria vita la possibilità di ottenere il giusto riconoscimento. Il diabete è una malattia sempre più diffusa: nel tempo, se questa legge non cambierà, la possibilità di entrare in un gruppo sportivo militare sarà preclusa a sempre più persone.

Il rischio è che da questa situazione, infatti, possa passare un messaggio scorretto, cioè che la persona con diabete non possa fare sport, ed è invece il contrario: sarebbe bene che lo facesse. Va lanciato un messaggio di speranza, affinché le persone con diabete, anche quelle che non aspirano a diventare atleti professionisti, non rinuncino a praticare attività sportiva.



### **La nuova cultura della salute e la centralità dell'attività fisica come strumento per la sua promozione**

Uno dei tratti più rilevanti dell'approccio degli italiani alla salute, rinforzato dalla rinnovata centralità sociale che essa ha assunto, legata anche alla esperienza della pandemia, è rappresentato dal crescente protagonismo dei cittadini, che si esprime anche nella consapevolezza di avere un ruolo attivo nei processi riguardanti la propria salute. Si tratta peraltro di un ruolo sempre più riconosciuto socialmente, che sta alla base della richiesta di responsabilizzazione nel perseguimento dell'obiettivo della promozione della propria salute a cui tutti vengono chiamati.

Una responsabilizzazione esperita e richiesta grazie ad un fondamentale processo culturale relativo alla stessa definizione di salute: già a partire dalla fine degli anni Ottanta, si comincia a delineare un concetto di salute, non solo sempre meno coincidente con la mera assenza di malattia, ma sempre più chiaramente collegato alla dimensione soggettiva, nel quale si attribuisce un ruolo strategico a stili di vita e comportamenti individuali. Prenderà via via piede anche la convinzione, oggi sempre più richiamata, che la qualità dell'ambiente rappresenta un altro fattore strategico da cui la salute individuale e collettiva dipende, sul quale, di nuovo, è possibile intervenire, almeno in parte, in chiave di responsabilizzazione individuale.

L'attività fisica, insieme alla cura della alimentazione, riveste certamente un ruolo centrale nel modello di stile di vita auspicato e a cui si è consapevoli di doversi richiamare per la promozione della propria salute, sempre più coincidente con un benessere generale e multidimensionale.

E, certamente, è anche per questo motivo che l'impegno in una attività sportiva, ma anche semplicemente nel fare movimento, è un obiettivo socialmente e culturalmente condiviso ed è ormai divenuto un comportamento diffuso e sempre più trasversale. Certo, non va sottovalutato il peso dei determinanti sociali, che spiegano il mantenimento di alcune differenze significative nell'effettivo esercizio dell'attività fisica, differenze che penalizzano donne, anziani e strati sociali e territori più deprivati da un punto di vista socioeconomico, su cui andrebbe esercitata una importante azione trasversale e diversificata, già a partire dalla prima infanzia e nei contesti scolastici, di sostegno ed incentivazione.

### **La dimensione collettiva dell'impegno nella attività fisica: prevenzione delle malattie e longevità attiva in una società che invecchia**

Si tratta peraltro di un impegno individuale che va promosso perché socialmente sempre più rilevante in quanto chiave imprescindibile, non solo di promozione del benessere individuale, ma anche di prevenzione di molte malattie e di strumento per l'invecchiamento attivo. In-

fatti, la situazione demografica del Paese, con la percentuale di anziani sulla popolazione arrivata al 24,1% nel 2022 e che si prevede raggiungerà un terzo circa già nel 2040, non potrà non impattare sulla situazione epidemiologica, in termini di aumento delle malattie non trasmissibili, molte delle quali cronico-degenerative e a forte impatto assistenziale.

Il mantenimento di un buono stato di salute più a lungo possibile, anche alla luce della consistente aspettativa di vita, non può che rappresentare un obiettivo prioritario, prima di tutto a livello individuale ma anche sotto il profilo collettivo. E la longevità attiva e quanto più possibile in salute non può prescindere dall'impegno nella attività fisica, che è tanto più facile mantenere all'avanzare degli anni, quanto più rappresenti una abitudine consolidata nel tempo.

Per questo, garanzia della prevenzione delle malattie non trasmissibili e di una longevità attiva protratta nel tempo è proprio la "normalizzazione" di uno stile di vita in cui l'impegno continuato in una attività fisica, anche non impegnativa, sia sempre e da sempre presente.

Con l'importante vantaggio, sottolineato ampiamente dalla letteratura scientifica, che si tratta di un impegno con conseguenze positive sulla prevenzione di una gamma di malattie molto ampia, tutte in grado di impattare significativamente sulla qualità della vita anche nella terza età.

### **Una funzione sociale da promuovere**

Ma c'è anche un'altra e altrettanto strategica dimensione collettiva dell'impegno nell'attività fisica, che è quella educativa per le giovani generazioni e di inclusione sociale.

Il richiamo è ai valori dello sport, ma anche alla capacità di sviluppare impegno e promuovere la socialità, tutti elementi della funzione sociale dello sport che danno grande prova di sé anche nelle periferie e nei territori più difficili. Non ultimo, va sottolineato il valore della presenza di infrastrutture sportive sul territorio aperte a tutti, in grado di creare un contesto più favorevole allo svolgimento dell'attività fisica anche per i più svantaggiati da un punto di vista socioeconomico, contribuendo anche alla rivalutazione del tessuto urbano.

Ed è proprio la consapevolezza di questo articolato valore sociale che dovrebbe determinare un maggiore impegno nelle politiche pubbliche a favore della promozione dell'attività fisica, nell'ottica di quella normalizzazione che ha molte premesse culturali favorevoli ma fatica ancora a realizzarsi nella pratica.



## Francesca Romana Lenzi

Professore Associato, sociologa Università degli Studi di Roma "Foro Italico"

Marcel Mauss definisce lo sport un "fatto sociale totale": esso è tale non solo poiché condensa numerosi aspetti al suo interno (economici, sociali, medici, politici) che riflettono lo stato di salute della società entro cui esso si muove, ma anche perché la sua esistenza, sia sul piano individuale che collettivo, in termini mediatici, organizzativi, aggregativi, finanziari, simbolici, ha un impatto e una relazione fortissima con le società. Lo sport, da distinguere con attività fisica e movimento, è una dimensione aggregatrice, che parla con un linguaggio universale (una qualità più unica che rara) e che incarna e educa a valori e principi su cui le società e gli Stati moderni hanno fondamento, come l'interiorizzazione delle regole e la partecipazione collettiva alle emozioni. Queste componenti fondano lo sport in una prospettiva sociale, spiegano il suo rilievo in termini di strumento e, insieme, di specchio della salute delle società. Quest'ultima è intesa nel senso ampio che le è stato assegnato oramai decenni fa dalle Nazioni Unite, ovvero uno stato di benessere generale, più che una mera condizione fisica, che guarda a una dimensione socioculturale di consapevolezza che garantisca la prevenzione, prima ancora che la cura, in stato di emergenza. Tutto ciò ha a che vedere con lo sport la sua totalità sociale: esso evoca numerose dimensioni all'interno delle quali può esser fatto ricadere il paradigma della cultura della salute per una comunità come quella italiana. Anzitutto, vi è la dimensione delle disuguaglianze sociali e delle periferie urbane, che disegna i contorni di un tema più etico, ovvero le pari opportunità di accesso a un'entità aggregatrice e inclusiva per natura, come quella sportiva. L'Italia incarna un territorio segnato profondamente da disuguaglianze e periferie non solo geografiche o economiche, ma anche e innanzitutto culturali, religiose, fisiche e psicologiche. La complessità di questo tema chiama in causa la cultura italiana, che nasce come assistenziale e inclusiva e deve puntare a fare dello sport uno strumento cardine, data la sua natura e il suo potenziale presso le cittadine e i cittadini. Accanto ad essa, lo sport sollecita l'attenzione alla formazione e all'informazione, aspetti cruciali per la creazione di uno sport literacy che veicoli uniformemente valori e principi positivi nei giovani, quali l'inclusione, il fairplay, la cooperazione, come anche il bilancio di una cultura dello sport per la salute. Sia

sul piano individuale, che sul piano collettivo, la promozione dell'attività fisica come strumento di benessere per il presente e per il futuro delle giovani generazioni, come di quelle meno giovani, costituisce una missione essenziale per la dimensione sportiva. Accanto a queste due dimensioni, si fa sempre più stringente la considerazione della relazione tra sport e sostenibilità: l'Eurobarometro restituisce un quadro poco articolato di questa relazione sul suolo italiano, che è invece strategica per il futuro sviluppo dello sport in linea con gli obiettivi europei e mondiali per il pianeta. Infine, vi è la dimensione digitale: essa va considerata non solo con riguardo alla rappresentazione delle attività, tra cui quelle sportive, per via digitale e le sue distorsioni (digital addiction, infodemie,...), ma anche per la progressiva trasposizione sul piano digitale del mondo competitivo sportivo, del suo pubblico, del suo mercato (gli esports, videoplay, etc). La comprensione delle dinamiche che si muovono nel World Wide Web è indispensabile per comprendere gli sviluppi futuri della dimensione sportiva nelle giovani (e oramai anche non più giovani) generazioni di nativi digitali in Italia.



## Davide Lauro

Presidente del Corso di Laurea Magistrale in Scienze tecniche delle attività motorie preventive e adattate e professore ordinario di endocrinologia, Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

La riflessione sul tema dell'importanza dello sport nel tessuto sociale italiano inizia da quanto riportato nella nostra Costituzione. Nell'articolo 33 si enuncia che "L'arte e la scienza sono libere e libero ne è l'insegnamento. La Repubblica detta le norme generali sulla istruzione ed istituisce scuole statali per tutti gli ordini e gradi..." concludendo con la frase 'La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme'.

Si evince, quindi, il significato e l'importanza dell'educazione sportiva che, contribuendo al benessere psicofisico della persona, è considerata una parte fondamentale del modello educativo e di crescita attraverso cui trasmettere valori sani e positivi. Il modello educativo sportivo può essere considerato come la 'pietra angolare' con cui aumentare la consapevolezza sia delle proprie potenzialità che dei propri limiti. L'acquisizione e la comprensione delle proprie capacità attraverso l'attività fisica è importante e, questo risultato può essere utilizzato e traslato nell'affrontare i percorsi educativi dell'arte e della scienza. Utilizzare un modello formativo a 360°, associando l'educazione all'arte, alla scienza e all'attività sportiva, risulta fondamentale per ottenere il miglior benessere psicofisico come raccomandato dalla nostra costituzione. Questo può portare ad un sensibile miglioramento dei risultati dell'apprendimento e della sintesi logica del singolo individuo, accrescendone le capacità complessive.

Recentemente è stata istituita la figura del Chinesiologo delle Scienze Motorie (Decreto Legislativo 28 febbraio 2021, n. 36), laureato nelle Scienze Motorie, esperto che opera nel campo dell'attività motoria in relazione al movimento con lo scopo di promuovere il benessere psicofisico della persona. La chinesiologia può essere definita come terapia del movimento che costituisce uno dei mezzi per la rieducazione motoria. Questa disciplina studia il movimento nelle sue diverse forme come attivo ed associato a differenti aspetti correlati al movimento stesso, quali quelli intellettuale-cognitivi, l'affettività-emotività, l'aspetto fisico motorio e le relazioni sociali. Il Chinesiologo può quindi essere identificato come uno dei mezzi con cui diffondere l'educazione all'attività fisica e migliorare il benessere psicofisico delle persone.

L'attività motoria è un determinante della salute delle persone, quindi, l'ambiente urbano è fondamentale per la promozione di stili di vita sani. Le città dovrebbero es-

sere strutturate per favorire la presenza di ambienti idonei allo svolgimento dell'attività fisica e ricreativa e, per favorire le interazioni sociali. Facilitare l'accesso ai beni primari, alle aree verdi, garantire la sicurezza e, adeguare i trasporti pubblici all'esigenze della popolazione risulta fondamentale. Nelle città non devono essere presenti quelle differenze di qualità della vita che attualmente si riscontrano andando dal centro alla periferia delle città stesse. In quest'ultime aree metropolitane, molto spesso mancano o sono ridotti i servizi primari e la possibilità di svolgere attività come quella motoria e ricreativa. Nelle periferie è presente una ridotta scolarità della popolazione e un calo dell'educazione all'arte e alla scienza e, anche alle attività motorie. Questo compromette in maniera sostanziale il benessere psicofisico della persona, aumenta il pericolo della presenza di disagio sociale, di tossicodipendenze ecc. con un maggior rischio d'insorgenza di malattie.

Nel migliorare la qualità di vita delle persone bisogna permettere ai bambini e agli adulti di andare in sicurezza nei parchi a svolgere le attività ricreative compresa quella motoria, come accadeva 50 anni fa nelle nostre città. La presenza di aree verdi attrezzate per lo svolgimento dell'esercizio fisico gratuito deve essere garantita. Nella scuola primaria e secondaria, il numero delle ore dedicate all'attività motoria dovrebbe aumentare per permettere il raggiungimento del miglior benessere psicofisico della persona.

Nella nostra società i livelli d'attività fisica e motoria sono sensibilmente ridotti nello svolgimento delle attività sia quotidiane che sportive (non agonistiche e agonistiche) e ricreative amatoriali creando un impoverimento della qualità della vita e un aumento del rischio d'insorgenza di patologie, come quelle cronico degenerative. Al fine di contrastare questa tendenza, la formazione di personale esperto e qualificato per l'educazione motoria con competenze specifiche ottenute con studi universitari come nelle Scienze Motorie, risulta fondamentale e, su questi professionisti bisogna far affidamento per creare quel benessere psicofisico che la nostra costituzione ha messo come fondamento della nostra società. Questo permetterebbe di realizzare la promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue differenti forme, determinando un miglioramento della qualità della vita.



# **ATTIVITÀ FISICA E PREVENZIONE DELL'OBESITÀ**



## Giuseppe Fatati

Presidente Italian Obesity Network

Sempre più spesso sentiamo parlare di esercizio fisico e del rapporto tra stile di vita attivo prevenzione e salute. Lo stesso Istituto Superiore di Sanità ci ricorda che In ogni età e fase della vita, svolgere attività fisica con regolarità significa fare una scelta a favore della propria salute (1). L'attività fisica non deve essere considerato un concetto astratto. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce attività fisica qualsiasi movimento corporeo prodotto dall'apparato muscolo-scheletrico che richiede dispendio energetico e include le attività che vengono praticate nella vita di ogni giorno sia durante il lavoro che nel tempo libero, i lavori domestici, gli spostamenti abituali a piedi o in bicicletta (mobilità attiva). In questo breve report cerchiamo di tratteggiare le componenti fisiopatologiche che giustificano e rafforzano tali affermazioni seguendo quelle che sono le più recenti evidenze. E' opinione condivisa che il nostro peso corporeo rappresenti l'espressione tangibile del bilancio energetico tra entrate e uscite caloriche. L'energia viene introdotta con gli alimenti e utilizzata dall'organismo sia durante il riposo sia durante l'attività fisica. Quando si introduce più energia di quanta se ne consuma, l'eccesso si accumula sotto forma di grasso, determinando un aumento di peso. Valori troppo bassi di dispendio energetico rendono difficile mantenere l'equilibrio tra entrate e uscite caloriche e favoriscono l'accumulo di tessuto adiposo. Quantità eccessive di grasso corporeo (obesità) costituiscono un pericolo per la salute. Nel Marzo 2021 la Commissione Europea ha emesso una nota (2) in cui ha definito l'obesità come una malattia cronica, progressiva, recidivante che a sua volta funge da porta d'accesso a una serie di malattie croniche non trasmissibili (NCD). Il brief fornisce all'obesità lo stato formale e vincolante di malattia cronica non trasmissibile al cui sviluppo concorrono sia fattori ambientali che genetici. Le malattie croniche non trasmissibili causano nel nostro paese il 92% di morti e più dell'85% degli anni persi per disabilità. Un obeso grave ha una aspettativa di vita ridotta di circa 10 anni ma ne passa ben venti in condizioni di disabilità. Purtroppo la vita moderna promuove stili di vita estremamente sedentari, con livelli assai ridotti di attività fisica e può essere una delle principali cause dell'aumento di peso della popolazione. Stare seduti molte ore durante il lavoro o nel tempo libero predispone all'obesità indipendentemente dall'età. Pochi praticano regolarmente attività sportiva. Anche in relazione a tali comportamenti quote crescenti della popolazione infantile italiana sono in sovrappeso o francamente obese. Le nuove linee guida WHO ribadiscono che l'attività fisica è un ottimo investimento per la salute pubblica e dovrebbe essere utilizzato per sostenere i governi ad implementare gli interventi nella politica e nella ricerca per promuovere e garantire che le opportunità di attività fisica siano disponibili per tutti. In pratica ipotizza una attività fisica equa e solidale. Tale invito è motivato dalle forti evidenze sull'associazione fra attività fisica e benefici per salute; i dati mostrano in maniera consistente una relazione inversa con una riduzione di circa il 30% nella mortalità per tutte le cause negli individui attivi, sia uomini sia donne, rispetto agli individui meno attivi. In modo molto

riassuntivo possiamo dire che ci sono evidenze della riduzione di morbilità e mortalità da danno coronarico, stroke, pressione arteriosa e dislipidemia in coloro che svolgono attività fisica; tale riduzione sembra aumentare all'aumentare della quantità di esercizio fisico svolto. Per quanto riguarda le patologie metaboliche, è presente un'associazione fra attività fisica e protezione dal diabete tipo 2. L'attività fisica favorisce inoltre la riduzione delle fratture dell'anca e della colonna vertebrale e riduce di circa il 30% il rischio di sviluppare limitazioni funzionali severe o moderate negli anziani, sia uomini sia donne. Negli anziani che hanno già limitazioni l'attività fisica ha effetti positivi sulle abilità funzionali, mentre in quelli a rischio di caduta un'attività fisica regolare ne riduce il rischio. Infine è dimostrato un rapporto positivo tra attività fisica e prevenzione delle patologie neoplastiche

Nonostante i dati della letteratura scientifica dimostrino senza alcun dubbio i vantaggi di una corretta attività fisica non solo per quanto riguarda l'obesità ma anche le altre malattie croniche i nostri giovani appartenenti a quella che viene definita Generazione Z sono sempre più sedentari e meno attivi. Il termine Generazione Z (o Centennials), si riferisce alla generazione dei nati tra il 1997 e il 2012, i cui membri sono generalmente figli della Generazione X (1965-1980). Si tratta della prima generazione ad essersi sviluppata potendo godere dell'accesso ad Internet sin dall'infanzia, e perciò i suoi membri sono considerati come avezzi all'uso della tecnologia e dei social media e vengono definiti nativi digitali. Le loro esperienze non sembrano incidere positivamente sul processo di socializzazione e sui rapporti interpersonali. Sappiamo che i giovani, soprattutto quelli italiani, hanno un peso eccessivo; sottovalutiamo però i problemi psico-comportamentali. Depressione e ansia sono la principale causa di disabilità negli adolescenti e nei giovani adulti in tutto il mondo. La depressione è molto diffusa ed è molto probabile che abbia il suo primo esordio nell'adolescenza. Abituamente si afferma che almeno un quarto dei giovani ha sperimentato un episodio di depressione prima dei 19 anni. Le conseguenze avverse di questo episodio possono durare tutta la vita e includere un aumento del rischio di recidiva, scarsa integrazione sociale, risultati scolastici ridotti e minore sicurezza sul lavoro nonché un maggior rischio di autolesionismo.

Prevenzione, corretto sviluppo e invecchiamento sano sono i nuovi paradigmi della salute che dobbiamo perseguire. Il concetto di polipillola sta ricevendo una crescente attenzione per prevenire le malattie degenerative del nostro tempo, non solo cardiovascolari, legate alla sedentarietà e alla cattiva alimentazione. Tuttavia, benefici simili, se non complessivamente superiori, sono ottenibili con un regolare esercizio fisico. Rispetto ai farmaci, l'esercizio è a basso costo e relativamente privo di effetti avversi: una polipillola ideale per tutti e lo sport è salute.



## Stefano Balducci

Medico e presidente Associazione Fitness metabolica

Le evidenze scientifiche sui costi e gli oneri sanitari derivanti da stili di vita non salutari sono schiacciati, e le prove dei benefici dell'attività fisica/esercizio fisico regolare nella prevenzione e nel trattamento delle malattie croniche non trasmissibili sono inconfutabili. Oltre il 50% dello stato di salute può essere attribuito a stili di vita non salutari, tra cui il fumo, l'insana alimentazione, la sedentarietà e l'inattività fisica come principali contributori. Ad esempio, 7 tumori sono stati collegati a uno stile di vita fisicamente inattivo. La depressione colpisce 17 milioni di americani ed è direttamente collegata a un'attività fisica insufficiente. Il morbo di Alzheimer e le demenze correlate stanno aumentando a un ritmo spaventoso. Entro il 2025, si prevede che il numero di persone di età pari o superiore a 65 anni affette da malattia di Alzheimer raggiungerà i 7,1 milioni di persone. Si stima che negli Stati Uniti siano oltre 30 milioni gli adulti affetti da diabete per il 95% diabete di tipo 2 (T2DM). Considerando che ogni 21 secondi viene diagnosticato un nuovo caso di diabete, non sorprende che il diabete sia la malattia più costosa negli USA, con un prezzo di 327 miliardi di dollari all'anno. Alla base della stragrande maggioranza del T2DM ci sono comportamenti di vita non salutari ( cattiva alimentazione, sedentarietà e insufficiente attività fisica che portano a sovrappeso e obesità). Oltre al T2DM, uno stile di vita non sano è alla base di malattie croniche prevalenti e costose ( malattie cardio-vascolari , sarcopenia, demenze e cancro) che portano a morbilità e mortalità prematura. Altri determinanti (genetica, ambiente e assistenza medica) sono in grado di influenzare la salute, ma il fattore di gran lunga più importante che contribuisce al raggiungimento degli outcomes di salute è lo stile di vita e il comportamento individuale. È molto probabile che gli sforzi volti a ridurre la sedentarietà e incrementare l'attività fisica abbiano il maggiore impatto sulla salute pubblica. Steve Blair nel 2009 nel British Journal of Sports Medicine sostiene che "l'inattività fisica è il più grande problema di salute pubblica del 21° secolo". Questa affermazione si basava sui risultati dell'Aerobic Center Longitudinal Study, che dimostrò che la forma fisica era più importante del peso corporeo; che i miglioramenti dell'attività cardiorespiratoria riducevano la mortalità prematura in misura maggiore rispetto ai miglioramenti nei livelli di glicemia e di colesterolo. Nonostante tutti gli interventi farmacologici per il diabete, l'ipercolesterolemia e l'ipertensione, il semplice miglioramento della capacità aerobica attraverso un'attività fisica regolare ha avuto il maggiore impatto sulla longevità, e sulla qualità della vita, indicando che l'esercizio fisico è davvero una medicina. Lee et al , su The Lancet, (2012) hanno affermato che : "In considerazione della prevalenza, della portata globale e degli effetti ne-

gativi sulla salute , la sedentarietà e l'inattività fisica , dovrebbero essere considerati una pandemia, con conseguenze sanitarie, economiche, ambientali e sociali devastanti". Basti pensare che in tutto il mondo causano disabilità e 1 morte prematura su 10 e se l'inattività fisica diminuisse del 25%, ogni anno si potrebbero evitare più di 1,3 milioni di morti e ridurre il tempo tra la disabilità e la morte. Nel 2015 su JAMA Internal Medicine Manini TM afferma che "Non esiste un trattamento farmacologico in grado di influenzare positivamente tanti sistemi ed organi quanto l'attività fisica". L'attività fisica e i miglioramenti associati nella forma fisica sono strategie chiave per migliorare la salute. Le linee guida attuali consigliano almeno 150 minuti a settimana di attività fisica di intensità moderata o 75 minuti di vigorosa. Una recente Review e Meta Analisi (2023) Garcia L dimostra che 11 minuti al giorno di attività fisica moderata come un cammino veloce o nel (2022) Ahmadi MN che 8 minuti al giorno di attività vigorosa sono sufficienti a ridurre il rischio di malattie cardiache, ictus e alcuni tipi di cancro. La domanda sorge spontanea è possibile modificare in maniera permanente lo stile di vita delle persone sedentarie e fisicamente inattive?. Lo studio Italian Diabetes Exercise Study2 (IDES\_2) pubblicato su JAMA nel 2019 ha dimostrato su 300 diabetici di tipo 2 sedentari e fisicamente inattivi che un intervento di counselling sullo stile di vita rispetto a le cure standard ha comportato un aumento significativo e sostenuto nel tempo (3 anni) dell'attività fisica e una diminuzione della sedentarietà. Il messaggio coerente da parte di tutti gli operatori sanitari alle persone di iniziare e/o continuare un cambio di stile di vita che preveda la riduzione della sedentarietà e l'aumento dell'attività fisica. Una fusione tra programmi di assistenza sanitaria e di fitness nelle comunità non è più un'opzione ma una necessità.



A novembre del 2020, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha pubblicato le "WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour", seguite dallo slogan "Every move counts" (ogni movimento conta); grazie a queste linee guida, si incoraggia a limitare il tempo trascorso in comportamenti sedentari a favore di uno stile di vita fisicamente più attivo: l'Italia non può sottrarsi ad un tale virtuoso impegno.

La necessità di introdurre l'attività fisica, condotta in modo razionale e seguita da professionisti del settore, risulta essere un sostegno fondamentale per il benessere psicofisico della popolazione, soprattutto dopo la pandemia CoViD-19. Numerosi studi indicano l'attività fisica come elemento fondamentale nella promozione di un maggior livello globale di salute (Kohler et al., 2023; Gao and Wang, 2022; Keadle et al., 2017,), nel miglioramento del benessere psicologico (Nuzum et al., 2020; Peluso et al., 2005) e nell'enorme beneficio a carico dei costi del Sistema Sanitario Pubblico (Lau et al., 2022).

Programmi coordinati e ben strutturati di promozione dell'attività fisica in Italia possono indubbiamente contribuire ad un miglioramento della condizione di salute generale della popolazione, soprattutto se pensiamo alla prevenzione nei confronti di malattie croniche non trasmissibili ed è importante agire quanto prima.

### **Attività fisica e invecchiamento attivo**

L'attività fisica è un buon investimento nei confronti di una qualità della vita ottimale durante la terza età ed è testimoniato da svariati studi (Eckstrom et al., 2020, Spiteri et al., 2019; McPhee et al., 2016).

Oltre a benefici di carattere fisiologico, l'esercizio fisico condotto in modo controllato durante la terza età aiuta a migliorare le funzioni mentali, oltre a quelle fisiche e ad invertire alcuni effetti delle malattie croniche, consentendo alle persone anziane una migliore mobilità ed indipendenza (McPhee et al., 2016).

La possibilità di stimolare l'anziano verso programmi strutturati di attività fisica significa anche limitare quella fragilità fisiologica che subentra con l'età e diminuisce i rischi di sviluppare gravi malattie cardiovascolari e metaboliche, l'obesità, le cadute e l'osteoporosi; tutto ciò si può realizzare grazie ad un'attenta progettazione di un'attività fisica che va dalla camminata agli sport adattati ed agli esercizi fisici inseriti in un programma di attività adattata e compensativa.

Purtroppo, la maggior parte degli anziani non soddisfa i livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS e la consu-

lenza da parte dei Chinesiologi può aiutare nel migliorare le proprie "abitudini motorie", ma è anche importante creare un approccio sociale globale che si basi sulla promozione di tali attività.

### **Sport ed esercizio fisico come stile di vita per la salute e il benessere**

Lo sport e l'esercizio fisico sono importanti per la salute e il benessere in ogni fase della vita. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda agli adulti di fare almeno 150 minuti di attività fisica moderata o 75 minuti di attività fisica vigorosa alla settimana. I bambini e gli adolescenti dovrebbero fare almeno 60 minuti di attività fisica moderata o vigorosa ogni giorno.

L'esercizio fisico offre una molteplicità di benefici per la salute, tra cui:

Riduce il rischio di malattie croniche, come malattie cardiache, ictus, diabete di tipo 2, cancro e osteoporosi.

Migliora la funzione cardiovascolare, abbassando la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca a riposo.

### **Benefici dello sport sul benessere**

Oltre ai benefici per la salute fisica, lo sport può anche offrire una serie di benefici per il benessere psicologico e sociale, tra cui:

Può aiutare a sviluppare un senso di autostima e fiducia in se stessi.

Può aiutare a ridurre lo stress e l'ansia.

### **Come fare sport o esercizio fisico**

Non è necessario essere atleti professionisti per fare sport o esercizio fisico. Ci sono molte attività che possono essere praticate a qualsiasi livello di fitness, dalla camminata alla corsa, dal nuoto al ciclismo. È importante trovare un'attività che sia divertente e gratificante e che si possa inserire nella propria routine quotidiana.

### **Educazione all'esercizio fisico**

Perché si possa raggiungere un benessere ottimale ed una migliore qualità della vita nella popolazione, occorre "educare all'esercizio fisico", ossia render consapevoli della necessità dell'attività fisica sia come prevenzione primaria fondamentale al proprio stato di salute che permettere lo sviluppo di programmi educativo-motori appropriati che possano realizzarsi nell'ambito delle

scuole di ogni grado.

Se è possibile agire sull'adulto o sull'anziano con efficacia sempre maggiore, risulta fondamentale adoperarsi nel bambino e nel giovane poiché, senza questo tipo di intervento, la promozione della necessaria attività fisica con i relativi comportamenti salutari, risulterà difficile anche nelle età successive.

L'esercizio fisico, oltre che esser un motore primario nello sviluppo fisiologico umano, risulta anche essere un importante supporto nelle capacità motivazionali del singolo, fattore importante per l'accrescimento di una società in salute ed efficiente.

Educare all'attività fisica, pertanto, risulta essere un proficuo mezzo per un'espansione di comportamenti psicosociali virtuosi e per consentire un'efficiente prevenzione dell'instaurarsi di patologie che, nell'immediato futuro, graveranno sul bilancio del Sistema Sanitario Nazionale.

In ultimo, ma non per importanza, educare all'attività fisica implica anche l'esser coscienti di abitudini alimentari sane, controllando in tal modo malattie che gravano sulla nostra società come il diabete.

Professionalità nell'insegnamento dello Sport e dell'Esercizio Fisico

Lo Sport e l'Esercizio Fisico sono le componenti fondamentali delle moderne Scienze Motorie e si basano su evidenze scientifiche e studi accademici approfonditi.

Vi è una notevole differenza tra "movimento" ed Esercizio Fisico che si basa su principi che si possono acquisire esclusivamente grazie ad un percorso di studi specifico e ad un'intensa attività professionale; a tale scopo il Chinesiologo risulta la figura preposta all'insegnamento ed alla progettazione di programmi di Esercizio Fisico, sia che essi siano riferiti ad attività di carattere sportivo, che ad attività di carattere adattato.

Purtroppo la generalizzazione e l'improvvisazione in questo settore possono risultare molto deleteri e vanificare del tutto gli effetti positivi che sia lo Sport che l'Esercizio Fisico in sé inducono sul soggetto; una mancanza di professionalità accertata e certificata (così come una programmazione ed esecuzione del tipo "fai-da-te") può

addirittura danneggiare l'individuo grazie all'esecuzione di movimenti impropri o all'adozione di attività fisiche del tutto inappropriate per le condizioni fisiologiche del soggetto.

L'orientamento adattativo o sportivo dell'attività fisica dev'essere, pertanto, progettato e controllato dal Chinesiologo che assicura un'alta professionalità ed una sicurezza fondamentale per l'individuo che può accedere serenamente alle strutture dedicate ed eseguire un piano strutturato per il consolidamento della sua salute





L'invecchiamento è un processo naturale che coinvolge tutti noi. Con l'avanzare degli anni, molte persone possono sentirsi tentate di ridurre la loro attività fisica, ma questo potrebbe essere un grave errore. L'attività fisica negli anziani, infatti, non è solo cruciale per il loro benessere fisico, ma anche per il loro stato psicologico. Quando parliamo di invecchiamento attivo ci riferiamo a un approccio alla terza età che promuove uno stile di vita sano e coinvolgente, partendo dall'assunto che l'età non sia in sé una disabilità e non debba dunque costituire una barriera per una vita piena e gratificante. L'attività fisica è uno dei pilastri dell'invecchiamento attivo e può portare numerosi benefici psicologici. La base fisica è nota: l'esercizio fisico stimola la produzione di endorfine, noti come "ormoni della felicità", in grado di contribuire a ridurre lo stress, l'ansia e la depressione, problemi che possono diventare più comuni con l'invecchiamento. Ma al di là di questo, e dei benefici organici dell'attività fisica, c'è un altro risvolto altrettanto importante di una vita attiva, ed è l'aumento dell'autostima che deriva dalla partecipazione a programmi di attività fisica, dal praticare regolarmente il movimento, sentendosi realizzati e sicuri delle proprie capacità. La perdita di tono muscolare è infatti uno degli aspetti dell'invecchiamento, e spesso si traduce nella difficoltà di compiere tante azioni nel quotidiano, una limitazione che può portare a sentirsi inadeguati, destinati inevitabilmente al declino. La perdita di tono muscolare, invece, può essere arginata, invece, con una corretta alimentazione e con il movimento adatto alla propria età, riguadagnando una buona forma fisica e rinviando il più possibile la perdita dell'autonomia. Anche persone molto anziane e parzialmente disabili possono migliorare la propria condizione attraverso la regolare pratica di piccoli esercizi. Ho avuto occasione di seguire le attività di ginnastica dolce praticate nei senior co-housing con persone ultranovantenni e persino centenarie, ed è impressionante constatare l'energia che promana da anziani che, seguiti da personale specializzato, riescono a trarre il meglio dalle proprie possibilità fisiche. Alcuni di loro mi hanno raccontato come dall'inizio di tali programmi le loro condizioni siano nettamente migliorate (più facilità nel fare le scale, nel compiere le attività di tutti i giorni come cucinare e dedicarsi alle piccole incombenze domestiche). Ci sono poi quei casi in cui l'attività fisica è una necessaria forma di riabilitazione fisica, in tutte quelle situazioni che possono richiedere programmi di esercizio specifici, come dopo un intervento chirurgico (ad esempio interventi all'anca o al ginocchio). In questi casi l'attività fisica supervisionata può aiutare nella ripresa e nel recu-

pero della mobilità, così come in altri può anche migliorare la gestione del dolore cronico, vera e propria malattia troppo spesso sottovalutata e considerata come naturale condizione associata all'età. L'artrite e altre condizioni dolorose comuni tra gli anziani, ad esempio, possono essere affrontate attraverso un'attività fisica mirata che può contribuire a ridurre il dolore e migliorare la qualità della vita. Al tempo stesso queste forme di attività – che migliorano la forza, l'equilibrio e la coordinazione – risulteranno determinanti nella prevenzione delle cadute, che rappresentano in terza età una delle principali cause di infortuni e di disabilità.

E infine, venendo all'impatto sulle funzioni cognitive, la ricerca ha dimostrato che l'attività fisica può contribuire a migliorare in modo significativo queste ultime, inclusa la memoria e l'attenzione, e se poi ci spostiamo dal piano della salute individuale alle conseguenze sociali dello sport, si apre un altro capitolo importante: partecipare a gruppi di attività fisica o a lezioni in palestra offre agli anziani, in particolare a coloro che non possono disporre di una rete familiare o amicale, l'opportunità per socializzare e creare nuove amicizie, opportunità spesso carente soprattutto nei grandi centri urbani.

Nelle sue massime sull'arte di essere felici, Schopenhauer scriveva che almeno i nove decimi della nostra felicità sono dovuti esclusivamente alla salute poiché anzitutto da essa dipende la serenità d'animo. Questo diventa tanto più vero in un'età in cui le preoccupazioni legate alla salute sono per forza di cose maggiori che in altre fasi della vita, ed è per questo che dedicarsi attivamente al mantenimento della migliore salute possibile rappresenta di per sé il più importante degli investimenti, a cui dedicarsi in tutto l'arco della propria esistenza.



## Adriana Bonifacino

Medico e Presidente "IncontraDonna onlus"

Negli ultimi 30 anni il numero di casi di cancro registrati nel mondo tra chi ha meno di 50 anni è aumentato del 79% e quello dei decessi per cancro del 28%. Nel 1990 registravamo 1,8 milioni di diagnosi di tumore; nel 2019 3,2 milioni. Le previsioni ci dicono che nel 2030 i casi di tumore a esordio precoce aumenteranno di un ulteriore 31% e del 21% la mortalità. Questi dati provengono da uno studio pubblicato sul *BMJ Oncology*, da un gruppo di ricercatori della Università di Edimburgo in Scozia e della Zhejiang University School of Medicine di Hangzhou in Cina. Oltre alla genetica, tra i fattori di rischio dei tumori che colpiscono la fascia di età 14-49, i livelli elevati di zuccheri nel sangue, l'eccesso di peso e la inattività fisica. Contribuiscono anche l'alimentazione con eccesso di carne rossa e di sale, il fumo, l'alcol e il basso consumo di frutta e verdura. Una pubblicazione che ci fa riflettere. E sappiamo bene che non sono solo i tumori ad aumentare, ma il diabete, le malattie croniche, le malattie cardiovascolari, le malattie autoimmuni. La ormai certezza che gli stili di vita condizionino il nostro stato di salute ci fa porre la domanda del come mai non ci sia ancora una attenzione massima a attività fisica/sport e alla alimentazione, così come al fumo e all'abuso di alcol. In tutto il mondo, 1 adulto su 4 e 3 adolescenti su 4 (di età compresa tra 11 e 17 anni), non svolgono attività fisica secondo le raccomandazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) e in Italia i numeri non sono di conforto. I dati del Ministero della Salute, estrapolati da ricerche svolte da diversi sistemi di sorveglianza nazionali, sono chiari:

- Il 20,2% dei bambini non pratica mai attività fisica strutturata durante la settimana; l'11,9% non più di un'ora a settimana; il 38,3 due giorni a settimana; il 27,2% tre o quattro giorni e solo il 2,3% pratica sport 5-7 giorni a settimana
- Il 31,5% delle persone con età compresa tra i 18 e 69 anni è classificato come sedentario
- Negli over 65 troppo poco tempo dedicato ad allenare la forza muscolare, prediligendo il camminare fuori casa e le attività domestiche.

È riconosciuto in letteratura come l'attività fisica sia uno degli strumenti più importanti per la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili e sia in grado di sostenere e rafforzare il benessere psico-fisico e di migliorare la qualità della vita a tutte le età. Le più recenti raccomandazioni in termini di attività fisica non considerano il limite minimo dei 10 minuti consecutivi, e il movimento fisico è considerato utile per la salute anche se praticato per brevi sessioni, con l'obiettivo di contrastare la completa sedentarietà.

Il Prof. Federico Schena (SISMeS Società Italiana Scienze Motorie e Sportive) in una recente intervista dichiara: "Accettare l'idea che il movimento sia una componente fon-

damentale per garantire a ciascuno il migliore stato di salute possibile è certamente abbastanza semplice, portare questo dalla teoria alla pratica quotidiana un po' meno. Ed in effetti il primo scoglio da superare è prendere atto che anche una cosa semplice ha necessità di essere organizzata, programmata e controllata e solo in questo modo si raggiungono i risultati attesi. I meccanismi di funzionamento implicati in un programma di attività motoria svolto da una persona con qualche problema di salute sono del tutto simili a quelli che mettono in gioco un'atleta che svolge una attività agonistica di elite. Ovviamente stiamo parlando di diverse intensità e complessità di gesti motori ma non di differenze sostanziali. In altre parole, anche quando prendo parte ad un programma di attività motoria di base devo utilizzare dei principi fondamentali dell'allenamento sportivo come l'adeguatezza del carico, la progressività dello sforzo e l'equilibrio tra le varie competenze motorie messe in gioco. Solo in questo modo potrò garantire che l'organismo possa generare un 'adattamento', ovvero una serie di modificazioni in grado di cambiare la mia capacità di prestazione".

L'alimentazione è strettamente legata alla attività fisica. Ed entrambe sono legate alla insorgenza e alla cura delle malattie oncologiche. Sappiamo, infatti, che all'aumentare della quantità di grasso corporeo, soprattutto quello addominale, aumenta la probabilità di sviluppare tumori come quello del colon-retto, fegato, esofago, rene, e nella donna il cancro della mammella e dell'ovaio. Il grasso viscerale infatti, promuove un microambiente di tipo proinfiammatorio e ricco di ormoni e fattori che a loro volta favoriscono la crescita delle cellule tumorali. Il cancro causa importanti alterazioni metaboliche e fisiologiche che possono influenzare le esigenze macro e micro nutrizionali del paziente sia perché malattia e terapia possono cambiare il modo in cui si mangia, sia perché esse possono influenzare il modo in cui il corpo tollera determinati cibi e utilizza i nutrienti. Peraltro, i trattamenti oncologici portano frequentemente a sintomi come cambiamento di gusto e olfatto, sazietà precoce e talora anoressia, e ad un ampio spettro di disturbi intestinali conducendo il paziente verso una alimentazione insufficiente o addirittura alla malnutrizione. L'insorgenza dello stato di affaticamento nella malattia oncologica, durante, e anche successivamente alle terapie, è definito 'fatigue'. L'esercizio fisico/sportivo è l'unica vera modalità che può invertire la rotta della fatigue, agendo positivamente anche sullo stato depressivo che spesso accompagna la sintomatologia.

In definitiva lo sport è l'ottimo strumento che accompagna la prevenzione delle malattie croniche e nello specifico alle malattie oncologiche, ma riveste un ruolo determinante durante le terapie e anche nel follow up.



PAOLO  
SRBACCIA

## Paolo Sbraccia

Professore ordinario di medicina interna, Dipartimento di Medicina dei Sistemi, Università degli Studi di Roma "Tor Vergata" UOC di Medicina Interna - Centro Medico dell'Obesità, Policlinico Tor Vergata, Vice Presidente vicario IBDO FOUNDATION

### **Attività fisica e promozione della salute.**

La specie umana (ma sarebbe più corretto dire le specie animali) si caratterizza per due opposte tendenze, quella fisiologica che richiede per il corretto funzionamento metabolico e muscoloscheletrico che si cammini e/o si corra per più o meno lunghi periodi della giornata; e quella evolutivistica che per risparmiare energia spinge ad essere sedentari se non c'è la necessità di procacciarsi il cibo o di fuggire da un predatore. È evidente che nelle moderne società ha prevalso nettamente la seconda con tassi di sedentarietà inimmaginabili in epoche più antiche che si traducono in riduzione dell'aspettativa di vita per la comparsa di malattie/fattori di rischio che sono divenuti i killer delle società cosiddette occidentali (obesità, diabete, ipertensione, dislipidemia, aterosclerosi, cancro ecc.).

È quindi evidente che uno dei cardini della promozione della salute è rappresentato dall'implementazione dell'attività fisica. Tutti i dati della letteratura sono concordi nel ritenere che un'attività fisica regolare rappresenti un argine fenomenale nei confronti di molte malattie cronico-degenerative. Su cosa si intenda per regolare ci sarebbe molto da dire; in genere si ritiene che 150 minuti distribuiti durante la settimana sia il livello minimo per ottenere significativi miglioramenti dello stato di salute; tuttavia recentemente è stato osservato che anche 120 minuti svolti durante il fine settimana possano tradursi in benefici apprezzabili per la salute.

### **Attività fisica e invecchiamento attivo.**

Nella terza età l'attività fisica gioca un ruolo ancora più cruciale. Non solo contribuisce al mantenimento di uno stato di salute per i suoi effetti già discussi nel precedente paragrafo, ma si oppone alla normale progressiva riduzione della massa muscolare (sarcopenia) e così facendo contribuisce al mantenimento di una vita attiva durante la quale venga ridotto al minimo il rischio di cadute. A questo si aggiunga che l'attività fisica è uno dei principali fattori di contrasto alla demenza senile; tra i vari meccanismi ve ne è uno molecolare; il muscolo durante la contrazione produce un fattore (il BDNF: Brain-Derived Neurotrophic Factor) che raggiunge il nostro cervello mantenendo il trofismo neuronale e promuovendo la neuroprotezione. Più in generale, inoltre, l'attività fisica

ha molteplici effetti positivi sulla salute cerebrale riducendo la depressione e lo stress

### **Attività fisica e malattie croniche non trasmissibili.**

Una percentuale molto alta (80-90%) della mortalità, morbosità e costi dei sistemi sanitari nei paesi occidentali, è causata da malattie che derivano da quattro alterati stili di vita: tabagismo, abuso di alcol, aumento dell'introito calorico e, appunto, sedentarietà (queste ultime due naturalmente sono alla base dello sviluppo di obesità). A determinare questo tremendo fardello che così tanto pesa nelle nostre società, sono le cosiddette malattie croniche non trasmissibili (NCDs: Non-Communicable Diseases). In teoria quindi, e si comprende la difficoltà di implementare sani stili di vita in società libere come le nostre, eliminare tabagismo, abuso di alcol e indurre sana alimentazione e costante attività fisica vorrebbe dire svuotare gli ospedali e poter utilizzare quei quasi 100 miliardi di euro l'anno (quasi il 90% della spesa sanitaria per NCDs come si diceva prima) per altri importantissimi capitoli quali, giusto per citarne due strettamente connessi, l'ecosostenibilità e la prevenzione delle conseguenze dei cambiamenti climatici.

### **Attività fisica come strumento di prevenzione all'interno del SSN.**

Come detto, l'implementazione dell'attività fisica nella popolazione rappresenta quindi un pilastro della prevenzione e, in molti casi, della cura di pazienti con diverse delle condizioni su elencate. Tuttavia, esso rimane un problema non risolto per il mondo sanitario, per una varietà di fattori. Manca infatti ad oggi qualunque ipotesi di rimborsabilità o di inserimento nei Livelli Essenziali di Assistenza (LEA), oppure di detraibilità fiscale per le spese sostenute per l'attività fisica. Ad oggi non esistono strategie univocamente accettate, ma la maggior parte delle attività è condotta su base volontaristica da parte di medici di medicina generale (MMG) o di specialisti particolarmente interessati al problema. Evidentemente, i MMG per la loro posizione come primo punto d'incontro tra SSN e l'intera popolazione si trovano in una situazione privilegiata per implementare efficacemente la prevenzione primaria in soggetti a rischio e la promozione della salute generale.



## Riccardo Candido

Presidente Federazione Società Diabetologiche Italiane (FeSDI), Presidente Nazionale AMD,  
Professore Associato di Endocrinologia, Università degli Studi di Trieste

### Lo Sport è la Salute

Lo Sport è vita! Uno straordinario mezzo di inclusione e coesione sociale senza confini, lingue o stereotipi.

In ambito clinico, l'attività fisica è un importantissimo strumento di promozione della salute. La sua rilevanza è riconosciuta a livello internazionale dalla stessa Organizzazione Mondiale della Sanità che si è posta l'ambizioso obiettivo di ridurre del 15% la prevalenza globale dell'inattività negli adulti e negli adolescenti attraverso l'adozione di politiche sociali, culturali, economiche, ambientali ed educative ad hoc. Numerosi studi scientifici dimostrano come praticare regolare esercizio fisico, inteso come "qualsiasi movimento corporeo [...] che richiede un dispendio energetico" abbia un impatto più che positivo sulla salute e sul miglioramento della qualità di vita, riducendo la mortalità del 20-35%, ma anche contribuendo a prevenire e ridurre l'impatto di malattie metaboliche, cardiovascolari e neoplastiche. In particolare, è dimostrato come la pratica costante aiuti a ridurre il rischio di insorgenza del diabete tipo 2 del 35-50% e, in caso di malattia conclamata, a gestirla al meglio prevenendo il rischio di complicanze.

In tal senso, preoccupano i dati di inattività fisica del nostro Paese, con il 29% degli adulti "sedentari", figli di un trend sociodemografico tipico delle malattie croniche non trasmissibili, come diabete e obesità, e che evidenzia come tale fenomeno risulti più frequente con l'avanzare dell'età, tra le donne e tra le fasce di popolazione che vivono in condizioni più svantaggiate (zone periferiche delle grandi città, basso reddito, basso livello d'istruzione).

Come FeSDI, stiamo lavorando alacremente nell'ambito del diabete e dell'obesità attraverso diverse campagne e iniziative realizzate insieme alle Istituzioni parlamentari, all'ANCI e alle più alte sigle sportive, come CONI, Fondazione SportCity, Sport e Salute, Lega Calcio Serie A affinché sia possibile diffondere e promuovere l'importanza della prevenzione e dell'adozione di sani stili di vita, di cui l'attività fisica è parte integrante e imprescindibile, per una migliore qualità di vita, per la prevenzione di patologie cardiometaboliche, per la riduzione delle complicanze del diabete e un minore impatto dei costi, diretti e indiretti, della malattia per il Servizio Sanitario Nazionale che attualmente rappresentano il 9% della spesa sanitaria nazionale.

In termini più generali, si stima che un aumento dell'attività fisica praticata dalla popolazione si tradurrebbe in un risparmio per il SSN di oltre 2,3 miliardi di euro per

prestazioni specialistiche e diagnostiche ambulatoriali, ricoveri e terapie evitati, relativamente alle patologie più diffusamente associate alla sedentarietà (diabete tipo 2, malattie cardiovascolari, tumore alla mammella e colon retto).

Sono ben noti anche i benefici psicologici che si possono ottenere dalla pratica sportiva contro lo stress, l'ansia e altri disturbi sempre più diffusi nella popolazione. Un rimedio naturale senza effetti collaterali, se praticato correttamente.

Non a caso, da tempo, si dibatte anche sulla possibilità di introdurre il riconoscimento dell'attività fisica fra le opzioni prescrivibili ad integrazione delle terapie convenzionali. Persistono evidentemente delle resistenze, per lo più legate a dinamiche sociali, culturali e ambientali, ma è essenziale e non più prorogabile diffondere una nuova cultura per arrivare a considerare lo sport - e in generale il movimento fisico - come un vero e proprio farmaco accessibile, economico e salutare, sempre. È però opportuno farlo attraverso messaggi semplici, chiari e forti in grado di raggiungere i cittadini in tutte le aree del Paese, anche quelle remote e periferiche.

In questo senso, i professionisti sanitari hanno un ruolo di primo piano nell'educazione delle persone alla prevenzione a tutte le età, potendosi interfacciare quotidianamente con pazienti, caregiver e famiglie, e nell'educazione all'attività fisica. In particolare, per l'ambito diabetologico riconosciamo sia necessario rispondere ad un bisogno formativo dei tanti professionisti coinvolti nella gestione della persona con diabete, affinché siano in grado di trasferire le migliori informazioni ed indicazioni per la gestione ottimale delle glicemie durante l'attività sportiva.

Contrasto alla sedentarietà e promozione dell'attività fisica sono due obiettivi di sanità pubblica complementari ed essenziali per la salute e il benessere dei pazienti cronici e delle persone a rischio, ma anche per la popolazione generale e, considerati i dati sull'obesità infantile, per i più giovani. Va implementato un approccio strutturato che coinvolga l'intero sistema salute affinché sia possibile raggiungere risultati tangibili a beneficio della salute e del benessere delle generazioni presenti e future.



**G. SOREN**

### **Attività fisica come strumento di prevenzione all'interno del SSN**

Gli Stati Generali delle Scienze Motorie (Roma, 19-20 ottobre 2023), promossi e organizzati dal Coordinamento Nazionale delle Scienze Motorie (CoNaSM), hanno rafforzato la convinzione che il Chinesiologo delle Attività Motorie Preventive ed Adattate (AMPA) rappresenti ogni giorno un elemento di congiunzione determinante ed unico fra i servizi offerti dal SSN ed il territorio: tale professionista ha le competenze per prendere in carico la persona, che non presenta controindicazioni assolute all'esercizio fisico, e condurla fuori dall'ambiente ospedaliero attraverso un approccio combinato di counselling motorio e di attività fisica per allenare le funzioni residue, favorendo il miglioramento delle condizioni psico-fisiche e della qualità di vita. In questo ambito, l'attività del Chinesiologo AMPA è strumento di prevenzione contro la progressione e le recidive della malattia, attraverso la progettazione, la somministrazione e la valutazione di percorsi di esercizio fisico adattato (oggi denominati AFA ed EFS), con lo scopo ultimo di promuovere conoscenze e comportamenti salutari per tutte le fasce d'età.

### **Sport ed esercizio fisico come stile di vita per la salute e il benessere**

È stato ampiamente dimostrato che sport ed esercizio fisico siano i pilastri di uno stile di vita attivo volto a garantire il mantenimento di uno stato di buona salute nei soggetti di tutte le età.

È opportuno distinguere l'attività fisica come movimento volontario che innalza il dispendio

energetico (es. ballo e giardinaggio), dall'esercizio fisico strutturato per tipologia, intensità, tempo, frequenza, che ha una duplice finalità: a) contribuire al benessere della persona, e b) ottimizzare la prestazione sportiva. Inoltre, va sottolineato che l'attività sportiva, intesa come movimento che si svolge all'interno di regole definite e finalizzato alla prestazione, può rivestire un'importante ricaduta per la salute, in particolare, laddove venga svolta in un contesto ricreativo-educativo socializzante.

Per raggiungere questi obiettivi, è necessario che le attività vengano opportunamente programmate e organizzate da personale altamente qualificato, in grado di applicare conoscenze scientifiche aggiornate ed appropriate ai contesti sociali in cui opera.

### **Esercizio fisico e riabilitazione**

L'esercizio fisico riabilitativo viene effettuato al fine di ripristinare la funzionalità della parte del corpo compromessa dalla malattia o dall'infortunio, mentre l'esercizio fisico adattato agisce sulla funzionalità per allenarla, consolidando e ampliando la sua capacità di esercizio.

Il Chinesiologo AMPA, attraverso un percorso formativo quinquennale, acquisisce le competenze necessarie per completare il processo di recupero motorio, mediante l'esercizio fisico adattato, nei confronti di soggetti affetti da patologie, anche croniche, o in fase di ripresa da un infortunio. Infatti, la sua azione, coordinata con quella delle altre figure professionali, sanitarie e non, che seguono tale processo, può garantire una transizione adeguata alle capacità funzionali del soggetto, che viene progressivamente dimesso dai diversi servizi offerti dal SSN, e accompagnato verso una gestione autonoma delle proprie esigenze, avvantaggiandosi delle strutture presenti sul territorio (es.: Palestre della salute, Case di Comunità) nonché di specifici programmi di allenamento nei casi di praticanti delle attività sportive (es.: Return to Play)

### **Educazione all'esercizio fisico**

La pratica regolare e appropriata di esercizio fisico non è il semplice risultato dello sviluppo di ogni individuo, ma di un percorso educativo specifico e personalizzato. La società moderna ha ulteriormente enfatizzato la necessità di interventi formativi, anche come conseguenza della sostanziale riduzione del movimento nelle attività della vita quotidiana (es.: lavoro, spostamenti).

Diviene quindi fondamentale il potenziamento dell'Educazione Fisica e delle Scienze Motorie all'interno della formazione scolastica come irrinunciabile completamento delle competenze della persona in tutte le sue dimensioni. Ne consegue che l'insegnamento dell'Educazione Fisica in tutti i gradi della formazione, a partire dalla scuola dell'infanzia, necessita di personale docente con una qualificazione specifica, che integri le conoscenze scientifiche con le esperienze didattiche dirette, in pieno accordo con le recenti indicazioni ministeriali sulla formazione degli insegnanti. Non va dimenticata l'importanza del potenziamento dell'esperienza sportiva scolastica che deve essere correttamente inserita nel processo educativo didattico.



ST... OLIMPICO  
SA... AMPION  
MA

LAW  
PARTNERS

StartHub  
consulting

FARM  
NAD 10218



## Daniele Iacò

Chinesiologo Specialista in Scienze delle attività motorie preventive ed adattate (Lm-67)

Presidente Comitato Italiano Scienze Motorie-Cism

L'Italia si mostra uno dei paesi più "vecchi" dell'UE il cui indice di vecchiaia, quota in aumento con 187,9 anziani (over 65) ogni 100 giovani<sup>1</sup>

Nel panorama nazionale assistiamo ad un incremento della vita media (circa 46.4 anni) e di un'aspettativa di vita media, 8.5 anni per la popolazione maschile, 84.4 anni per la popolazione femminile. In più un anziano su quattro è affetto da una o più patologie cronico-degenerative:

27.8% cardiopatie; 20.3% malattie respiratorie croniche, 19.7% diabete, 12.5% tumori, 8.4% ictus o ischemia cerebrale, 8.1% insufficienza renale<sup>1</sup>. Secondo l'ultimo Rapporto ISTAT sulla spesa media mensile per consumi delle famiglie residenti, la sedentarietà costa agli italiani in media circa 1300 euro all'anno pari ad un totale di oltre 70 miliardi di euro annui in spese sanitarie.

Il Nuovo Eurobarometro sullo sport e l'attività fisica<sup>2</sup>, studio pubblicato dalla Commissione Europea il 19 settembre 2022, ci descrive lo stato dell'arte della pratica sportiva nei 27 paesi UE:

- i dati riferiti all'Italia sono, rispettivamente: il 34% svolge attività una o più volte per settimana, e il 10% meno di una volta per settimana. Mentre coloro che non praticano alcuna disciplina sportiva sono ben il 56%.
- anche i dati dell'attività fisica al di fuori dello sport fanno emergere una significativa differenza tra le abitudini dei cittadini italiani e quelle della generalità rilevata nel campione europeo. Infatti, alle voci "regolarmente / con regolarità" il campione EU27 riporta il 50%, mentre l'Italia registra un più modesto 33%; confronto ancora penalizzante quello che concerne le voci indicanti il "raramente o mai", in cui il dato di EU27 riporta il 50%, mentre quello nazionale sale al 67%.

Una ultima considerazione preoccupante riguardante il nostro Paese: la platea dei cittadini che non praticano mai attività fisico-sportiva è passata dal 53,8% dell'anno 2017 al 56% dell'oggi, mettendo in evidenza la necessità di correre quanto prima ai ripari per invertire questa pericolosa tendenza.

Già nel corso delle precedenti legislature, in linea con

l'impegno dell'ONU e dell'Organizzazione Mondiale della Sanità attraverso il "PIANO D'AZIONE GLOBALE PER L'ATTIVITÀ FISICA 2018-2030"<sup>3</sup>, nonché con le priorità politiche ampiamente condivise dal nostro Paese, sono stati approvati dei provvedimenti di legge, quali il cosiddetto "Decreto Lorenzin" (LEGGE 11 gennaio 2018, n. 3)<sup>4</sup> e la "Riforma dello Sport" (DL 5 ottobre 2022, n. 163)<sup>5</sup>, operando affinché l'esercizio fisico diventi uno strumento di prevenzione e terapia in materia di salute pubblica, e per tale specifica finalità sia disciplinato dallo Stato, dosato e somministrato a scopi preventivi da professionisti laureati in Scienze Motorie, Chinesiologi di Base, Chinesiologi Sportivi (L-22, LM.68), ed in particolare a scopi terapeutici da Chinesiologi delle attività Motorie Preventive e Adattate (LM-67), attualmente concorrente per il riconoscimento in ambito sanitario. Tali iniziative legislative concorrono ad includere a tutti gli effetti l'esercizio fisico tra i LEA, un vero e proprio farmaco fruibile su prescrizione medica.

Ad oggi, vi è una forte evidenza che collega l'inattività fisica e il comportamento sedentario alla salute cardiovascolare, con bassi livelli di attività fisica associati a una salute peggiore<sup>6</sup>.

Inoltre, è stato dimostrato che l'inattività fisica rappresenta il 6-10% della prevalenza di varie malattie ipocinetiche, comprese le malattie cardiovascolari, il diabete mellito di tipo 2 e il cancro al seno e al colon.

Non possiamo ignorare le più recenti evidenze scientifiche, che indicano l'esercizio fisico come trattamento efficace per 26 patologie croniche come l'osteoartrite, la depressione e il diabete di tipo 2<sup>7</sup>.

L'esercizio fisico strutturato è la "poli - pillola"<sup>8</sup> del futuro, i cui effetti potrebbero offrire benefici comparabili, se non superiori all'utilizzo dei farmaci, con costi inferiori e privi di effetti collaterali. Nessuna soluzione farmacologica ha dimostrato la stessa efficacia nel mantenimento della funzionalità muscolare, elemento fondamentale per una vita autonoma, felice ed in salute.

E ora, investiti del compito di custodire questo nuovo valore costituzionale<sup>9</sup>, siamo pronti per fornire al fianco delle istituzioni un nuovo modello in grado di mettere in moto gli italiani.



# **I VALORI DELLO SPORT**



## Maurizio Damilano

Campione Olimpico, Presidente Associazione Fitwalking e di TO WALK IN THE CITY LAB

### **Lo sport educa al rispetto delle regole, degli avversari e dei propri compagni**

Non posso che rispondere positivamente a questa affermazione: sì lo sport educa a rispettare regole specifiche, a rispettare gli altri, siano compagni o avversari, a capire il valore del lavoro e dell'impegno, a rispettare chi ti giudica, chi ti allena, chi ti dirige.

Ai giovani direi quindi: nella vita non dimenticate mai le cose che lo sport vi ha insegnato. Contate su voi stessi ma ricordate che non si vince mai da soli.

Io ho praticato uno sport fatto di regole e non solo di forza fisica. Uno sport che ti impone di accettare il giudizio, dove ottenere un risultato comporta anche migliorare gli aspetti tecnici che garantiscono un giudizio positivo e di conseguenza l'ottenimento del risultato per cui hai lavorato. .

Nella vita avviene spesso di dover accettare il responso di altri e di doversi migliorare nella conoscenza e formazione per ottenere soddisfazioni professionali o personali. Lo sport aiuta a capirlo, ad affrontarlo, a far sì che si cerchi la propria realizzazione costruendo il percorso giusto, quello che ti mette al riparo da amare sorprese.

Penso che più educativo di questo vi possa essere poco altro.

### **La disciplina nella pratica sportiva insegna il valore del duro lavoro, l'atleta deve lavorare sodo per migliorare e raggiungere il proprio pieno potenziale.**

Non mi è mai piaciuto tanto enfatizzare l'impegno sportivo come sacrificio, lavoro duro, disciplina ferrea. Ho sempre pensato che il valore più importante sia la consapevolezza che serve impegno e passione. Senza la passione certi carichi di lavoro non si farebbero. La quotidianità del lavoro sarebbe mal sopportare. La passione è proprio l'elemento che fa in modo che l'impegno nel lavoro, per duro che sia, diventa lo strumento dolce per arrivare a realizzare i propri sogni.

Poi è evidente che se si conta solo sul proprio talento - oggi forse ancor più che in passato non è più sufficiente per imporsi - , sulla propria passione e ciò diventa motivo per lavorare meno, si invertono i fattori e il risultato in questo caso cambia radicalmente.

**L'allenatore gioca un ruolo fondamentale in quanto deve saper motivare i propri ragazzi, far rispettare i programmi di allenamento, garantire la puntualità degli incontri, favorire il rispetto delle regole di gioco, infondere uno spirito positivo e fruttuoso e far acquisire la capacità di focalizzarsi sugli obiettivi.**

L'allenatore è da sempre il direttore d'orchestra. Deve saper usare la bacchetta perché la melodia e la ritmica siano perfette, perché l'orchestra suoni all'unisono. Non ridurrei però il tutto ad un fatto di regole. L'allenatore deve prima di tutto rendersi credibile con i propri atleti. Deve costruire insieme all'atleta il percorso verso il successo. Non deve mai imporre più del dovuto. Deve saper rimproverare quando serve e sostenere quando necessario.

Certamente il ruolo di un allenatore ha delle differenze se si dedica ai giovani che partono nel loro percorso sportivo, oppure ad atleti che hanno maturato già esperienze di qualità. Il primo ha compiti non solo tecnici ma anche di formazione personale. Il secondo, pur non dimenticando il ruolo comunque di educatore, ha maggiori responsabilità tecniche nei confronti dell'atleta.

Io credo però che un grande allenatore debba avere la capacità di dare una visione di qualità e di obiettivi ai propri atleti. Deve saperli convincere del valore che possono esprimere e portarli a guardare sempre un po' più in avanti, puntare sempre un po' più in alto. Un grande allenatore spesso non è mai contento dei risultati che si ottengono, ma ha sempre qualcosa di nuovo e più alto da raggiungere. Un allenatore che si accontenta o si compiace dei risultati ottenuti dai suoi atleti, a mio parere, non gli aiuta ad ottenere il meglio di se stessi.

### **La maglia azzurra simbolo dei valori dello sport**

La maglia azzurra deve essere il simbolo dei valori sportivi. E' il sentire sulla propria pelle le aspettative di tutto un Paese. Quando si veste la maglia azzurra si è chiamati a dare qualcosa in più, a fare uno sforzo in più, a riconoscersi nel verbo onorare. Sì la maglia azzurra va innanzitutto onorata. Non è solo tua, e di tutto il movimento sportivo, di tutti gli appassionati, di tutti i tifosi che ti seguono.

La maglia azzurra deve dare i brividi ogni volta che la indossi. E' una responsabilità e va dimostrato di meritarsela. Onorare la maglia azzurra non si realizza semplicemente attraverso il risultato, ma con l'esempio che ogni atleta che la veste deve trasmettere.

Vestire la maglia azzurra comporta anche impegni morali perché con quella maglia sulle spalle devi essere un esempio e testimoniare anche i valori e la storia del tuo Paese.

Penso che la maglia azzurra è il simbolo di tutto ciò: è un orgoglio e un impegno.



## Novella Calligaris

Olimpionica e Presidente dell'Associazione Nazionale Atleti Olimpici e Azzurri d'Italia

### I valori dello sport

Lo sport diffonde il principio dell'uguaglianza e di pari opportunità rivolgendosi a tutti senza distinzione, indipendentemente dall'etnia, cultura, religione, origine e colore.

Senza dimenticare la distinzione di genere! Lo sport non può mai prescindere dall'inclusione. Ogni volta che le differenze sono avvertite con paura e diffidenza si commette un grande errore. Le differenze rappresentano un arricchimento, uno stimolo, una fonte di ispirazione inestimabile. Pensare ad un futuro libero da ogni forma di discriminazione significa vivere un presente dove l'impegno profuso per questo obiettivo è costante. Il primo step?

### Promuovere sempre il lavoro di squadra, il confronto, la partecipazione attiva!

La disciplina nella pratica sportiva insegna il valore del duro lavoro, l'atleta deve lavorare sodo per migliorare e raggiungere il proprio pieno potenziale.

Avere degli obiettivi e sapere come realizzarli sono due concetti molto, molto distanti. Nello sport, anche il talento più cristallino non può rinunciare a disciplina, competenza, spirito di sacrificio. E' importante diffidare da ciò che arriva senza impegno, solitamente è superficiale, velleitario.

E' poi fondamentale che l'atleta non abbandoni mai la sua dimensione privata, che la coltivi, che ne ampli le esperienze di qualità. La crescita personale deve accompagnare quella dell'atleta ed è per questo che istituzioni come la scuola e la famiglia sono semplicemente insostituibili.

L'allenatore gioca un ruolo fondamentale in quanto deve saper motivare i propri ragazzi, far rispettare i programmi di allenamento, garantire la puntualità degli incontri, favorire il rispetto delle regole di gioco, infondere uno spirito positivo e fruttuoso e far acquisire la capacità di focalizzarsi sugli obiettivi.

La figura dell'allenatore ha subito un'evoluzione importantissima negli ultimi 50 anni. Il delicatissimo ruolo del tecnico e le sue responsabilità richiedono una preparazione profonda, un aggiornamento costante, doti umane straordinarie e magari impianti all'altezza dei piani di allenamento organizzati.

L'Italia è stata da sempre un Paese che ha dimostrato di avere allenatori e allenatrici validissimi in molte discipline sportive e questo deve essere per lo sport Azzurro un grandissimo motivo di vanto ma anche un forte stimolo a cambiare quello che non funziona come la condizione di precarietà nella quale molti allenatori e allenatrici si trovano a dover lavorare, un punto assolutamente da rivedere!

### La maglia azzurra simbolo dei valori dello sport

I valori della maglia azzurra sono indissolubilmente legati ai valori universali dello sport, quali la solidarietà, l'amicizia, l'abbattimento delle barriere fisiche, psicologiche e culturali, la vera integrazione e la promozione della cultura in senso ampio, oltre a quella sportiva. Proprio come in una vera squadra, l'impegno per la promozione di questi valori dev'essere intenso e unanime, pronto a superare ogni avversità, poiché ogni grande traguardo è frutto dell'impegno, del sacrificio e della devozioni di tanti. "Meritare" la maglia azzurra significa proprio questo



macron



## Orazio Arancio

Presidente della Commissione Nazionale Tecnici del CONI

L'allenatore gioca un ruolo fondamentale in quanto deve saper motivare i propri ragazzi, far rispettare i programmi di allenamento, garantire la puntualità degli incontri, favorire il rispetto delle regole di gioco, infondere uno spirito positivo e fruttuoso e far acquisire la capacità di focalizzarsi sugli obiettivi.

Senza alcun dubbio l'allenatore ricopre un ruolo fondamentale nel sistema sportivo ma anche educativo del nostro paese, ed oggi, più che mai, è necessario rivalutare la sua figura ricollocandola al centro del sistema con nuovi compiti ed obiettivi.

La figura dell'allenatore è indispensabile per garantire a tutti il diritto, oggi tutelato anche dalla Costituzione, allo sport ed alla pratica sportiva in tutte le sue forme.

In una società in continua trasformazione anche l'allenatore si evolve perché per formare non solo atleti vincenti ma anche donne e uomini più sani e preparati, la passione da sola non è più sufficiente occorrono le necessarie competenze.

La missione educativa dell'allenatore deve andare oltre gli atleti e rivolgersi anche a genitori e tifosi per educare un paese che nonostante le numerose medaglie ha una scarsa cultura sportiva, conseguenza, a mio avviso, dell'infelice scelta, operata oltre trent'anni fa, di abolire l'educazione fisica e civica dalla scuola.

A tale scopo, la Commissione Nazionale dei Tecnici, che mi onoro di presiedere, a breve presenterà un lavoro sul rapporto Allenatori-Genitori che, prendendo spunto dalle esperienze maturate da alcuni tecnici federali di diverse discipline, vuole essere un primo passo per dotare gli allenatori di tutti i livelli di strumenti utili a dialogare con i genitori, in particolar con quelli privi della suddetta cultura sportiva.



## Renato Di Rocco

Honorary Vice President Union Cycliste International - UCI  
Member of the UCI WCC Foundation Board  
Member of the UCI WCC Executive Board

Una delle ultime notizie che sono apparse riguarda la recessione nell'industria del giocattolo. Un altro compagno di cammino dei giovani che si allontana e per noi adulti, intendendo tutti gli educatori ed operatori sportivi, un altro alert da monitorare per comprendere dove si stanno indirizzando le attenzioni e curiosità dei ragazzi.

Abbiamo nel tempo consolidato che la prima agenzia formativa è la famiglia, la seconda la scuola, tutte e due in crisi evidente, e da molti anni, almeno per coloro che praticano lo sport, un nuovo riferimento è divenuta la società sportiva ed i suoi operatori.

Sicuramente lo strumento della complicità è molto presente soprattutto nelle situazioni in cui il tecnico od educatore, va oltre nel dialogo e nello scherzo, per motivare l'allievo ed adattarlo sempre di più al sistema squadra o al sistema società, nelle attività individuali.

Negli anni le attenzioni si sono evolute e gli strumenti tecnologici hanno occupato spazi enormi isolando completamente il giovane, anche in tenera età.

Combattere l'utilizzo del telefonino e dei suoi contenuti o considerarlo un nuovo alleato per raggiungere gli obiettivi?

Sicuramente le statistiche confermano che il dialogo in famiglia, oltre all'aumento dell'obesità, è venuto meno per la presenza di questo attrezzo ed allora forse conviene diventarne alleati ed utilizzarlo contribuendo alla realizzazione dei contenuti.

Da sempre si dice che il mondo sportivo, per quanto riguarda la preparazione dei tecnici, dovrebbe essere capovolto; i migliori tecnici impegnarli nella formazione dei giovani, anziché seguire gli atleti top.

La realtà non si riesce a modificare con l'aggravante che il tecnico di base scimmiotta schemi ed abitudini del mondo dei professionisti.

Una valutazione molto semplice di Alessandro Del Piero, affermava che a suo avviso il miglior tecnico nel mondo giovanile, non deve considerarsi quello che fa vincere di più ma quello che riesce a portare avanti nella pratica sportiva il maggior numero di atleti.

Da questa considerazione ne scaturisce che scimmiotando i professionistici si scoraggiano troppi atleti alimentando lo stato della dispersione, giovanile, già troppo alta, soprattutto nelle discipline di squadra.

L'effetto fa saltare la fase di acquisizione dei famosi fondamentali, base essenziale per costruire l'atleta ed il suo fisico.

Ascoltare nelle trasmissioni di calcio a livello di serie A: il giocatore è arrivato con il piede sbagliato.....oppure gli è mancato l'attimo.

Succede troppo spesso ed allora si conferma che il mondo giovanile deve di nuovo essere rivalutato nelle metodiche di formazione e con gli strumenti più adeguati.

E ritornando ai video giochi o contenuti simili dei telefonini, provare ad allearsi con i produttori e farli diventare una agenzia formativa dove inserire tutte le competenze che per fortuna troviamo su tanti campi sportivi. L'esempio del calcio non deve distrarre, la coordinazione neuromuscolare, apprendere schemi motori sempre diversi e sempre più complessi, migliora la conoscenza del corpo e fa acquisire una percezione neuromotoria destinata a durare nel tempo e devono necessariamente essere attivate, nello stesso momento, in cui si dota di un telefonino il bambino e con i contenuti indirizzati al raggiungimento dell'obiettivo.

Se potessi decidere nella fase dell'infanzia farei fare a tutti, a scuola, solo la ginnastica, ed a partire dalle materne.

Nella 4 e 5 elementare, come per fortuna sta avvenendo, siamo già troppo in ritardo.

Non mi avventuro oltre nei pensieri, certo che la mancanza o la diminuzione della presenza del giocattolo limita la capacità creativa, una funzione importante nell'apprendimento, per aumentare le capacità cognitive.

E lo sport e chi lo gestisce deve sempre aver presente che si produce passione e quanto si maneggia un valore così sensibile si deve essere fortemente responsabilizzati, competenti, preparati e con grandi doti di ascolto.

Troppi ragazzi hanno difficoltà di apprendimento e non possono rimanere isolati.

Lo sport come elemento di socializzazione e promozione.

Ho avuto la fortuna di vivere da un osservatorio speciale, la disciplina dove ho fortemente operato è il ciclismo ed allora siamo stati formati e responsabilizzati dai fatti con cui la nostra disciplina hanno inciso nella vita della nostra società e della nostra nazione.

L'elemento più eclatante riguarda Gino Bartali il Giusto fra le Nazioni, con il suo altruismo ed azione ha salvato più di 800 ebrei durante la seconda guerra mondiale.

Sempre Gino Bartali, nel 1948 fu' autore impresa epica all'eta' di 38 di rivincere il tour di France, nonostante il forte ritardo nei confronti di Luisson Bobet.

Dalle corrispondenze dell'epoca si evidenzio che tale impresa sia stata utile per evitare una guerra civile in Italia, per l'attentato avvenuto nei confronti di Palmiro Togliatti il 13 luglio. Si narra di una forte pressione governativa per realizzare l'impresa.

Rimaniamo ancora un po' sul ciclismo per evidenziare episodi che sono di straordinaria attualita' ancora oggi. L'emancipazione femminile.

Alfonsina Strada 'il diavolo in gonnella' fu la prima a voler dimostrare che nello sport la donna puo' fare le stesse cose di un uomo e passo' alla storia nel 1924 come unica e prima donna ,insieme a 90 uomini, a partecipare al Giro d'Italia.

E da allora il ciclismo femminile ha ripreso a pedalare fino ai recenti anni in cui il medagliere del ciclismo al 50 per cento era rappresentato dai successi femminili, comprese le discipline olimpiche.

Nel 1950 Vittorio De Sica, uno degli autori di maggiore rilievo della stagione neorealista vince l'Oscar ,anche con il film, 'ladri di biciclette', una straordinaria rappresentazione della societa' dell'epoca e che sicuramente rappresenta una attualita' nel mondo delle consegne odierne.

Solo alcuni esempi per ricordare che la bicicletta, oltre ad essere il regalo piu' desiderato per la promozione scolastica della scuola media e' una metafora della vita si deve pedalare per rimanere in piedi e se si cade ci si rialza e si riprende a pedalare.al contrario di tante altre discipline e per questo la differenza.

Ed oggi la bicicletta riesca a farci sognare nell'immaginare di ridisegnare le nostre citta',rappresentando una modalita' sostenibile e green di mobilita', di wellnes, di buona salute e strumento anche di recupero infortunistico, di recupero dell'effetto famiglia, di promozione turistica e destagionalizzazione delle nostre bellissime montagne, ed anche sperando ad innovativa strategia urbanistica di mobilita' casa-lavoro ed ancora di piu' ,per i giovani ,casa-scuola.

Un esempio su tutti il Giro d'Italia,la piu' grande manifestazione itinerante nazionalpopolare,e da tempo anche in versione femminile e nextgens.

Un sogno? Che i Giochi della Gioventu' che si parla vengano recuperati ripartano dalla corsa campestre.







### **Attività fisica e promozione della salute**

I benefici dell'attività fisica sulla salute sono indiscutibilmente riconosciuti in modo trasversale ed universale. Sono talmente importanti al punto che esiste da tempo anche nel nostro Paese un dibattito che riguarda la necessità di rivedere i criteri con i quali si misura il benessere di una nazione. Meglio noti come BES (Benessere Equo Sostenibile), tra questi alcuni attendono proprio all'aspettativa di vita in buona salute, all'eccesso di peso e alla sedentarietà nella popolazione. Alla luce di questo nuovo paradigma, e dei livelli sempre allarmanti di inattività fisica, che è causa dell'insorgenza di numerose malattie tra la popolazione, auspichiamo si diffonda una maggiore consapevolezza, a tutti i livelli, circa il fatto che incentivare l'attività fisica per promuovere la salute attraverso il rispetto di corretti stili di vita, significa contribuire al proprio benessere personale ma anche a quello del proprio Paese facendo rientrare a tutti gli effetti questi comportamenti come essenziali anche dal un punto di vista di un moderno senso civico.

### **Attività fisica e invecchiamento attivo**

L'attività fisica è uno strumento essenziale per ridurre il rischio di contrarre patologie croniche importanti. Ma è indiscutibile anche il ruolo fondamentale nell'incrementare le possibilità di vivere più a lungo, e contestualmente di aggiungere qualità agli anni di vita nell'anzianità e vecchiaia. Attraverso la pratica costante di attività fisica si mantengono maggiormente le capacità funzionali fisiche e dell'umore. Ci si garantisce una maggiore autonomia anche nelle attività quotidiane di routine e quindi una migliore qualità della vita. Credo però che questo percorso debba partire da lontano, ovvero dai primi anni in cui si frequenta la scuola, che deve poter garantire livelli di educazione fisica di maggiore qualità e quantità rispetto agli attuali, uniformandosi così agli standard più alti di altri paesi europei.

### **Attività fisica e malattie croniche non trasmissibili**

Il diabete di tipo 2 è certamente una tra le malattie croniche non trasmissibili maggiormente prevenibili, solo con la modifica dello stile di vita. Tra i comportamenti maggiormente efficaci nel ridurre o ritardare l'insorgenza di DM2, vi è certamente la pratica costante di attività fisica. Limiti e modalità sul come praticarla sono descritti e consigliati in letteratura a diversi livelli. Dall'OMS, al Ministero della Salute, all'ISS, alle Società Scientifiche. Ciò nonostante occorre segnalare ancora un importante e preoccupante percentuale di sedentari in tutte le fasce di età che statisticamente sviluppano nel corso degli anni, e sempre di più con largo anticipo, una qualche patologia cronica. Riteniamo sia certamente necessaria una diversa strategia rispetto a quella attuata fino ad oggi per incrementare i livelli di AF tra la popolazione. Occorre cioè un'azione maggiormente coordinata tra i vari stakeholders, e un coinvolgimento più ampio di settori della Società poco o per niente coinvolti.

### **Attività fisica come strumento di prevenzione all'interno del SSN**

Lo abbiamo già detto. L'inattività fisica risulta essere una tra le maggiori cause che favorisce l'insorgenza di diverse malattie croniche. Per contro, secondo l'ultimo rapporto OCSE, l'incremento dell'attività fisica tra la popolazione, fino ad almeno i livelli minimi stabiliti, eviterebbe nei prossimi 25 anni nel solo continente europeo oltre 11 milioni di nuovi ammalati delle cosiddette MCNT, oltre ad un beneficio economico pari a 1,7 euro per ogni euro investito. In sintesi, l'attività fisica fa bene alla persona, ma anche al SSN, che ovviamente deve poter contare su figure specialistiche che possono prescrivere e "somministrare" l'esercizio fisico come una terapia di prevenzione. Vanno fortunatamente in questa direzione alcune proposte di legge già depositate, ma soprattutto l'orientamento in tal senso del Ministero della Salute che ritiene essenziale l'inserimento nei LEA della prescrizione.



## Umberto Gandini

Presidente Lega Basket Serie A

Il basket è uno degli sport più amati in Italia dopo il calcio. Secondo un recente studio di YouGov, in Italia 13,5 milioni di persone sono appassionate del nostro sport, sostanzialmente lo stesso numero di chi segue la pallanuoto (13,8 milioni) e più di chi è appassionato di rugby (9 milioni). La differenza tra questi gruppi è che il basket ha un seguito maggiore con le manifestazioni di club, rispetto agli altri sport che sono seguiti di più negli eventi a livello squadre nazionali (Olimpiadi, Mondiali, Six Nations). Gli appassionati di basket dimostrano grandi interessi per temi etici ed è una fascia di popolazione con profili lavorativi alti e con consumi culturali (lettura, viaggi, cinema) più ricercati della media nazionale.

Perché questi dati? Perché rappresentano una utile fotografia che ci permette di conoscere meglio chi segue il basket e di avvicinarci a loro con messaggi e temi valoriali che facilmente possono essere colti facendo leva sul loro approccio sportivo e culturale per far crescere il movimento, che è da sempre vicino ai territori e sa dialogare in maniera diretta con i suoi stakeholder.

Basti pensare che le 16 squadre appartengono – fatta eccezione per 3 (Milano, Napoli e Bologna) – a città di provincia relativamente grandi e che rappresentano per i loro territori delle eccellenze. Il basket da sempre porta con sé valori universali e di cui si parla molto oggi come inclusione, lealtà e unione, che ne hanno talmente connotato l'immagine, da essere quasi lo sport per antonomasia della condivisione e integrazione. Come il rugby è da sempre percepito come lo sport pulito, lo sport del fair play, il basket rappresenta l'integrazione, la gioia e il gioco di squadra.

In particolare, la vicinanza con il proprio territorio, che fa diventare i nostri club dei punti di riferimento in ambito locale, si concretizza anzitutto in un importante lavoro sui settori giovanili delle stesse squadre di Serie A. Ricontriamo infatti un crescente impegno nello sviluppo di progetti da parte dei club a partire dal minibasket alle varie categorie giovanili, con una valenza non solo tecnica, ma anche sociale e educativo. Il coinvolgimento dei ragazzi, delle loro famiglie e degli appassionati rendono le sfide di questi campionati giovanili un esempio di socialità, prima ancora che di agonismo.

Come LBA stiamo così cercando di essere sempre più vicini ad appassionati e tifosi, affiancando i nostri progetti alle decine di programmi che ogni singolo club realizza nel proprio ambito territoriale, sia a livello di fan engagement sia a livello valoriale. Le nostre squadre sono infatti molto attente allo sviluppo di iniziative volte a trasmettere e impegnarsi in azioni concrete e di valore su temi ambientali, sociali e educativi o nell'ambito della sensibilizzazione nei confronti della disabilità.

Quando possibile poi, e ciò accade quando è la LBA ad organizzare direttamente l'Evento come in occasione della Final Eight che assegna la Coppa Italia, dove abbiamo inaugurato un progetto dedicato alle scuole che replicheremo anche per la prossima edizione del 2024 e che contiamo di poter allargare a più regioni nei prossimi anni, al fine di coinvolgere i ragazzi del primo ciclo di scuola del Piemonte in questo caso, nella realizzazione di progetti ed elaborati video o grafici sui temi dell'inclusione e dell'integrazione attraverso il mondo della pallanuoto. Abbiamo riscontrato un grande interesse da parte delle scuole e dei bambini coinvolti, anche e forse soprattutto, di coloro che non conoscevano questo mondo e per la prima volta se ne sono avvicinati.

Per dare visibilità ed essere vicini ai territori, abbiamo organizzato un Roadshow Trophy della Coppa Italia: ogni anno il viaggio della Coppa è organizzato nella Regione ospitante, occasione importante per coinvolgere società del territorio e gli appassionati, opportunità per lavorare concretamente sul tessuto sportivo e far crescere il movimento.

Nell'ottica dell'inclusione e della gender equality, ci apriremo poi al mondo del basket femminile ospitando nella settimana della Frecciarossa Final Eight 2024 la Final Four della Lega Basket Femminile. Un messaggio che siamo certi sia fondamentale dare e che aiuterà a diffondere e a far sognare le bambine e ragazze appassionate di basket, che potranno vedere in un contesto di festa e grande sport le migliori giocatrici del campionato femminile.

Prima di entrare nel mondo del basket sono stato un dirigente sportivo nel calcio, un pianeta per certi aspetti completamente diverso. Sicuramente differente per di-

mensioni economiche, ma anche per logiche di gioco e valori che intrinsecamente i due sport rappresentano in maniera diversa.

Grazie alla trentennale esperienza nel calcio di Serie A ho potuto mutuare nel basket alcune best practice, ma ho anche avuto l'opportunità di imparare e conoscere esigenze diverse, cercando nuove modalità di dialogo e attivando progetti di business o valoriali che riuscissero a coinvolgere efficacemente i tifosi italiani.

Uno degli elementi chiave riscontrati nel basket è che è uno sport molto amato e praticato, spesso 'consumato' meno di quanto dovrebbe o potrebbe.

Cosa stiamo facendo perché il basket, con i suoi grandi valori, la sua bellezza, il coinvolgimento e le continue azioni possa entrare sempre più in tutte le case, ma che essere veicolo di valori e passione positiva?

Anzitutto diventando come LBA parte attiva nel processo di ammodernamento degli impianti in cui si giocano le nostre gare. Si tratta di un cammino intrapreso da tempo che ha come obiettivo di sviluppare lo spettacolo sportivo in arene adeguate ai tempi, con spazi dove la esperienza degli appassionati e delle famiglie che vi assistono non si limita soltanto all'aspetto agonistico, ma si allarga a quella che è una vera e propria fan experience che valorizza il prepartita, l'intervallo e il post partita per fornire a chi paga il biglietto uno spettacolo a 360 gradi.

Così si spiega il lavoro iniziato già nel 2019 e che vede la LBA e L'ICS (Istituto per il Credito Sportivo, allora presieduto dall'attuale Ministro per lo Sport e i Giovani Andrea Abodi) per la creazione di un modello integrato per la riqualificazione degli impianti delle società di Serie A definendo una serie di requisiti consigliati negli impianti stessi dal punto di vista qualitativo e un manuale di sviluppo conseguente. Il tutto in considerazione della sempre più evidente necessità di realizzare nuove e moderne infrastrutture che seguano standard progettuali definiti e che costituiscano un supporto determinante allo svolgimento delle attività di tutti gli attori che gravitano intorno al mondo dello sport e non solo.

I nostri club e le loro amministrazioni comunali e in generale gli attori coinvolti in questo lavoro hanno ora a disposizione linee guida esplicative ed operative per la pianificazione, costruzione e gestione di una moderna arena o per la sua riqualificazione con requisiti infrastrutturali consigliati per le arene di Serie A ed alla creazione dei presupposti per il "palazzetto del futuro".

Questa spinta ha portato in questi anni a progetti di costruzione e riqualificazione di impianti in tante città, grazie anche alla spinta data dalla organizzazione in Italia di grandi eventi sportivi, a partire dalle Olimpiadi invernali di Milano/Cortina sino ai Giochi del Mediterraneo. Da Milano a Brindisi, da Bologna a Venezia, Tortona,

Reggio Emilia e Varese sino a città attualmente in A2 ma a lungo protagoniste della storia del basket come Cantù e Udine sono tante le iniziative che dovrebbero portare ad una nuova generazione di impianti.

Questo stimolo a godere dello spettacolo del basket dal vivo diventa anche il modo con cui il basket cerca di affrancarsi da quella che storicamente è una scarsa visibilità mediatica, dovuta in parte anche al confronto con due competizioni, la Euroleague e, in particolare, la NBA che sottraggono visibilità e notorietà.

Abbiamo poi trasformato l'altro nostro strumento a disposizione, e cioè, la comunicazione, inaugurando una nuova linea editoriale digitale, che racconta nel migliore dei modi e il più trasversalmente possibile la serie A e i suoi protagonisti. Con il contributo di un team dedicato abbiamo cercato di avvicinarci sempre più agli italiani appassionati di basket, coinvolgendo Talent di altri mondi appassionati del nostro sport, con incontri dedicati con i protagonisti e con un'attenzione sempre crescente al dietro le quinte. I numeri ci stanno dando ragione e stiamo aprendo e coinvolgendo un pubblico sempre più giovane.

Dal 1° luglio 2022 al 30 giugno 2023, sui sei canali social della Lega Basket (Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, YouTube e LinkedIn) sono stati pubblicati quasi 10mila contenuti, superando quota 180 milioni di visualizzazioni. A questi dati si aggiungono quelli generati dalle Community partner di LBA, dai personaggi pubblici e dagli Influencer che sono stati presenti sui campi della Serie A e che hanno prodotto, nell'arco dei dodici mesi, oltre 155 milioni di visualizzazioni, grazie agli oltre 5mila contenuti realizzati.

Quale prospettiva vediamo in definitiva per il nostro sport e per lo sport in generale?

Sono convinto che lo sport sia la strada vincente per qualsiasi messaggio educativo. Lavoriamo ogni giorno per raccontare l'agonismo, ma anche per farci portavoce di tematiche sociali importanti. Vogliamo essere il megafono di messaggi chiari e precisi per condannare la violenza contro le donne, per combattere ogni forma di discriminazione razziale e sociale, per valorizzare anche in positivo le buone pratiche per salvaguardare il nostro pianeta ed essere esempio per chi ama e segue il nostro sport.

Il nostro obiettivo come Lega Basket Serie A è far crescere l'interesse per il nostro campionato e al contempo lavorare insieme alla FIP per favorire la crescita del movimento e far sì che sempre più ragazzi possano praticare il basket facendosi attori di quei valori che riteniamo solo lo sport possa incarnare in maniera immediata.





## Dino Ponchio

Presidente CONI Veneto

Come tutti sappiamo e diciamo, lo Sport è un "contenitore" dove dentro c'è un pò di tutto e dove tutti si sentono autorizzati a inserire qualcosa che quasi sempre risulta coerente con i "principi" fondanti la pratica sportiva, ma che a volte, invece, se ne distanzia e di conseguenza "inquina le acque".

Per questo è utile richiamare le valenze e i valori della pratica sportiva, di base in particolare, dove prevale la parte formativa, educativa, di "costruzione" della persona più che dell'atleta e noi, uomini dello sport, dobbiamo farlo sempre, sia con le parole che con gli esempi.

La galassia sport è quindi complessa e composita, tanto che, essendo frequentata ben al di sopra del 90% da "volonterosi volontari", è difficilmente "guidabile" in quanto questo esercito di volontari difficilmente accetta input secchi, indirizzi rigidi, programmi predefiniti da seguire.

Per esempio possiamo vedere linee guida tecniche federali molto ben congegnate, al passo con i tempi, che mirano più al ragazzo-a che al "risultato", ma queste linee culturalmente avanzate sono naturalmente applicate a "valle della valle" dove troviamo il volonteroso istruttore di turno (spesso poco qualificato) che segue i bambini, il quale neanche riesce a capirle bene quelle linee.....quindi?

Cosa si può fare quindi in questa "babele", puzzle, variegato nostro mondo affinché vengano messi in pratica, dove più sono utili, alla base, i sani principi della pratica sportiva?

Si può e si deve partire dalla Scuola!

Solo inserendo già alle primarie un congruo programma di attività motoria e pre-sportiva si può pensare di invertire la piramide sport italiana dove quelli che guardano sono di più di quelli che fanno vera attività e far passare la pratica sportiva da fatto episodico a stile di vita.

Occorre alzare il livello di cultura sportiva in Italia anche al fine di prevenire le devianze (violenze, stalking, doping,...) che sono quasi tutte prodotte non da chi fa sport ma da chi lo "guarda".

"Meno guardoni e più tapascioni!" (scusate)

Lo sport è entrato in Costituzione, siamo "agenzia educativa", ma i gradi si guadagnano in campo e in campo c'è ancora molto da fare, in particolare nella formazione e aggiornamento degli Operatori tecnici che devono essere preparati e coscienti dell'importante ruolo sociale che svolgono nella formazione, tecnica e umana, dei ragazzi-e e per la loro salute psico-fisica.

L'esperienza di Insegnante, Tecnico-Allenatore e Dirigente mi dice che nel mondo dello sport si sbaglia, a volte anche in modo grossolano, ma lo si fa per "colpa" e non per "dolo", siamo quindi un "popolo" sano che basa ancora i suoi principi sul pilastro del rispetto delle

regole che sottende quello del rispetto per se stessi e gli altri. Siamo il mondo dove ancora ci sono i "V.V.V." (i Veri Valori che Valgono)

Tutto bello? No di certo! Esistono anche i disvalori che, come antidoto, possono e debbono avere l'innalzamento dell'asticella della cultura sportiva del Paese!

Lo sport, dopo aver superato la pandemia "Covid" e quella dello "scoppio" dei costi energetici, ora sta cercando di by-passare quella causata dalla "legge dello sport" e dei suoi pesantissimi effetti, perché la "politica" che doveva occuparsi di sport lo ha invece "occupato". La speranza è che chi può rimodelli ulteriormente l'articolato della legge, ma soprattutto la fiducia si poggia nella forza, capacità e determinazione che ha il mondo dello sport che, con i suoi "anticorpi", saprà reagire anche a questa ultima pandemia.

Allo stato attuale ci troviamo nella strana situazione in cui l'entropia la fa da padrona in quanto, in estrema sintesi, gli EPS fanno agonismo e le Federazioni (stimolate in modo anomalo da chi le finanzia) fa promozione, un mondo alla rovescia dove sta anche nascendo in modo insinuoso e insinuante un retropensiero per cui: gare; agonismo; competizioni diventano disvalori.

Ehhh...no! non ci stò! Qui si rischia che chi vince venga punito invece che premiato!

Agonismo non è un disvalore. I bambini che giocano a "ruba fazzoletto", "acchiapparella", "nascondino", fanno agonismo, sano agonismo, quello che vogliamo e pratichiamo noi, quello che rispetta le regole.

Nella consapevolezza che lo sport è fenomeno complesso, non si può nè si deve però accettare la tesi secondo la quale base e vertice sono "cose" diverse, in questo senso anche la "legge sport" porta acqua a questo mulino, ma non è assolutamente così, non si può dicotomizzare lo sport: la base da una parte il vertice dall'altra.

Base e vertice sono auto-supportanti e interconnessi in quanto il vertice (con i suoi campioni) alimenta la base (nuovi praticanti) e viceversa.

Lo sport, nelle sue varie declinazioni, con i valori che propone e interpreta, forte di essere entrato di diritto in Costituzione, di essere qualificato come terza agenzia educativa, può finalmente rompere quell'arcaico modo di coniugarlo alla cultura (sport e cultura) facendolo transitare, come io stesso feci già nel 1981, in: "Sport è Cultura!"



Lo sport, la passione per la bici, Fasihulla la scopre da bambino in Afghanistan. Pedalare tra le montagne del Paryan (provincia di Panshir) lo fa sentire libero, le numerose salite lo aiutano a sviluppare le sue doti da scalatore, tanto che qualcuno lo nota per strada e gli propone di vestire la maglia della nazionale Afgghana. Un sogno che si realizza con la conquista del campionato nazionale afgghano ma che coincide con l'inizio di un incubo.

Il 31 agosto del 2021 gli americani ritirano le truppe dal territorio afgghano e i talebani riprendono il controllo della nazione, che nel giro di un mese cancella vent'anni di progressi. Torna il divieto della musica, del cinema, della televisione e di praticare lo sport per le donne. Le donne che pedalano vengono scortate durante gli allenamenti dai ciclisti della nazionale afgghana che le proteggono da eventuali sassaiole o dal rischio di essere investite: per i talebani una donna che pedala o che fa sport è il simbolo intollerabile di una libertà contagiosa.

Fasihulla per la sua provenienza territoriale e per essere allenatore delle ragazze afgghane è costretto a nascondersi e a fuggire dalle numerose minacce di morte.

Un continuo peregrinare per trovare un rifugio sicuro sino a quando l'intero gruppo di ciclisti, uomini e donne, riescono a fuggire in Pakistan e dopo sei lunghi mesi di attesa, grazie ad un corridoio umanitario, il 27 luglio 2022, riescono a raggiungere l'Italia e quindi L'Aquila.

Il sindaco Biondi mette a disposizione gli alloggi del post terremoto "...restituiamo una piccola parte della solidarietà che abbiamo ricevuto per il sisma del 2009. Siamo orgogliosi di poter essere parte attiva di un corridoio umanitario straordinario, dedicato a garantire un rifugio sicuro a queste persone...".

A L'Aquila, Fasihulla ha ritrovato un territorio con tante salite che, in piccolissima parte, lo fanno sentire a casa. Ogni cittadino aquilano, che pratica ciclismo, gli ha donato qualche indumento e lo ha messo in condizione per tornare a pedalare ed inseguire il suo sogno.

Accoglienza e inclusione sono due concetti che spesso vengono considerati in maniera distinta, anche dalle organizzazioni che se ne occupano. Ritengo, invece, che le due cose siano complementari e indispensabili affinché diano seguito ad un iter più naturale e meno ostativo per i migranti e le stesse città che gli offrono ospitalità.

Ecco che lo sport diventa uno strumento straordinario di

inclusione che, probabilmente, riesce a trasformare, nel modo più tangibile e completo, un concetto complesso e poliedrico, attraverso il coinvolgimento e l'interazione tra l'immigrato e i residenti delle città accoglienti.

Vestire una maglia di una squadra, conferisce all'immigrato o al richiedente asilo, non più una veste di diverso o svantaggiato ma lo pone allo stesso livello dei suoi compagni. Ogni differenza sia essa culturale, religiosa, nel modo di alimentarsi o nel modo di vestirsi è colmata dall'intento di raggiungere un obiettivo comune, dove ognuno deve dare il proprio contributo in maniera incondizionata.

Credo che lo sport possa essere un ottimo strumento anche per superare le barriere della lingua. Riuscire a interagire con i propri compagni di squadra, con gli allenatori e i preparatori, sottopone l'atleta immigrato ad uno sforzo quasi naturale.

Vivere un stagione sportiva con un team e relazionarsi con tutti i membri che lo compongono, può completare una fase educativa, dove ogni immigrato ha la possibilità di capire e percepire in maniera indiretta tutta quella cultura civica legata al contesto italiano che lo ospita.

Sono, inoltre, fortemente convinto che ogni immigrato possa essere una risorsa all'interno di una squadra. Ci troviamo di fronte a ragazzi che hanno affrontato tante difficoltà, costretti a diventare adulti, troppo presto e che hanno una percezione delle cose molto diversa rispetto ai nostri ragazzi.

Queste differenze si notano anche attraverso il grado di apprezzamento dei materiali tecnici che, spesso, per i nostri ragazzi possono essere un alibi o una discriminante, invece per gli immigrati sono una risorsa per raggiungere un risultato.

Nel 2024 Fasihulla vestirà la maglia del mio team, una squadra Continental che ha la possibilità di partecipare alle gare del calendario UCI. Lo vedremo in tante gare dove avrà la possibilità di mettere in mostra le sue abilità, il suo talento e confrontarsi, con atleti di fama internazionale. Mi auguro che questa opportunità, possa servire a completare il suo cammino nell'affermare se stesso attraverso lo sport e magari ritagliarsi uno spazio nel ciclismo che "conta" e realizzare il suo sogno.



# CONSIDERAZIONI FINALI



## Roberto Ghiretti

Vice Presidente FONDAZIONE SPORTCITY

Lo sport è un punto di incontro di equilibri, di persone, di sentimenti, di passioni molto diverse, ma che sempre di più stanno pervadendo l'anima di tutta la Nazione. In Italia, il numero di sedentari è ancora altissimo, ma questo percorso sta mutando attraverso un modello di pratica destrutturata, sempre più funzionale e sempre più seguito. Quella che non cresce, invece, è la pratica organizzata (o strutturata) presso Organizzazioni sportive, perché tra burocrazia, regole e non preparazione, non trova una sua dimensione esatta di crescita. Probabilmente anche perché sta cambiando l'approccio allo sport, nel senso che l'idea sempre più vincente è quella di fare sport come si vuole, dove si vuole, quando si vuole e con chi si vuole: lontano da modelli invece regolati. Nel mondo dello sport organizzato prevale sempre la logica dell'"abbiamo sempre fatto così" e questo è un limite totale alla crescita e alla diversificazione.

Questo è un dato di fatto, in Italia cresce un certo tipo di pratica e rallenta un altro tipo di pratica. Inevitabilmente, si finisce per porsi delle domande.

Infatti, le figure dirigenziali di Federazioni ed Enti sono chiamate a chiedersi come fare per fare in modo che i numeri, e soprattutto la pratica del proprio sport, possa crescere in modo consistente, coordinato e continuativo.

Per invertire questa tendenza non bastano solo i risultati. È ovvio che gli atleti sono i migliori testimonials della pratica sportiva, come è altrettanto ovvio che un risultato possa far riaccendere una passione e un senso di appartenenza, ma serve una pianificazione. E non sempre questo modello si vede.

In quest'ottica è la figura dell'allenatore a giocare un ruolo fondamentale, in quanto deve saper motivare i ragazzi, favorire il rispetto delle regole e infondere uno spirito positivo. Dovrebbero essere degli entusiasti verso lo sport, degli ambassador di crescita in tema di etica. Oggigiorno, invece, si vedono ancora allenatori che, con ragazzi adolescenti, pensano di allenare in Champions League, concentrandosi esclusivamente sul raggiungimento di risultati sportivi e non sulla crescita e la formazione dei giovani.

Non so se questi facciano davvero il bene di una società e dei ragazzi.

Ma è proprio l'etica dello sport un concetto che si fonda su comportamenti di correttezza e rispetto, anche se non

stabilite da regole scritte. Perché poi si parla molto di etica, ma l'etica è una cosa semplice. È la filosofia, la scienza che studia lo sviluppo dei costumi visti dalla parte di un bene comune. E l'etica è sempre in movimento, deve trovare anche in sé una sua maturità, che è figlia della considerazione che queste generazioni sono completamente diverse delle precedenti. Non sono peggio, ma bisogna prendere atto del fatto che siano diverse. E proprio perché sono generazioni diverse, serve offrire dei prodotti, delle attività, dei progetti che siano coinvolgenti ed entusiasmanti.

Io credo che su questo tutto lo sport italiano debba riflettere, soprattutto il CONI, il Governo e Sport e Salute, perché ancora si vede poco una chiara idea di "sportivizzazione" nazionale. Vedo invece dei Comuni, delle Regioni, che hanno iniziato ad abbracciare lo Sport come politica sociale per tutte le categorie, dalle materne fino alle grandi età, in una visione lungimirante di invecchiamento attivo.

Lo sport inizia ad essere visto come strumento di prevenzione, ma in Italia manca un dato, ad esempio, che attesti il risparmio sociale derivato dalla pratica sportiva. Abbiamo un dato, che è quello della Regione di Londra, che è entusiasmante per certi aspetti. Su una sterlina investita c'è un moltiplicatore di 1.6 di ritorno effettivo. Vale per il sociale, vale per la salute, vale anche per la microcriminalità, vale per il disagio. Perché lo sport è questo, lo sport è un solutore potenziale di problemi, essendo lo sport la più forte rete sociale del nostro Paese. Ma in tutti questi ambiti serve professionalità, non obbligatoriamente professionismo. Anche perché, purtroppo, ci sono ancora tanti professionisti che lavorano con poca professionalità.

Ma ci sono anche tanti volontari che lavorano con professionalità ed è proprio su questo tema che occorre focalizzarsi e iniziare a ragionare: serve una gestione fuori da schemi costruiti e davvero impattante. Da qui dovrebbero ripartire le Organizzazioni sportive, le Federazioni, gli Enti, tutti coloro che lavorano con una progettualità coordinata. Viceversa, abbiamo imbottito le società di regole, di burocrazia, facendo la fortuna di commercialisti (e alcuni presunti tali), avvocati e consulenti del lavoro, ma ancora non riusciamo a spiegare bene alle Società sportive quale ruolo assumere verso la comunità. E non è poco per parlare di un futuro che è già qui.



# **IL MANIFESTO SPORTCITY DI SALSOMAGGIORE**



Noi donne e uomini di sport, cittadini di questo pianeta, sottoscriviamo questo documento, denominato Manifesto di Salsomaggiore, per assumerci impegni precisi in relazione a considerare lo sport quale elemento di promozione del benessere nelle città.

Consideriamo anche che le città e l'ambiente nel quale viviamo abbiano una dimensione di sostenibilità ambientale, che consenta a tutta la comunità e non solo al singolo individuo di sviluppare benessere anche attraverso la pratica sportiva e l'attività motoria.

Riteniamo che solo una azione collettiva in quanto cittadine e cittadini, assieme alla società civile, alle imprese e alle istituzioni locali, nazionali e internazionali potrà consentire di vincere le grandi sfide connesse alla sostenibilità delle nostre città.

Sottoscrivendo questo Manifesto di Salsomaggiore affermiamo la responsabilità della generazione presente nel mettere in atto azioni, condotte e scelte che garantiscano la tutela di un domani migliore per le generazioni future;

Ci impegniamo a sollecitare decisioni politiche che consentano il raggiungimento dell'obiettivo fondamentale di garantire un equo accesso all'attività motoria e sportiva per tutti i cittadini.

#### ***NOI CREDIAMO CHE***

La crescita e lo sviluppo armonico di una comunità, possa avvenire attraverso la piena fruizione dell'attività sportiva, quale elemento di aggregazione e socialità;

La pratica sportiva e motoria deve essere inclusiva per tutte le cittadine e i cittadini, prescindendo dall'età, dal genere, dalle condizioni socio-economiche, da quelle ideologiche e religiose;

L'ambiente nel quale viviamo e vivranno le generazioni future deve essere considerato un bene comune pienamente fruibile;

Lo sport è fondamentale per il suo contributo a disegnare una comunità, proteggere l'ambiente e il territorio e trasmettere valori positivi;

Lo sport e l'attività motoria deve essere inserito nelle politiche inerenti la salute, l'ambiente, l'urbanistica, la formazione scolastica, il lavoro, la lotta alle devianze giovanili e il recupero delle aree a forte degrado sociale;

L'investimento nell'attività sportiva e motoria deve essere obiettivo prioritario dei Governi Nazionali, Regionali e locali.

#### ***IN QUANTO MEMBRI DELLA SOCIETÀ CIVILE, NOI CI IMPEGNIAMO A***

far sentire la nostra voce a tutti i livelli decisionali, al fine di determinare progetti per un futuro più equo e sostenibile, attraverso la pratica sportiva;

rappresentare le istanze del mondo dello sport, della società civile nei dibattiti e nei processi di formazione delle politiche pubbliche;

rafforzare e integrare la rete internazionale di progetti, azioni e iniziative che costituiscono un'importante risorsa collettiva;

promuovere lo sport in tutte le politiche perché vi sia una consapevolezza collettiva della sua importanza;

individuare e denunciare le principali criticità nelle varie legislazioni che disciplinano l'accesso o la discriminazione alla pratica sportiva;

promuovere strumenti che promuovano la pratica sportiva e l'attività motoria nelle città;

valorizzare le buone pratiche quale elemento di sviluppo e miglioramento di una comunità .

#### ***SIAMO CONSAPEVOLI CHE LO SPORT POSSA CONTRIBUIRE***

alla costruzione di un mondo migliore, quale strumento di coesione e sviluppo sociale, dove porre al centro la dignità umana, la lotta alle discriminazioni sociali, di genere, culturali, politiche, religiose.



# GLI AUTORI



**Federico Serra** è Presidente dell'International Public Policy Advocacy Association-IPPAA e co-chair di THREE BEES INNER CIRCLE, entrambi con sede a Washington DC.

Giornalista è direttore responsabile di URBES, con più di quarant'anni di esperienza manageriale a livello internazionale nell'ambito della comunicazione istituzionale.

Impegnato nel sociale, è Presidente di YMCA Health e del Congresso Nazionale YMCA e nell'ambito dello sport è Presidente dell'Osservatorio permanente sullo sport della Fondazione SportCity e Vice Presidente Vicario della Fondazione SportCity, ed è stato presidente del CUS Catania e del Comitato tecnico-organizzativo delle UNIVERSIADI 1997.

Nel 2013 ha ricevuto il Diploma of the Danish Export Association e dalla casa reale danese la "His Royal Highness Prince Henrik's Medal of Honour" e nello stesso anno il cavalierato dal Presidente della Repubblica e la Stella al merito sportivo del CONI.

**Livio Gliuto** è Presidente Esecutivo di Istituto Piepoli. Sociologo, membro del CdA della Fondazione SportCity, è anche Direttore dell'Osservatorio Nazionale sulla Comunicazione Digitale, Direttore Generale della Fondazione Italia Digitale e Presidente di Opinio Italia.

È autore di "Come promuovere la città. Strategie e azioni efficaci di marketing del territorio" (FrancoAngeli, 2015), di "Di corsa. Of course" (Malcor D' Edizione, 2017) insieme a Fabio Pagliara, di "L'Italia che comunica in digitale" (Bonanno, 2019), di "L'Italia che comunica in digitale, edizione 2021" (edizioni Fahrenheit 451), di "L'Opinione degli Italiani nel primo ventennio degli anni duemila" (FrancoAngeli, 2020) insieme a Nicola Piepoli, di "L'Italia che comunica in digitale. Edizione 2021", di "L'Italia che comunica in digitale. Edizione 2022" e di numerosi saggi su comunicazione, marketing e opinione pubblica.

Tra il 2013 e il 2018 ha guidato il Marketing Territoriale della città di Catania.

È docente di comunicazione e ricerche di mercato in numerosi master e insegna comunicazione pubblica & social network presso la SNA, Scuola Nazionale dell'Amministrazione.

Commenta e analizza i principali fatti di attualità, società, politica ed economia sui più importanti mezzi di comunicazione nazionali.

**Fabio Pagliara** è nato a Roma nel 1964, dopo la laurea in Giurisprudenza, ha iniziato la sua carriera da dirigente sportivo: nel settore Sport al Comune di Catania e alla Provincia Regionale ha contribuito alla realizzazione di numerosi eventi sportivi di respiro nazionale ed internazionale. È stato Consigliere e prima ancora Segretario Generale della Lega di Serie A di pallavolo, oltre che Dirigente di Società di Massima Serie. Per l'Associazione Nazionale dei Comuni d'Italia è stato consulente tecnico per lo sport, collaborando alla realizzazione di progetti sul territorio nazionale.

Dal 2009 al 2013 è stato Segretario Generale della Federazione Italiana Hockey su prato, prima di approdare con la medesima carica alla Federazione Italiana di Atletica Leggera, presso cui è stato Amministratore Delegato di Fidal Servizi fino al 2020. Si è occupato di coordinare il progetto inter-Federazioni "Sport Modello di Vita", contenitore di iniziative e eventi legati alla promozione di stili di vita sani attraverso la pratica sportiva.

Esperto di comunicazione sportiva, tiene lezioni in diverse Università italiane e per diversi master.

Oggi Presidente della Fondazione Sport City e di FF Sports Consulting intraprende nuove sfide nel mondo dello sport management italiano ed internazionale!

Corre, ma non troppo.

**Roberto Ghiretti** è Presidente di SG Plus e membro del CdA della Fondazione SportCITY. Laureato in Giurisprudenza, ha costruito una carriera di successi da dirigente sportivo nel volley. Da anni svolge attività didattica sul tema dello sport presso i principali master italiani di sport management. Ha diretto l'area Marketing e Comunicazione dei Campionati Mondiali di Ciclismo 2013, nel 1994 ha ricoperto il ruolo di Presidente del COL dei Mondiali di hockey su ghiaccio, e di coordinatore di alcune edizioni e finali di World League di Volley. Ha ricoperto il ruolo di Segretario della Commissione Tecnica della FIVB. Negli anni ha svolto anche il ruolo di supervisore generale e/o responsabile amministrativo e Project Leader nell'organizzazione e predisposizione delle attività di comunicazione per molteplici eventi come i Campionati Europei di Ginnastica Artistica 2009, FIVB World Cup Championship e World Sport Event Council.



**L'OSSERVATORIO PERMANENTE  
SULLO SPORT  
E  
LA FONDAZIONE SPORTCITY**



Spin-off della Fondazione Sportcity, l'Osservatorio permanente sullo sport, nasce per promuovere attività di ricerca strategica e decisiva per il futuro della nostra società e dello sport.

Un Osservatorio che nasce come laboratorio di idee, studi, ricerche e analisi per ottenere dei risultati importanti nel campo della promozione della pratica sportiva.

L'Osservatorio vuole investire in studi e ricerche, nella convinzione che questo sia decisivo per il raggiungimento degli obiettivi, perché occorre competenza di contesto e dati strategici che consentano di studiare il presente per capire il futuro e intercettarlo per tempo.

Un Osservatorio che punta a fornire statistiche sullo sport in Italia non raccolte da un'unica indagine a sé stante, ma anche aggregando fonti provenienti da diverse raccolte di dati.

Un Osservatorio permanente che vuole aggregare ricercatori provenienti dalle varie realtà universitarie, scientifiche, economiche, sociali e sportive, mettendo a fattore comune dati, esperienze e studi specifici che animino il dibattito sul benessere, la socialità e la cultura del movimento. Una bella scommessa utile per immaginare lo sport del futuro in questo Paese.

#### TEMI DI ANALISI DELL'OSSERVATORIO

- Impiego e lavoro nel settore dello sport ;
- Caratteristiche e prestazioni delle imprese impegnate nel settore sportivo e della produzione nel commercio di articoli sportivi;
- Partecipazione ad organizzazione di eventi sportivi (alto livello e di massa);
- Organizzazione sportiva;
- Pratica dello sport e dell'attività fisica e tempo dedicato allo sport e alle attività all'aperto;
- Spesa delle famiglie per beni e servizi sportivi;
- Sport nelle città;
- Sport e salute;
- Sport, scuola e università;
- Sport e tecnologia;
- Sport e digitalizzazione;
- Sport e ambiente
- Sport e integrazione sociale.

Pubblica annualmente SPRTCITY REPORT E SPORTCITY FACTSHEET, entrambi realizzati dagli esperti e ricercatori dell'Osservatorio Permanente sullo sport in Italia, facendo ricorso da fonti documentali e a dati sulla pratica sportiva, provenienti da qualificati istituti di ricerca pubblici e privati ed elaborati tramite analisi sistematica degli stessi.

Edita inoltre SPORTCITY JOURNAL, una rivista digitale scientifica divulgativa semestrale edita dalla Fondazione Sport City e dall'Osservatorio Permanente sullo Sport, aperta alla collaborazione e ai contributi di istituzioni, comuni, enti sportivi, università, imprese, amministratori locali, dirigenti sportivi, urbanisti, esperti e studenti per condividere idee e buone pratiche per l'implementazione e lo sviluppo della cultura dell'attività sportiva e motoria nella cittadinanza, in particolare tra i giovani, come elemento di potenziamento e messa in sicurezza del territorio, della salvaguardia ambientale e della salute

#### Fondazione SportCity

Fondazione SportCity è un think tank indipendente, apartitico e no profit: una risposta civica per analizzare le determinanti sociali e sportive con focus su benessere cittadino e qualità della vita.

La Fondazione SportCity vuole fornire know-how e supporto per stimolare un cambiamento culturalmente nella visione dello sport italiano, attraverso pratiche di impatto e progetti sportivi in contesti urbani, coinvolgendo comuni, enti territoriali, istituzioni pubbliche, persone e aziende per promuovere lo sport, i suoi valori, i sani stile di vita ed il benessere nelle città.

Annualmente organizza la SportCity Day, un evento che vede coinvolti i cittadini nel riscoprire come lo sport può essere elemento propulsore per migliorare la vivibilità e sostenibilità delle proprie città.

SportCity Day 2023 che ha visto coinvolte oltre 500.000 persone in 140 città d'Italia, la nostra Rivoluzione Dolce diventa sempre più grande, ma sempre più a portata di cittadino. Benessere, qualità della vita, felicità e Sport saranno i nostri input anche nel 2024 e proveremo a realizzare servizi più inclusivi e più

SportCity LAB, è un laboratorio dinamico per promuovere Sport e Qualità della vita come chiavi del Benessere quotidiano.

"La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme" art. 33 Costituzione

Per sportivizzare l'Italia la Fondazione ha un unico mantra: Giocare di Squadra

Lo sport ha il potere di cambiare il mondo. Ha il potere di ispirare. Esso ha il potere di unire le persone in un modo che poche altre cose fanno. Parla ai giovani in una lingua che comprendono. Lo sport può portare speranza dove una volta c'era solo disperazione.

(Nelson Mandela)

Prodotto e realizzato da [Urbesmagazine.it](http://Urbesmagazine.it)

