



“ Lo Sport e l’abbandono giovanile : ricerche , analisi e proposte

Ascoli Piceno , 22 marzo 2014

Introduzione ai lavori

Dott. Valerio Flacco
CD Società Italiana di Pediatria

Comunicato AIFA

n.322 del 26 settembre 2013

"La prescrizione dell'attività fisica deve essere considerata al pari di un medicinale e diventare uno stile di vita a tutti gli effetti".

Il Prof. Pecorelli, Presidente dell'Agenzia Italiana del Farmaco

8th European Sport Medicine Congress a Strasburgo.

X sottolineare importanza dell'attività fisica come misura principale nella prevenzione delle malattie croniche e dell'invecchiamento del cervello

(AIFA : massima autorità di controllo sulla la appropriatezza prescrittiva)



Stati Generali della Pediatria in Italia

obbiettivo

Sensibilizzare l'opinione pubblica su

temi ritenuti di importanza prioritaria per la salute della infanzia e dell'adolescenza



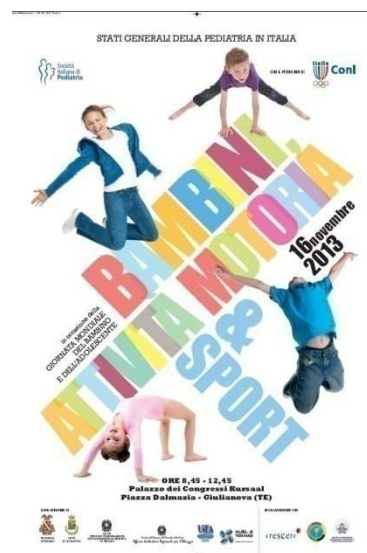
Prima edizione

2011



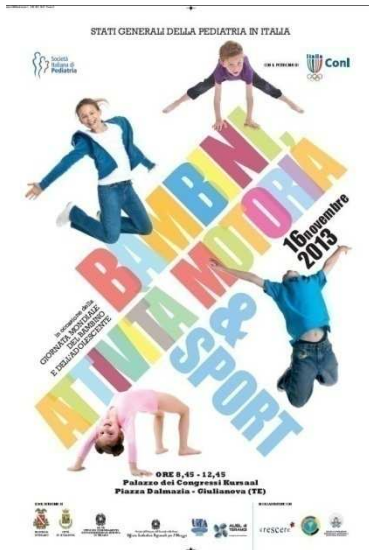
Seconda edizione

2012

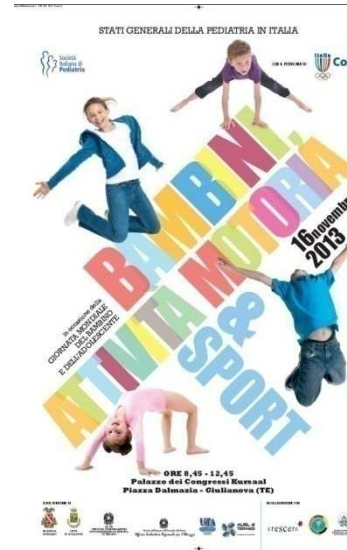


Terza edizione

2013



Risultati **certi** degli studi



Obesità , diabete , ipertensione , malattia cardioischemica , allergie , osteoporosi sono malattie potenzialmente prevenibili con interventi sugli indirizzi nutrizionali e **corretti stili di vita** della età infantile

Obbiettivo SGP 2013



Sviluppare strategie per prevenire gli **effetti negativi della sedentarietà** (oltre ad una nutrizione precoce sbagliata)

Abitudini e Stili di Vita degli Adolescenti (Indagine SIP 2012)



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

GENERAZIONE SEDUTA

- Oltre il 60% degli adolescenti, in periodo scolastico, trascorre 10 - 11 ore al giorno seduto.
- 3 - 4 sono le ore trascorse in media davanti a uno schermo: TV e/o PC.



GENERAZIONE SEDUTA

- Dopo 4 anni di declino la **TV** torna ad esercitare un certo fascino: coloro che la guardano per **più di 3 ore** passano dal 15,3 al **17,3%**

(con aumentano delle cattive abitudini : **consumare i pasti guardando la TV e studiare rimanendo collegati via Internet con gli amici**).



GENERAZIONE SEDUTA

Indagine SIP e FMSI

40% dei ragazzi,
44% delle ragazze

oltre alle due ore di «educazione fisica» previste dall'orario scolastico, non pratica alcuna attività sportiva o pratica sport per meno di due ore alla settimana.



I dieci consigli degli esperti

(Ministero della Salute, luglio 2013)

Se possibile, vai al lavoro o **a scuola a piedi**

Se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale

Cerca di camminare almeno 30 minuti al giorno, tutti i giorni, a passo svelto

Sfrutta ogni occasione per essere attivo (lavori domestici, giardinaggio, portare a spasso il cane, parcheggiare l'auto più lontano)

Pratica un'attività sportiva almeno 2 volte a settimana (o in alternativa usa il fine settimana per passeggiare, andare in bici, nuotare, ballare...

I dieci consigli degli esperti
(Ministero della Salute, luglio 2013)

Ricorda che il movimento è essenziale per prevenire molte patologie

Cerca di essere meno sedentario, infatti la sedentarietà predispone all'obesità

Bambini e ragazzi devono potersi muovere sia a scuola sia nel tempo libero, meglio se all'aria aperta

L'esercizio fisico è fondamentale anche per gli anziani

Muoversi significa camminare, giocare, ballare andare in bici

Incoraggiare la **attività fisica autonoma quotidiana** dei bambini

Sviluppare piani , progetti e programmi urbanistici **per una città a misura dei bambini**

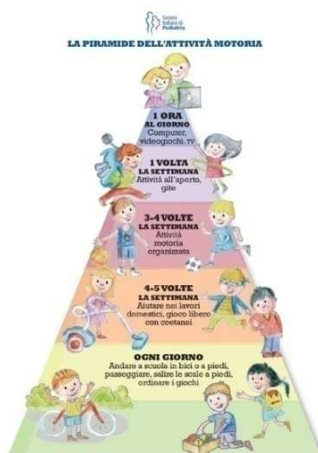
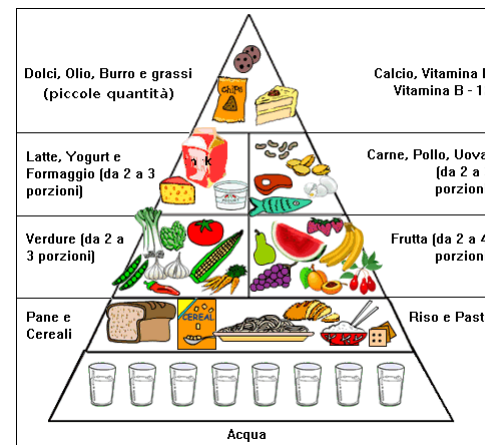
Stimolare le società sportive per **favorire e valorizzare anche le Attività non Agonistiche**

Diffondere i contenuti della **Piramide della Attività Motoria** nelle scuole

Coinvolgere tutta la società nel contrasto alla Sedentarietà

Il compito non può essere risolto solo dal pediatra





C
O
M
P
L
I
C
I
T
A'

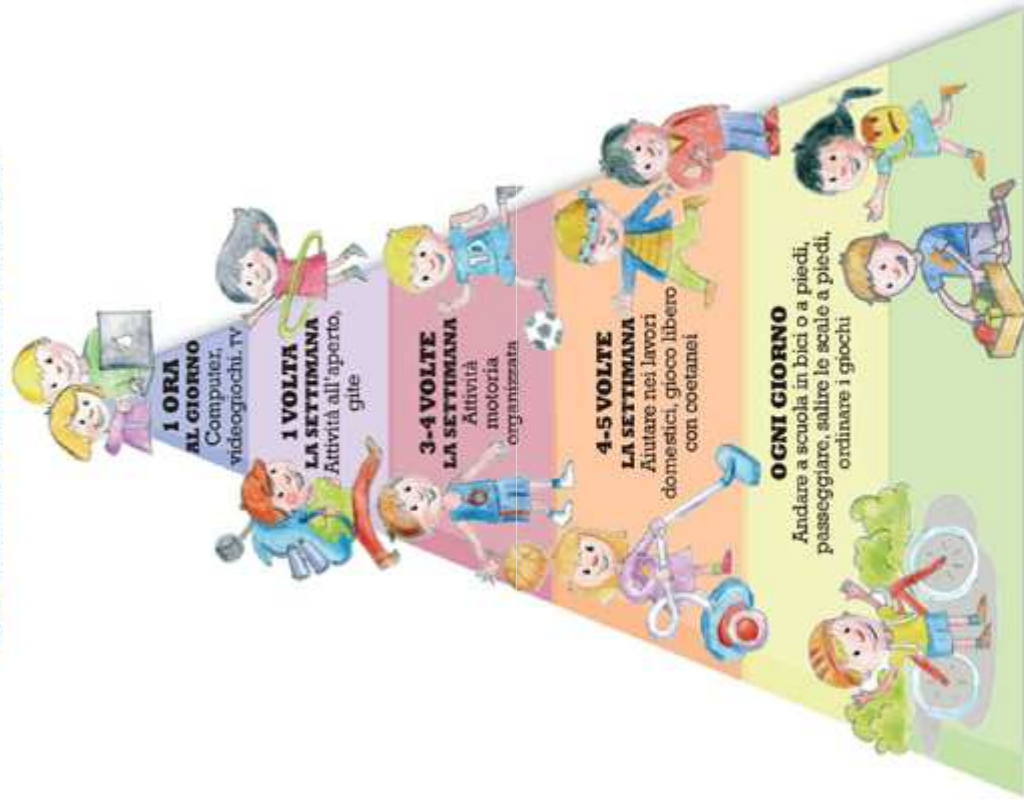
impegno di tutti



C
O
M
P
L
I
C
I
T
A'



LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA





“ Lo Sport e l’abbandono giovanile : ricerche , analisi e proposte

Ascoli Piceno , 22 marzo 2014

Grazie della attenzione

Dott.Valerio Flacco
CD Società Italiana di Pediatria