

UN RICETTARIO PER "CURARE" QUATTRO DISTURBI CON IL MOVIMENTO



**SPORT COME FARMACO
IN LIGURIA LO PRESCRIVE
IL MEDICO DI FAMIGLIA**

Esercizi di Tai chi in un parco. Alla Asl 4 si sperimenta anche il nordic walking

FILIPPI e PEDEMONTE >> 10

SI CHIAMA "AFA" E PRENDE A MODELLO PROGETTI SIMILI LANCIATI NEL NORD EUROPA

Lo sport? Ora lo prescrive il medico

Iniziativa pilota della Asl chiavarese: moduli per "richiedere" l'attività fisica

LE INDICAZIONI

Sono quattro le categorie di disturbi per le quali è raccomandato

SILVIA PEDEMONTE

SANTA MARGHERITA LIGURE. La ginnastica, come medicina. Così rilevante da diventare oggetto di vera prescrizione, con tanto di ricetta regionale. Si chiama "Afa" (attività fisica adattata). Succede nel Tigullio, dove la Asl 4 Chiavarese ha messo a punto un modulo apposito, da rilasciare ai pazienti. Guarda al Nord Europa - alla Norvegia, soprattutto - dove l'invito, prescritto, a fare attività fisica, anziché curarsi con le pil-

lole, è realtà da anni.

Camminate, soprattutto. E "Nordic Walking", con gli appositi bastoncini. «E non è mica per moda, il "Nordic Walking" - spiega Giorgio Piastra, il medico dello Sport della Asl 4 chiavarese, diretta da Bruna Rebagliati - Muovere le "bacchette" consente alle persone di stimolare anche le braccia. E di tenere la giusta postura: perché, specie con l'andare avanti dell'età, c'è chi tende ad assumere una postura curva. L'uomo, camminando, ha conquistato il mondo». Qui, più modestamente, gioca la sua carta per una buona e sana longevità.

È così. «È meglio di un medicinale per migliorare la qualità della vita» rimarca Lorenzo Sampietro, direttore della Geriatria della Asl 3 genovese che da anni porta avanti con

successo diversi progetti di "sport-terapia" anche in alcuni quartieri disagiati, coinvolgendo decine di persone. «È utile per migliorare la qualità di vita. Il mal di schiena che spesso affligge le persone sopra i 65 anni spesso non necessita di una vera e propria attività riabilitativa ma di attività costante e regolare. Altro caso, per chi è uscito da un evento acuto e, dopo la riabilitazione, deve continuare a muoversi. Più in generale, per tutti: l'attività fisica è una



delle componenti chiave di un buon stile di vita».

La componente socialità è un altro ingrediente chiave del successo. Chi è meno invogliato – o ha la giornata non viene trascinato dagli altri. Al momento sono soprattutto le donne (nel 95 per cento dei casi) a partecipare, ma piano piano si stanno avvicinando anche gli uomini. Anziani e non solo. Perché c'è il caso del settantenne con l'osteoporosi, ma anche del cinquantenne persona con diabete mellito o del giovane con problemi di peso.

A Santa Margherita, nel suo studio, il medico Roberto Zunino - presidente di Simg Tigullio, la Società Italiana di Medicina Generale - mostra la ricetta per la prescrizione dell'attività fisica adattata. Le categorie possibili, oggi, sono quattro: mal di schiena/dorso curvo; disturbi dell'equilibrio; problemi dismetabolici e/o cardiovascolari; sarcopenia (ovvero: la riduzione di massa e funzioni muscolari).

Con una spesa ridotta - dai 2 ai 12 euro, più l'assicurazione, e si è seguiti ovviamente da istruttori qualificati - in palestre, centri, luoghi di aggregazione, anche nel magnifico contesto del Circolo Golf & Tennis di Rapallo si fa quanto prescritto dal medico. Cioè: sport. E non ci si ferma qui. Perché, spiega Zunino, anche ai giovani sempre attaccati allo smartphone, che a tirare su lo sguardo è già una fatica, il medico potrebbe prescrivere un po' di sana attività fisica.

Meglio lo sport, delle medicine? Con i primi dati, si farà uno studio anche dei soldi risparmiati dalla sanità. Nel mentre, alle analisi fatte dalla Asl del Tigullio dopo i corsi "Afa" i frequentatori nell'85 per cento dei casi dichiaravano positivo l'esito dell'attività fisica sul mal di schiena e il 77 per cento sempre positivo l'esito sull'umore.

pedemonte@ilsecoloxix.it

©BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI



Ginnastica dolce, movimento, camminate: sono tra le attività fisiche più consigliate dai medici