

23 ottobre 2014 11:42

## **ITALIA: Sedentarieta' male del secolo. Censis**

La sedentarieta' e' il vero male del secolo, ma la buona notizia e' che si puo' curare, basta iniziare a fare sport o, piu' semplicemente, a muoversi un po' di piu'. Secondo quanto emerge dalla ricerca "Sport, medicina e societa' italiana" del Censis presentata oggi al 34esimo Congresso nazionale della Federazione medico sportiva italiana da Giuseppe De Rita, gli italiani sono amanti dello sport, ma anche improvvisatori. Il 60% degli italiani pratica uno sport, ma di questi soltanto il 45% ha un esperto di riferimento: un medico o un allenatore. Quindi piu' della meta' di coloro che fanno attivita' sportiva improvvisa senza il parere di un esperto. Tra le persone sedentarie, che invece non fanno nessun tipo di attivita' sportiva (il 40% degli italiani), solo il 21% non ha nessuna voglia di muoversi, mentre il 47% si dice possibilista all'idea di vincere la pigrizia. Il dato piu' significativo e' che il 30% dei sedentari comincerebbe a fare attivita' fisica se avesse i consigli giusti da un esperto. Per il 42,5% degli italiani la finalita' dell'organizzazione sportiva consiste nel migliorare la salute collettiva: una percentuale quasi doppia rispetto a chi ritiene che l'obiettivo sia quello di creare nuovi campioni (24%), mentre il 27% si aspetta che lo sport contribuisca a rafforzare la coesione sociale.

Il 49% degli italiani ritiene che i fattori che favoriscono la buona salute siano legati allo stile di vita, mentre il 39% pensa che la buona salute dipenda dall'ambiente in cui si vive, il 28% da fattori ereditari e il 22% dai programmi pubblici di igiene e prevenzione. Il 60% degli italiani effettua almeno annualmente esami medici a scopo di prevenzione generale. E se potessero decidere come utilizzare i soldi pubblici in sanita', il 41% investirebbe in prevenzione e solo il 25% nella costruzione di nuovi ospedali. Il 50% degli italiani riceve le informazioni sulla prevenzione dal medico curante, il 23% da programmi televisivi specialistici, il 18% da internet, il 9,5% da parenti o amici. La gran parte delle informazioni proviene dai media, ma la spinta convincente arriva sempre dal medico. Infatti, il 35% di coloro che ritengono di aver assunto stili di vita piu' salutari a scopo di prevenzione lo ha fatto seguendo i consigli del medico curante, l'11% a seguito di campagne informative o di indicazioni ricevute dai media. L'88% dei genitori fa svolgere attivita' sportive ai propri figli. E solo il 22% degli italiani ha rinunciato alla palestra, alla piscina o ad altre attivita' fisiche a causa della crisi: meno di quanti hanno fatto a meno del ristorante (45%).