

I BENEFICI SULLA SALUTE DELL'ATTIVITA' FISICA

Gli effetti dell'attività fisica sulla salute sono ormai dimostrati, quale che sia l'età o il sesso. L'attività fisica può essere effettuata in momenti diversi della giornata, nel corso di diverse attività, siano esse di svago, di spostamento, in un quadro domestico o professionale. Il livello di attività fisica totale è caratterizzato dal sommarsi di queste differenti attività, secondo la loro frequenza, la loro durata e la loro intensità. Il dispendio energetico dipende dalle caratteristiche delle attività fisiche praticate ma anche dalle caratteristiche del soggetto che le pratica: sesso, peso, taglia e condizione fisica.

Inversamente, la sedentarietà, tanto più sé è abbinata ad una cattiva alimentazione, è considerata come un fattore di rischio maggiore delle principali malattie croniche (malattie cardio vascolari, obesità, diabete, ipertensione, alcune forme di cancro ...). L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) stima che la mancanza di attività fisica è all'origine di circa 600mila decessi ogni anno in Europa (dal 5 al 10% della mortalità totale, secondo i diversi paesi) e che generi ogni anno una perdita di 5,3 milioni di anni di vita in buona salute a causa di decessi prematuri o invalidità.

Valutare con precisione l'impatto dell'attività fisica non è un esercizio facile. Riguardo la mortalità per tutte le cause, correntemente si stima che una pratica intensa o moderata comporta una riduzione del rischio di mortalità dell'ordine del 30%. Questa riduzione del rischio può raggiungere il 64% nei soggetti adulti inattivi che riprendono a svolgere una attività fisica. Ogni aumento dell'attività fisica è così associato ad una riduzione dei rischi, in maniera più marcata quando il livello iniziale di attività fisica è debole. Riguardo la morbilità, i dati probanti sono più complessi. I diversi studi riguardano campi diversi e conseguentemente la riduzione dei rischi è più difficile da cifrare con precisione. Sono state realizzate diverse sintesi degli studi realizzati (vedi tabella sotto) e le cifre che saranno utilizzate per la valutazione dei benefici sono quelle convergenti fra questi studi (vedi in seguito). I benefici così calcolati sulla morbilità sono calcolati al "minimum", poiché per numerose patologie, non c'è ancora un consenso generale sull'impatto preciso dell'esercizio fisico.

Tabella – Riduzione dei rischi di malattie grazie ad un esercizio fisico

	OMS 2009/2004	INSERM 2008	PNNS 2005	Danish Ecological Council 2005
Malattie cardio vascolari	Benefici riconosciuti (*)	Benefici riconosciuti (*)	Benefici riconosciuti (*)	40%
Di cui: ipertensione	Benefici riconosciuti (*)	Benefici riconosciuti (*)	Benefici riconosciuti (*)	30%
Di cui: malattie coronariche	Dal 30 al 71% (**) (attivi/inattivi)	Dal 30 al 40% (donne)	35% (donne)	-
Di cui: malattie vascolari cerebrali	Dal 24 al 53% (attivi/inattivi)	-	-	-

Diabete di tipo 2	Dal 20 al 45%	50% (soggetti a rischio)	Benefici riconosciuti (*)	40%
Cancro al seno	Dal 16 al 25%	Dal 15 al 20% (donne)	30% (donne)	40%
Cancro al colon	Dal 30 al 68% (attivi/inattivi)	Dal 40 al 50%	Dal 40 al 50%	40%
Osteoporosi	Benefici riconosciuti (*)	Benefici riconosciuti (*)	Benefici riconosciuti (*)	50%
Depressione	Benefici riconosciuti (*)	Benefici riconosciuti (*)	Benefici riconosciuti (*)	-
Alzheimer	-	32% (74 anni +/- 5 anni)	Benefici riconosciuti (*)	-
Obesità	Benefici riconosciuti (*)	Benefici riconosciuti (*)	Benefici riconosciuti (*)	-

(*) Lo studio descrive il processo di diminuzione del rischio senza fornire cifre

(**) Incidenza e mortalità

Fonti:

Cavill N., Kahlmeier S., Francesca Racioppi F., sotto la direzione di, Attività fisica e salute in Europa: informazioni al servizio dell'azione, OMS 2009;

Ezzati M., Lopez A., Rodgers A., J.L. Murray C., Comparative Quantification of Health Risks – Global and Regional Burden of Disease Attributable to selected Major Risk Factors, OMS, 2004;

Activité physique: contextes et effets sur la santé, Expertise collective, Inserm, 2008;

Oppert J-M, Simon C., Riviere D., Guezennec C.-Y., Activité physique et santé – Arguments scientifiques, piste pratiques, Synthèse PNNS, octobre 2005 ;

Ege C., Krag T., Cycling will improve environment and health, The danisch ecological council, 2005.

Numerose pubblicazioni hanno mostrato che l'attività fisica ha anche un impatto egualmente benefico per la salute psicologica, con correlazioni positive fra l'esercizio fisico e l'autostima, l'efficacia, il benessere psicologico e cognitivo, il livello di stress. Ma l'effetto dose-risposta delle attività fisiche sulla salute mentale non è ancora conosciuto. Gli studi riferiscono di una diminuzione delle risposte fisiologiche allo stress psicologico, di una riduzione dell'ansietà presso le persone che praticano una attività fisica, con una migliore efficacia delle attività aerobiche, come la bicicletta.

I BENEFICI SULLA SALUTE DELLA PRATICA DEL CICLISMO

Il ciclismo è un'attività fisica assai completa. Utilizzato come modo di spostamento, permette di compiere una attività fisica sportiva o di compensarla in parte se questa è resa impossibile dalla mancanza di tempo. E' dunque una attività fisica aerobica (vale a dire che consuma ossigeno per produrre lo sforzo muscolare). L'attività fisica aerobica stimola particolarmente la funzione cardiorespiratoria, che dipende dal muscolo cardiaco, dal sistema vascolare, dal sistema respiratorio, dal sangue e dalla capacità dei tessuti muscolari di utilizzare l'ossigeno. La pratica della bicicletta rafforza il muscolo cardiaco e previene l'arteriosclerosi. Il movimento delle gambe rilancia il processo di circolazione del sangue. La pedalata aumenta il ritorno venoso. La combinazione di questi benefici contribuisce a diminuire il rischio di malattie e di decessi prematuri, in particolare i rischi di infarto e di crisi cardiache. Il sistema muscolare è stimolato dalla pratica del ciclismo, che sollecita i principali gruppi muscolari e particolarmente le cosce, i polpacci, l'addome, la schiena, i bracci e le spalle, e ciò permette la formazione del tessuto osseo durante la crescita e il rallentamento della perdita ossea che avviene nell'età adulta. Se questi benefici sul capitale osseo sono un po' meno marcati per la bicicletta rispetto ad altre attività dette ad "impatto elevato" o di "carico", come la corsa a piedi o la ginnastica, il ciclismo ha il vantaggio di preservare e di rafforzare le articolazioni. Così la bicicletta riduce il rischio di artrite, così come il mal di schiena. Esso sviluppa anche la destrezza e l'equilibrio e migliora la postura.

Uno studio danese, basato su 13375 donne e 17265 uomini, di età compresa fra i 20 e i 93 anni, mostra che la pratica della bicicletta nello spostamento casa-lavoro comporta una riduzione del rischio di mortalità del 28%, dopo aver tenuto conto dell'età, il tipo di lavoro, il tabagismo, le attività fisiche e la corporatura.

L'attività fisica protegge la salute:

- diminuzione dei rischi di malattie cardio vascolari e d'ipertensione arteriosa;
- diminuzione di sviluppare alcuni tumori;
- diminuzione dei rischi del diabete di tipo 2
- diminuzione dei rischi di osteoporosi;
- limitazione della presa di peso;
- diminuzione del tasso di grasso nel sangue aumentando il colesterolo "buono"

L'attività fisica migliora le condizioni fisiche:

- aumento della forza muscolare;
- miglioramento della destrezza, dell'equilibrio e della coordinazione;
- miglioramento delle funzioni cardiache e respiratorie;
- aiuto alla lotta contro il mal di schiena;
- autonomia fisica delle persone più anziane;

L'attività fisica permette di essere in forma:

- miglioramento della qualità della vita;
- più elevata resistenza alla fatica;
- diminuzione dell'ansietà e della depressione;
- aiuta a rilassarsi e distendersi;
- migliora la qualità del sonno

Fonte: *La santé vient en bougeant*, PNNS.

Libera traduzione da :

Observatoire régional de santé d'Île-de-France

Les bénéfices et les risques
de la pratique du vélo

Évaluation en Île-de-France

Septembre 2012

http://www.ors-idf.org/images/abook_file/RapportVeloBeneficesRisques.pdf