

## ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 19 - numero 4125 di Lunedì 20 novembre 2017

# Il rapporto tra l'attività fisica e il benessere psicofisico

*Un intervento si sofferma sulla promozione dell'attività fisica e sul benessere psicofisico con particolare riferimento alla tutela della salute dei lavoratori. Rapporto tra attività fisica, stress e tumori. Il concetto di salute e le azioni concrete.*

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[USB084] ?#>

Imola, 20 Nov ? Se "*mens sana in corpore sano*" è una frase che risale a Decimo Giunio Giovenale, vissuto intorno al primo secolo d.C., in epoca moderna anche a livello scientifico c'è ormai la consapevolezza che l'**attività fisica**, se praticata in modo regolare, "favorisce la corretta funzionalità dei nostri organi" e "incide in modo significativo sulla qualità della vita, sullo stato di salute e sul **benessere globale della persona**, anche nella sua dimensione psicologica".

A ricordare in questi termini l'importanza dell'attività fisica, sottolineandone anche l'utilità e praticabilità nel mondo del lavoro per una migliore tutela della salute dei lavoratori, è un intervento al convegno "**Benessere sul lavoro e produttività**" (Imola, 16 novembre 2016) che si è svolto nell'ambito delle **Settimane della Sicurezza 2016** organizzate dall' Associazione Tavolo 81 Imola.

Nell'intervento "**Promozione dell'attività fisica e il benessere psicofisico**", a cura di Renza Maria Berdondini (Medico Competente), si fa riferimento all' attività fisica quale agente riducente i fattori di rischio relativi a: ipertensione, malattie cardiovascolari, obesità, diabete, dislipidemia, osteoporosi, tumori, ...

E riguardo al **rapporto tra attività fisica e tumori** si indica che "la ricerca svolta dall'*American Institute for Cancer Research* documenta l'associazione fra alcuni stili di vita, quali per esempio l'alimentazione e l'attività fisica, e i diversi tipi di patologia tumorale (WCRF/AICR 2007). Viene confermata l'associazione protettiva fra attività fisica e cancro del colon e della mammella, anche se per il primo le evidenze sono più consistenti".

In definitiva secondo le stime dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS - *World Health Organization*, WHO in inglese) la mancanza di attività fisica è "**il quarto fattore 'comportamentale di rischio' di mortalità**".

La relazione si sofferma anche sulla **lombalgia**, un disturbo che coinvolge muscoli e ossa della schiena.

Si indica che la lombalgia è frequente in molte attività lavorative a causa di:

- "sforzi fisici importanti e ripetuti in posture non corrette;
- sedentarietà"

La prevenzione primaria è comune per tutti i tipi di lombalgia e si basa su:

- "adozione di corrette posture;
- imparare la giusta tecnica di sollevamento dei pesi;
- ridurre per quanto possibile gli stress, adottando opportune tecniche di rilassamento;
- fare attività fisica con programmi specifici: rafforzamento ed allungamento (stretching) che possono essere svolti anche nelle pause di lavoro".

Se si vuole poi **quantificare l'attività fisica**:

- con attività fisica "non si deve intendere necessariamente la pratica di uno sport o l'effettuazione di faticosi allenamenti, ma un'attività moderata alla portata di tutti, purché costantemente ripetuta;
- è sufficiente camminare per almeno 30 minuti al giorno per 'bruciare' le calorie in eccesso. L'attività fisica contribuisce al consumo energetico riducendo i rischi derivanti dalle possibili patologie collegate al sovrappeso;
- a seconda delle età e delle opportunità possono essere considerati attività fisica anche il gioco, semplici esercizi di mobilizzazione o di allungamento, salire le scale e spostarsi a piedi quando non sia assolutamente necessario l'uso dell'auto o dei mezzi pubblici;
- 150 minuti alla settimana diminuisce del 20-30% il rischio di mortalità per tutte le cause (OMS 2010), con evidenze in particolare per disturbi cardiovascolari, diabete".

Inoltre se l'attività fisica è svolta in compagnia, "diventa fattore di socializzazione, divertimento, svago". C'è, insomma, un aspetto relazionale che è "fondamentale per il nostro benessere e per un corretto sviluppo della persona". E che nell'ambito lavorativo "migliora i rapporti interpersonali".

Riguardo poi al **rapporto tra stress e attività fisica**:

- "studi osservazionali dimostrano che la partecipazione ad attività regolare può ridurre i sintomi di depressione e lo stress;
- l'esercizio fisico agisce come modulatore e regolatore dei processi fisiologici e neurobiologici che sono alla base dei meccanismi relativi allo stato depressivo (Ehrman, J. K., ... & Keteyian, S. J. (Eds.) (2013)".

La relazione si sofferma poi sul concetto e sull'**interesse per la salute**.

Si segnala che il **concetto di salute** "si è costantemente modificato nel tempo, per arrivare a assumere, oggi, un'accezione molto più ampia che associa strettamente non solo una condizione di assenza di patologie ma uno stato di ben-essere 'globale' della persona".

E lo stesso D.Lgs. 81/2008 riprende il concetto di salute espresso dall'OMS e che è relativo ad uno '*stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, non consistente solo in un'assenza di malattia o d'infermità*'.

Inoltre si ricorda che:

- nel maggio 1998 l'OMS adotta la "Dichiarazione Mondiale sulla Salute", con la quale "gli Stati membri si impegnano a realizzare un vasto programma per l'attuazione di una 'Strategia della Salute per tutti per il 21° secolo';

- successivamente gli Stati Membri Europei traducevano la 'Dichiarazione mondiale sulla salute' in un Documento di carattere politico, tecnico ed operativo con cui venivano stabiliti 21 punti chiave per la promozione della salute nella Comunità Europea. Fra questi l'adozione di stili di vita più sani".

Dunque la promozione dell'attività fisica è "un'**azione di sanità pubblica prioritaria**, spesso inserita nei piani e nella programmazione sanitaria in tutto il mondo" e lo stesso Piano Nazionale della Prevenzione (PNP) 2014-2018, approvato il 13 novembre 2014 dalla Conferenza Stato-Regioni e Province autonome, indica in alcuni passaggi "l'importanza della pianificazione dell'attività fisica nelle sue ricadute sul benessere psico-fisico e sulla prevenzione delle patologie".

### Come agire concretamente?

La relazione sottolinea che la promozione della salute sul luogo di lavoro "deriva dalle sinergie attivate fra i datori di lavoro, i lavoratori e la comunità".

È, ad esempio, possibile "predisporre un **percorso educativo**:

- attraverso la conoscenza (sapere) - approcci informativi: basati sulla produzione di informazioni finalizzate;

- attraverso la modifica dei comportamenti (saper fare) - approcci comportamentali (formazione): finalizzati alla modificazione di comportamenti, attraverso l'acquisizione/rafforzamento di competenze;

- attraverso coinvolgimento sociale - approcci ambientali: con interventi (organizzativo, ambientale, scolastico, urbanistico, sociale) che facilitino la pratica e la diffusione dell'attività fisica. Tra questi incide maggiormente la prevenzione degli incidenti stradali, ma anche la riduzione dei livelli di inquinamento atmosferico".

E si indica che la **sedentarietà** "è considerata, in relazione ai risultati di studi e ricerche pubblicate a livello internazionale, come un rilevante fattore di rischio per l'insorgenza di patologie importanti e per la conseguente incidenza sui livelli di mortalità della popolazione adulta".

Concludiamo segnalando alcune **stime dei costi dell'inattività**:

- Canada (2009) "sono stati attribuiti all'inattività fisica 6,8 miliardi di dollari (Janssen 2012);

- l'inattività fisica costa in Inghilterra 8.2 miliardi di sterline all'anno includendo sia i costi diretti per i trattamenti maggiori e per le malattie correlate allo stile di vita, sia i costi indiretti collegati all'assenza dal lavoro (Start active, stay active, Health Department UK, 2011);

- una persona inattiva utilizza mediamente maggiori prestazioni sanitarie rispetto a una persona attiva (NICE 2009, Promoting physical activity for children and young people)".

Questi sono invece i **risparmi dell'attività fisica**:

- "si guadagna in Salute;

- si guadagna in Benessere;

- riduzione costi per la sanità pubblica;

- riduzione costi per assenze da lavoro".

Segnaliamo, infine, che l'intervento, che vi invitiamo a visionare integralmente, riporta vari esempi pratici di promozione dell'attività fisica, anche nei luoghi di lavoro, in Italia e nel mondo.

RTM

*Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:*

" Benessere sul lavoro e produttività", a cura di Renza Maria Berdondini (Medico Competente), intervento al convegno "Benessere sul lavoro e produttività" che si è tenuto a Imola nell'ambito delle Settimane della Sicurezza 2016 (formato PDF, 4.70 MB).



Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)