



**Progetto ME.CO.**  
**MEns sana in COrpore sano.**  
**Perché lo sport sia benessere**  
CUP B29J21000950008

I dati epidemiologici più recenti evidenziano come in Italia il 30% della popolazione adulta sia in sovrappeso mentre il 10% già francamente obesa. Complessivamente il 45 % della popolazione adulta è in eccesso ponderale, Questi dati diventano ancora più allarmanti se si guarda ai bambini in cui il sovrappeso si attesta intorno al 20% e lo stato di obesità al 9,4%. L'obesità dunque è uno dei principali problemi di salute pubblica; che se presente in età pediatrica, si associa a una più precoce comparsa di patologie tipiche dell'età adulta, come il diabete tipo 2, l'ipertensione, l'iperlipidemia, con conseguente precoce esposizione ai principali fattori di rischio noti per le malattie cardiovascolari. Una volta instauratasi, l'obesità infantile è una condizione molto difficile da trattare e oltre il 60% dei bambini in sovrappeso prima della pubertà, lo sarà anche nella fase iniziale dell'età adulta.

Nella maggior parte dei casi l'obesità è legata a stili di vita scorretti e da quanto emerge negli ultimi studi epidemiologici i principali errori possono riassumersi in questi punti:

- **Sedentarietà** : Il 20,3% dei bambini nel 2019 non ha svolto alcuna attività fisica il giorno precedente l'indagine, il 43,5% ha ancora la TV nella propria camera da letto e il 44,5% dei bambini trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV/Tablet/Cellulare. Il 40 % della popolazione adulta in generale ed il 25% dei giovani tra i 18 e 25 anni risultano essere sedentari.(meno di trenta minuti di attività fisica al giorno)
- **Abitudini alimentari scorrette**: colazione assente o inadeguata, merende ipercaloriche, consumo di frutta e verdure non adeguato, consumo eccessivo di cereali raffinati e bevande zuccherine, eccessivo consumo di merendine
- **Errata percezione dei genitori sull'attività fisica e il consumo di cibo dei propri figli**

## Quali sono dunque i principi su cui si fonda un corretto stile di vita?

### Praticare attività fisica quotidiana

L'attività fisica rappresenta un impulso naturale ed istintivo dell'essere umano e deve essere, innanzitutto, una fonte di benessere psichico e fisico. La competizione, il desiderio di superare gli avversari e di migliorare le proprie prestazioni, così come la capacità di imparare ad accettare le sconfitte, possono essere impulsi positivi, a patto che tutto avvenga in un contesto di divertimento. Lo sport può rappresentare per i ragazzi una sorta di "palestra di vita", dove acquisire fiducia in se stessi, imparare a rispettare l'avversario, accettare la necessità di compiere sacrifici per raggiungere gli obiettivi prefissati. Nel bambino in fase di accrescimento praticare uno sport favorisce inoltre lo sviluppo armonico dell'organismo, migliora la coordinazione motoria, ha un effetto benefico sulla circolazione del sangue e sulla respirazione, influisce in modo positivo sullo sviluppo psicologico, facilita l'inserimento sociale (soprattutto se si tratta di uno sport di squadra), abitua al movimento ed all'attività fisica, facilitando il mantenimento di questa abitudine anche in età adulta. La pratica sportiva non deve essere quindi considerata come l'inseguimento individualistico ed esasperato di un primato, ma come una vera e propria occasione per migliorare il proprio stato di salute. Qualunque sia il tipo di sport praticato, l'energia necessaria per lo svolgimento dell'attività fisica viene fornita dalla alimentazione quotidiana. Come un cattivo carburante può danneggiare il motore della nostra macchina, così un'alimentazione non adeguata impedirà al nostro corpo di funzionare al meglio, e di ottenere i migliori risultati nella pratica sportiva e non.



**Progetto ME.CO.**  
**ME**ns sana in **CO**rpore sano.  
**Perché lo sport sia benessere**

CUP B29J21000950008

Ma cosa significa "nutrirsi correttamente"? Significa trovare il giusto equilibrio tra i propri desideri in campo alimentare ed i bisogni dell'organismo nelle diverse situazioni, comprese quelle che comportano uno sforzo fisico. Al contrario di quanto spesso si creda, chi fa sport non si dovrà alimentare in maniera diversa rispetto al sedentario, ma, come lui, deve seguire i principi generali della sana alimentazione di seguito esposti, adeguando però le quantità di cibo consumato alle sue richieste energetiche.

- Consumare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno
- Consumare regolarmente cereali integrali e legumi
- Scegliere la qualità dei grassi alimentare e limita la quantità
- Limitare la quantità di zuccheri semplici, dolci, bevande zuccherate
- Limitare l'utilizzo del sale utilizzando preferibilmente quello iodato
- Limitare l'utilizzo di bevande alcoliche
- Bere almeno 2 litri di acqua giornalmente



**Progetto ME.CO.**  
**MEns sana in COrpore sano.**  
**Perché lo sport sia benessere**  
CUP B29J21000950008

## **Per chi pratica sport?**

### **E' davvero importate l'uso degli integratori?**

Il termine stesso "integrare" implica una qualche carenza alimentare: per questo motivo, se l'alimentazione sarà varia ed equilibrata (e comprende in particolare il consumo quotidiano di frutta e verdura di stagione), non vi sarà alcuna necessità di ricorrere all'utilizzo di questi prodotti.

Ancor meno necessari risultano essere gli integratori di proteine e/o aminoacidi, di cui spesso i ragazzi abusano nelle palestre: la comune alimentazione infatti è già particolarmente ricca di questi nutrienti, e un ulteriore apporto potrebbe risultare rischioso per la salute, causando un affaticamento dei reni e del fegato. Bisogna ricordare inoltre che, così come una buona alimentazione, pur essendo importante, non basta da sola a farci diventare dei campioni, tanto meno lo possono fare gli integratori, che tra l'altro possono risultare molto pericolosi per la salute se assunti in maniera inappropriata.

### **Evitare lo scorretto uso dei farmaci.**

La ricerca scientifica ha portato enormi vantaggi del trattamento di molte malattie attraverso la produzione e commercializzazione di farmaci molto efficaci.

Gli stessi farmaci però possono avere effetti collaterali.

La piaga molto diffusa a tutti i livelli del doping non è altro che lo sfruttamento di tali effetti, al fine di produrre un miglioramento fittizio della performance sportiva, con conseguenze devastanti per lo stato di salute dei soggetti che si sottopongono a tali pratiche.

Risulta pertanto indispensabile che tutte le istituzioni, sanitarie e non, portino avanti un sistema integrato di informazione, istruzione e aggiornamento, rivolto a tutte le fasce di popolazione, permanente circa il pericolo, non solo etico, dell'uso scorretto dei farmaci e del loro utilizzo ai fini del miglioramento della performance sportiva.

Il farmaco deve essere inteso solo e soltanto come una grande risorsa e mai considerato come "scorciatoia" per il raggiungimento di un record sportivo.

Dott. Fulvio Albe'  
Medico Chirurgo  
Specialista in Medicina dello Sport  
Presidente Associazione Medico Sportiva Savona Imperia  
Federazione Medico Sportiva Italiana C.O.N.I.



**Progetto ME.CO.**  
**ME**ns sana in **CO**rpore sano.  
**Perché lo sport sia benessere**  
CUP B29J21000950008

