



A.N.S.Me.S.

**Associazione Nazionale Stelle, Palme e Collari d'Oro
al Merito del CONI e del CIP**

1. Sviluppo di programmi volti alla diffusione, promozione e all'orientamento alla pratica dell'attività fisico-sportiva

Linee guida Progetto ANSMES 2025 Sport: stili di vita e salute

Introduzione

L'attività fisico-sportiva è ormai diventata sinonimo di salute e benessere, grazie ad una sempre maggiore capillarizzazione nella società contemporanea.

La ricerca scientifica si esprime da decenni sugli effetti benefici dell'attività fisico-sportiva per tutte le fasce della popolazione. Il concetto di salute, inteso come "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale" (OMS, 1946) ha, infatti, subito cambiamenti importanti riconducibili ad una visione complessa e dinamica in linea con un approccio bio-psico-sociale. Grazie a questa nuova definizione, si evince che la salute non passa esclusivamente per l'assenza di malattie ma avvolge completamente gli aspetti del benessere individuale e collettivo secondo una visione olistica.

La salute è infatti influenzata da numerosi fattori che possono essere così classificabili (Fiorini, 2023):

- Patrimonio genetico
- Ambiente sociale
- Ambiente fisico
- Prevenzione e stili di vita

Questi fattori determinanti della salute possono essere non modificabili dall'individuo, in parte modificabili o pienamente modificabili. Tra quelli sui quali l'individuo può sicuramente intervenire ci sono i fattori legati alla prevenzione e ai sani stili di vita, dove l'attività fisica ha un ruolo dirimente per la salute personale e collettiva.

Le attività fisico-sportive influenzano enormemente anche la qualità dell'ambiente sociale e fisico. La diffusione, infatti, delle attività sportive agonistiche a livello mondiale grazie agli eventi internazionali, come le Olimpiadi, nonché la presenza sistematica e uniformemente regolamentata di alcuni sport popolari ha creato un contesto sportivo-culturale universale e sovranazionale.

Associazione Benemerita del CONI e del CIP

Stadio Olimpico - Foro Italico - 00135 ROMA

www.ansmes.it



A.N.S.Me.S.

Associazione Nazionale Stelle, Palme e Collari d'Oro al Merito del CONI e del CIP

Ciò si traduce in una maggiore attenzione al territorio e alla sua riqualificazione/preservazione, ad un'attenzione maggiore dell'individuo verso gli aspetti sociali e relazionali della sua esistenza, nonché ad un maggior arricchimento personale grazie alle numerose interdipendenze positive scaturite dal bagaglio esperienziale-pratico tipico delle attività fisico-sportive.

D'altro canto, gli effetti dell'inattività fisica sulla salute pubblica sono anch'essi ben noti da tempo. Secondo l'OMS (2020) ogni anno 5 milioni di morti potrebbero essere evitate se la popolazione mondiale fosse più attiva. L'attività fisico-sportiva è direttamente correlata e causa cambiamenti e adattamenti dell'organismo che aiutano a prevenire diverse patologie gravi (Fiorini, 2023) come ad esempio:

- l'aterosclerosi grazie al miglioramento delle strutture e delle funzioni dell'apparato cardiocircolatorio, incrementando volume e capacità;
- l'osteoporosi, grazie al miglioramento della densità ossea;
- le malattie metaboliche legate all'obesità o ad un alto livello di glucosio plasmatico come diabete, ipertensione e malattie coronariche grazie alla normalizzazione del peso corporeo, al miglioramento della composizione corporea in particolare al numero di adipociti durante l'adolescenza;
- patologie legate all'ipocinesia, cioè alla mancanza di movimento, come ad esempio l'ipotrofia. Questo deficit dell'apparato muscolo-scheletrico, di cui l'impatto maggiore è la perdita di forza, può portare a perdita di elasticità e debolezza di muscoli, tendini e legamenti;
- patologie legate alla salute mentale e psicologica, con importanti ripercussioni sul bagaglio cognitivo-motorio, sull'autostima e sulla formazione del carattere.

Tuttavia è utile ricordare che molti strumenti di analisi scientifica in ambito medico tengono conto solamente degli effetti diretti e misurabili, tendendo ad escludere altri effetti indiretti più difficilmente quantificabili dai normali sistemi di rilevazione.

Un'analisi sistematica di varie revisioni scientifiche (Bourke, 2024) ha analizzato una serie di raccolte di studi sugli effetti dell'attività fisica su ipertensioni, diabete, osteoporosi e colesterolo LDL. Per quanto concerne l'ipertensione, tutte le revisioni qualificano l'attività fisica come protettiva; tutti gli studi coinvolti hanno determinato che la dose di 10 MET-ora/settimana riduce il rischio di ipertensione del 6%. L'attività fisica è individuata come fattore protettivo anche per l'osteoporosi con un discreto effetto, anche la revisione riporta solo una review.

Associazione Benemerita del CONI e del CIP

Stadio Olimpico - Foro Italico - 00135 ROMA

www.ansmes.it



A.N.S.Me.S.

**Associazione Nazionale Stelle, Palme e Collari d'Oro
al Merito del CONI e del CIP**

Infine, l'attività fisica riduce la presenza di colesterolo nel sangue in un range compreso tra -1% e -7%; tuttavia è utile sottolineare che gli studi presi in esame avevano un intervento di attività fisica breve e quindi un incremento quantificabile come lieve del livello di attività fisica. In sintesi, da questa revisione delle reviews presenti in letteratura è emerso che:

“Le migliori prove a questo scopo hanno mostrato che l'attività fisica [...] ha ridotto il rischio di ipertensione del 6% per ogni 600 MET-min/settimana (Liu, 2017 (Liu et al., 2017) e il diabete del 14% per coloro che accumulavano almeno il volume raccomandato di MET-minuti a settimana (Kyu, 2016 (Kyu et al., 2016)).

Rispetto agli adulti che non hanno segnalato alcuna attività, circa 600 MET/settimana hanno ridotto i livelli di colesterolo LDL del 3,2% (95% CI: 1,0% - 5,4%) e ridotto la probabilità di avere una bassa densità minerale ossea di un odds ratio di 0,76 (95% CI: 0,64 - 0,91; Pinheiro, 2020 (Pinheiro et al., 2020)).” (Bourke, 2024).

In aggiunta, l'attività fisico-sportiva permette di migliorare la salute cardiorespiratoria, che si riferisce alla capacità del nostro sistema cardiocircolatorio e di quello respiratorio di consegnare ed usare l'ossigeno ai muscoli scheletrici. Questa importante funzione si misura attraverso il consumo massimo di ossigeno (VO₂max), che è un importante fattore prestativo di numerosi sport, specialmente quelli di resistenza. Una review ha infatti confermato che l'attività intervallata ad alta intensità “induce adattamenti favorevoli nella fitness cardiorespiratoria, nella forma fisica, sulla potenza muscolare, nella funzione contrattile cardiaca, nell'attività della citrato sintasi mitocondriale e nella riduzione dei livelli di trigliceridi e glucosio nel sangue negli individui più anziani, il che può aiutare a mantenere la fitness aerobica e rallentare il processo di sarcopenia” (Wu, 2021).

Come sottolineato precedentemente l'attività fisico-sportiva influenza in maniera positiva anche la salute mentale dei partecipanti.

Gli anziani rientrano in una fascia di popolazione maggiormente soggetta alla sedentarietà, ad una limitata attività fisica, causa ed insieme effetto di una ridotta massa muscolare, di una minore forza e in generale una minore funzionalità. Uno studio quali-quantitativo su 690 anziani “ha confermato che l'ansia, lo stress e la qualità della vita hanno una relazione significativa con l'attività fisica negli anziani.[...] L'effetto benefico dell'attività fisica sull'anziano è evidente in questo campione con una Qualità della Vita alta (73%) e un livello di attività fisica alta (84%), e anche con un livello di istruzione avanzato (75%) e un'alta spiritualità (99,6%). (Figueira, 2023).

Associazione Benemerita del CONI e del CIP

Stadio Olimpico - Foro Italico - 00135 ROMA

www.ansmes.it



A.N.S.Me.S.

**Associazione Nazionale Stelle, Palme e Collari d'Oro
al Merito del CONI e del CIP**

L'attività fisico-sportivo può essere usata come un'importante strategia nelle dipendenze comportamentali, come ad esempio quella da telefono tipica del contesto storico attuale. I risultati di uno studio su 418 studenti universitari “mostrano che 1) l'attività fisica ha un effetto negativo sulla dipendenza da telefono cellulare degli studenti universitari, 2) l'attività fisica svolge un ruolo positivo nell'autocontrollo degli studenti universitari e 3) l'autocontrollo svolge un ruolo di mediazione nell'effetto dell'attività fisica sulla dipendenza da telefono cellulare. L'attività fisica è un intervento efficace per ridurre la dipendenza da telefono cellulare di un individuo e l'autocontrollo funge da mediatore per ridurre l'uso del telefono cellulare.” (Zhong, 2020)

La mancanza di attività fisico-sportiva si riverbera anche sui costi diretti ed indiretti della salute. L'invecchiamento della popolazione, l'accesso a nuove cure, la sistematicità dell'offerta sanitaria, soprattutto nei paesi occidentali, hanno fortemente incrementato i costi che gli stati, i servizi sanitari e le singole persone devono sostenere. Una stima conservativa ha calcolato che “nel 2013 l'inattività fisica è costata ai sistemi sanitari internazionali (INT\$) 53,8 miliardi di dollari in tutto il mondo, di cui 31,2 miliardi di dollari sono stati pagati dal settore pubblico, 12,9 miliardi di dollari dal settore privato e 9,7 miliardi di dollari dalle famiglie. Inoltre, i decessi correlati all'inattività fisica contribuiscono a 13,7 miliardi di dollari di perdite di produttività e l'inattività fisica è stata responsabile di 13,4 milioni di DALY (Disability-adjusted life years, nda) in tutto il mondo.” (Ding, 2016). Una review letteraria ha evidenziato in aggiunta che “nove studi econometrici che hanno confrontato gruppi fisicamente attivi e inattivi hanno mostrato costi sanitari inferiori per i gruppi attivi, compresi tra il 9,0% e il 26,6% in meno” (Duijvestijn, 2023). In quest'ultima review è inoltre emerso che gli studi presi in esame si sono concentrati sui costi a breve termine, sfatando un vecchio mito secondo il quale l'attività fisica ha effetti economici solo nel lungo termine, come ad esempio l'allungamento della vita media.

Le attività fisico-sportive come strumento di salute: le linee guida “Every moves count” (OMS, 2020)

Lo sviluppo di programmi volti alla diffusione, promozione all'orientamento alla pratica dell'attività fisico-sportiva contribuirebbe positivamente alla salute e al benessere della popolazione. A tal proposito l'OMS nel 2020 ha pubblicato la guida “Every moves count”, un documento dove sono raccolti “suggerimenti di salute pubblica per la popolazione sopra i 5 anni senza distinzioni di sesso, contesto culturale o status socio-economico e rilevanti per le persone con qualsiasi livello di abilità.”

Associazione Benemerita del CONI e del CIP

Stadio Olimpico - Foro Italico – 00135 ROMA

www.ansmes.it



A.N.S.Me.S.

Associazione Nazionale Stelle, Palme e Collari d'Oro al Merito del CONI e del CIP

Questo documento rappresenta un cambio di paradigma fondamentale, in quanto l'attività fisica non è solo uno strumento ad uso esclusivo dello sport o delle attività ad esse correlate ma è condizione necessaria per la salute della persona.

“Every moves count” sottolinea, inoltre, l'importanza della quantità del movimento più che la qualità del movimento, appunto basta muoversi non importa come o con che disciplina in particolare. L'obiettivo fondamentale, delineato anche dal Global action plan on physical activity 2018–2030 dell'OMS, è ridurre l'inattività fisica di almeno il 15%.

Il documento delinea la quantità di movimento specifica per classi di età o per abilità. I ragazzi dai 5 ai 17 anni dovrebbero praticare almeno 60 minuti/giorno di attività da moderata a alta intensità durante la settimana principalmente aerobica; almeno 3 giorni a settimana di attività aerobica a alta intensità così come attività di rinforzo per l'apparato muscolo-scheletrico: limitare più possibile l'attività sedentaria specialmente davanti a uno schermo.

Gli adulti dai 18 ai 64 anni dovrebbero fare almeno 150-300 minuti/settimana di attività aerobica a media intensità o 75-150 minuti/settimana di attività aerobica a alta intensità.

Ulteriori benefici per la salute possono essere raggiunti con almeno 2 giorni/settimana di attività moderata-alta di rinforzo muscolare che coinvolgono i distretti più importanti. Gli adulti possono aumentare l'attività moderata oltre 300 minuti/settimana o l'attività intensa oltre 150 minuti/settimana o una combinazione di queste ultime. Gli adulti dovrebbero limitare l'attività sedentaria sostituendola anche con attività fisica a lieve intensità; maggiore attività sedentaria deve essere controbilanciata da maggiore attività fisica.

Gli over 65 dovrebbero svolgere attività fisica regolare per almeno 150-300 minuti/settimana a media intensità o 75-150 minuti/settimana a alta intensità; almeno 2 giorni/settimana di rinforzo muscolare a media-alta intensità per i maggiori distretti e almeno 3 giorni/settimana di attività fisica varia con enfasi su equilibrio e forza a media-alta intensità. Anche per questa fascia d'età ulteriori benefici vengono raggiunti se si sorpassano 300 minuti/settimana a media intensità o 150 minuti/settimana a alta intensità. Gli over 65 dovrebbero limitare il tempo in cui sono sedentari e sostituirlo con attività fisica di qualsiasi intensità.

Le donne in gravidanza o in post parto dovrebbero svolgere almeno 150 minuti/settimana di attività fisica a media intensità inserendo esercizi aerobici e di rinforzo muscolare oltre che di stretching.

Associazione Benemerita del CONI e del CIP

Stadio Olimpico - Foro Italico – 00135 ROMA

www.ansmes.it



A.N.S.Me.S.

Associazione Nazionale Stelle, Palme e Collari d'Oro
al Merito del CONI e del CIP

Se l'attività fisica era svolta prima della gravidanza, può essere continuata durante e dopo la gravidanza (seguendo naturalmente le indicazioni del medico e del buon senso), anche ad alta intensità aerobica. Tuttavia deve essere adattata sia al periodo della gravidanza sia per quanto concerne le modificazioni anatomiche fisiologiche. Le donne in gravidanza o post parto dovrebbero limitare il tempo di attività sedentarie e sostituirla con qualsiasi tipo di attività fisica. Per quanto concerne gli adulti e gli over 65 con condizioni croniche e i bambini e gli adolescenti che vivono con una disabilità si suggerisce attività fisica abbastanza simili ma con i dovuti adattamenti al fine di limitare più possibile il tempo sedentario.

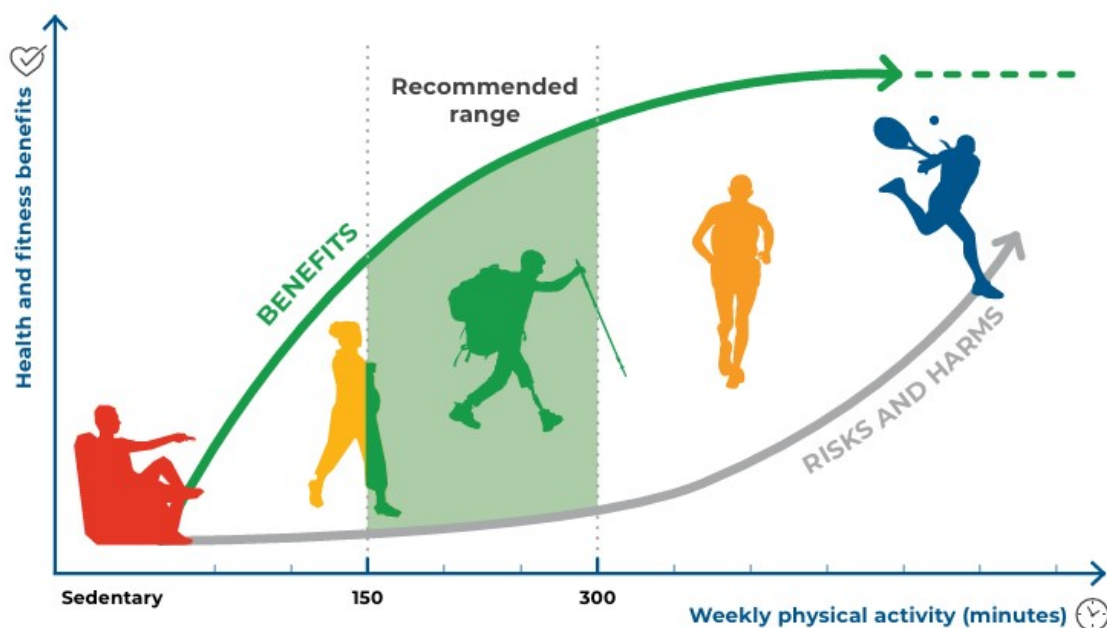


Figure 1: Dose response curve

Figura 1. Curva dose-risposta adulti 18-64 anni. I maggiori benefici si hanno tra 150 e 300 minuti/settimana di attività fisica.



A.N.S.Me.S.

**Associazione Nazionale Stelle, Palme e Collari d'Oro
al Merito del CONI e del CIP**

Temi ANSMES

Date queste premesse, l'attività fisico-sportiva deve essere promossa attraverso programmi specifici per aumentare la sua diffusione in tutti i contesti. Gli interventi devono, quindi, essere calibrati in base all'età e ai parametri minimi stabiliti dall'OMS, privilegiando le linee guida di "Every moves count" (2020). La continuità degli interventi fisico-sportivi sembra essere, inoltre, una strada privilegiata per il raggiungimento degli obiettivi di salute individuale e collettiva. A tale scopo è utile quindi declinare nei seguenti temi ANSMES una serie di proposte operative e di divulgazione volte alla diffusione, promozione e all'orientamento delle attività fisico-sportive.

Regola 1: divertirsi. Progetto legato all'orientamento verso le attività fisico-sportive.

La scelta dell'attività fisico-sportiva è di fondamentale importanza per il benessere fisico e psicologico, nonché è determinante per il suo stesso prosieguo. Fare il primo passo verso una qualsiasi attività può essere difficoltoso. L'orientamento verso attività che coinvolgono la persona, che seguano le sue inclinazioni, le cui richieste antropometriche ed energetiche siano in linea con il livello personale sono aspetti da tenere in considerazione. La scelta dovrebbe essere, infatti, legata al piacere della pratica, all'interesse suscitato dalla disciplina con una particolare attenzione alla costruzione delle dinamiche sociali. Se ciò può sembrare scontato nella fase della fanciullezza, ciò è importante anche nella fase adulta e ritorna ad essere un presupposto importante nella fase della terza età dove la solitudine si fa sentire in maniera più forte e frequente. Questo progetto dovrebbe essere centrato sulla realizzazione di "giornate dello sport", eventi volta alla conoscenza delle discipline sportive, dentro e fuori le istituzioni scolastiche, i luoghi di lavoro o i centri per la terza età.

Tutto per lo sport, lo sport per tutti. Progetto legato alla promozione di attività sportive.

Seguendo le richieste quantitative delle linee guida dell'OMS "Every moves count" (2020), le attività fisico-sportive devono essere calibrate secondo i requisiti elencati nelle premesse di questo elaborato. I legislatori, le istituzioni e i privati possono instaurare processi collaborativi volti al perseguimento degli obiettivi di salute pubblica, aumentano le persone fisicamente attive, aumentando il grado e l'intensità di attività minima richiesta e favorendo la diffusione capillare delle attività fisico-sportive. Ciò può essere realizzato a partire dalle istituzioni scolastiche con progetti che aumentino la frequenza delle attività fisico-sportive, dalla riqualificazione degli "spazi sportivi" e dalla pubblicizzazione delle predette attività.

Associazione Benemerita del CONI e del CIP

Stadio Olimpico - Foro Italico - 00135 ROMA

www.ansmes.it



A.N.S.Me.S.

**Associazione Nazionale Stelle, Palme e Collari d'Oro
al Merito del CONI e del CIP**

Associazione Benemerita del CONI e del CIP

Stadio Olimpico - Foro Italico - 00135 ROMA www.ansmes.it

Progetto legato alla promozione e alla diffusione delle attività fisico-sportive nei contesti a rischio marginalità.

La partecipazione alle attività sportive non raggiunge la stessa diffusione in tutto il territorio. Contesti a rischio emarginazione, periferici o con condizioni di partenza socio-economiche precarie potrebbero avere una partecipazione minore.

Promuovere in questi contesti attività sportive accessibili, ma ad alto impatto sociale potrebbe migliorare gli aspetti salutistici e gli stili di vita dei partecipanti. In questo senso, i progetti potrebbero portare attività nuove o popolari in contesti periferici, centri anziani, carceri, centri di accoglienza o qualsiasi luogo dove il rischio sociale si può concretizzare con più facilità.

Chi va piano va sano e lontano. Progetto legato alla diffusione della camminata in luoghi urbani e/o naturalistici.

Qualsiasi attività è meglio della sedentarietà. L'attività fisica primaria della nostra specie è la camminata che può essere un tramite per altri tipi di attività più impegnative. La camminata è, infatti, un'attività a basso impatto, facilmente condivisibile e adatta a tutti i livelli di abilità. Progettare e realizzare interventi nei grandi e piccoli centri urbani può essere un'attività semplice da realizzare e trasversale ad altri obiettivi. Nelle grandi città storico-artistiche può essere unita ad attività culturali, mentre nell'ambiente extra-urbano può sostenere finalità naturalistiche ed ecologiste. Inoltre, dove possibile, creare iniziative in congiunzione con le istituzioni scolastiche come il "Piedabus", lo scuolabus a piedi.

Corpore sano...in mens sana. Progetto legato alla diffusione delle attività di rilassamento, dello Yoga, del metodo Pilates, del rapporto mente-corpo e della salute della colonna vertebrale.

Numerose attività fisiche si adattano molto facilmente a tutti i contesti e a tutte le età. Tra queste troviamo ad esempio tutte le attività di rilassamento, di benessere della colonna vertebrale e che fanno leva sul rapporto corpo-mente, come ad esempio lo Yoga e il metodo Pilates. Queste attività fisiche hanno negli ultimi anni trovato terreno fertile nel mondo occidentale e perdurano nel nostro contesto culturale dopo un florido periodo di diffusione. Il loro punto di forza è la trasversalità e la facilità di adattamento rispetto alle abilità personali. Inoltre, queste attività fisiche sono svolte in un contesto fortemente incentrato sul perseguimento della salute e del benessere personale.

Associazione Benemerita del CONI e del CIP

Stadio Olimpico - Foro Italico - 00135 ROMA

www.ansmes.it



A.N.S.Me.S.

**Associazione Nazionale Stelle, Palme e Collari d'Oro
al Merito del CONI e del CIP**

Buttala via. Progetto legato alla prevenzione dei cattivi stili di vita come fumo, alcol, droghe e doping.

Le attività fisiche e sportive sostengono sani stili di vita volti al benessere personale e collettivo. Tuttavia, esistono anche stili di vita che possono influenzare negativamente la salute sia nel breve che nel lungo termine. Tra questi sicuramente i più diffusi negli anni recenti sono ancora il fumo di sigaretta, il consumo da alcol, l'uso, l'abuso e la dipendenza da droghe e l'uso di sostanze e metodi proibiti comunemente chiamate doping. La prevenzione di comportamenti anti salutistici può essere affiancata da interventi di promozione della salute, primi tra tutti quelli legati all'attività fisico-sportiva.

La salute in tasca. La tecnologia al servizio della salute.

Le interconnessioni tra la salute e la tecnologia stanno diventando sempre più importanti e rappresentano un punto di svolta per aumentare la salute personale e collettiva.

I dispositivi tecnologici come gli smartwatch e gli smartphone offrono una gamma di servizi e di applicazioni volti alla misurazione di parametri fondamentali per la salute. Questi personal trainer digitali, se correttamente usati, possono diminuire il tempo in attività sedentarie e stimolare la persona ad avere atteggiamenti più salutistici. In questo progetto la divulgazione di app e dispositivi, anche tramite l'aiuto delle case produttrici, o il loro utilizzo secondo una modalità "learning by doing" in attività pratico-sportive può orientare e sensibilizzare la persona verso la salute personale.

La salute intelligente. Progetto legato al connubio tra Intelligenza Artificiale (AI) e salute.

Il connubio tra i sistemi di intelligenza artificiale e salute è già in atto, come ad esempio nella diagnostica per immagini, nei processi decisionali o nei sistemi predittivi delle malattie contagiose. Tuttavia questa unione, apparentemente idilliaca, potrebbe portare numerosi rischi e sfide ad alto impatto. Prima tra tutti la privacy dei dati, che rappresenta un problema attuale e in fase di accesa discussione, special modo nelle sedi europee; in secondo luogo la qualità stessa degli algoritmi digitali usati per la creazione dei modelli potrebbe non essere accurata quanto pensiamo o non funzionare; inoltre la perdita di posti di lavoro legati all'automazione digitale potrebbe avere ripercussioni importanti nell'attuale sistema sociale; infine la perdita di contatto umano potrebbe inaridire i già delicati equilibri interpersonali della nostra società.

Associazione Benemerita del CONI e del CIP

Stadio Olimpico - Foro Italico - 00135 ROMA

www.ansmes.it



A.N.S.Me.S.

**Associazione Nazionale Stelle, Palme e Collari d'Oro
al Merito del CONI e del CIP**

La salute vien mangiando. Progetto legato all'alimentazione come strumento per la salute

La diffusione della salute e dei sani stili di vita passa anche per una buona alimentazione. Questo progetto mira a sensibilizzare atleti, allenatori e dirigenti sull'importanza di una corretta alimentazione per un sano stile di vita.

Differenti attività fisico-sportive hanno, infatti, differenti richieste metaboliche che devono essere soddisfatte per il miglioramento prestativo e della propria composizione corporea. In età adolescenziale il numero degli adipociti può infatti aumentare progressivamente, mentre in età adulta e avanzata il mantenimento di un giusto volume di colesterolo è fondamentale per la salute dell'apparato cardiocircolatorio.

Non giocare con la salute. Progetto legato al contrasto della ludopatia.

Il gioco d'azzardo è un fenomeno in continua crescita e purtroppo nel corso degli ultimi venti anni ha portato all'emersione di vere e proprie patologie comportamentali, come la ludopatia. Lo sport non viene praticato come un divertimento, ma vissuto come una vera e propria ossessione, alterandone la natura e le finalità salutistiche. Inoltre i danni economici riducono ulteriormente la qualità della vita e di conseguenza la salute in un circolo vizioso da cui non è semplice uscire. Per questo è importante far tornare al centro dello sport la pratica "vera", lontana da pericolose estremizzazioni, specialmente nei contesti a rischio marginalizzazione o con status socio-economici fragili.

Conclusioni

In conclusione, come è stato sottolineato nei paragrafi precedenti, la salute e, in particolare, il concetto di salute sono aspetti notevolmente complessi e tenderanno a complicarsi nel futuro a causa delle nuove sfide che si presenteranno agli individui e alla società nel suo complesso. Questo, però, non deve allontanare né tantomeno scoraggiare dal raggiungimento di un'utopia della salute, intesa appunto come traguardo personale e collettivo di uno stato di completo benessere. I numerosi temi portati avanti nel presente documento illuminano alcuni aspetti dello sport come strumento di salute, in modo da incrementare la diffusione, favorire la pratica e permettere un migliore orientamento delle attività fisico-sportive.

Associazione Benemerita del CONI e del CIP

Stadio Olimpico - Foro Italico - 00135 ROMA

www.ansmes.it



A.N.S.Me.S.

**Associazione Nazionale Stelle, Palme e Collari d'Oro
al Merito del CONI e del CIP**

Bibliografia

Bourke, E., Rawstorn, J., Maddison, R., & Blakely, T. (2024). The effects of physical inactivity on other risk factors for chronic disease: A systematic review of reviews. *Preventive Medicine Reports*, 102866. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2024>.

Ding et al. (2016). The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *The Lancet*, Volume 388, Issue 10051, 1311 - 1324.

Duijvestijn et al. (2023). Impact of physical activity on healthcare costs: a systematic review. *BMC Health Services Research*, <https://doi.org/10.1186/s12913-023-09556-8>.

Figueira, H. A., Figueira, O. A., Figueira, A. A., Figueira, J. A., Polo-Ledesma, R. E., Lyra da Silva, C. R., & Dantas, E. H. M. (2023). Impact of Physical Activity on Anxiety, Depression, Stress and Quality of Life of the Older People in Brazil. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1127. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021127>

Fiorini, G., Coretti, S., Lovecchio N., Bocchi, S. (2023). Educare al movimento: allenamento, salute e benessere. *Deascuola e marietti scuola*.

Wu, Zhi-Jian; Wang, Zhu-Ying; Gao, Hao-En; Zhou, Xian-Feng; Li, Fang-Hui (2021). "Impact of high-intensity interval training on cardiorespiratory fitness, body composition, physical fitness, and metabolic parameters in older adults: A meta-analysis of randomized controlled trials". *Experimental Gerontology*. 150: 111345. doi:10.1016/j.exger.2021.111345. ISSN 0531-5565. PMID 33836261. S2CID 233131437.

Zhong, W., Wang, Y. & Zhang, G. (2020). The Impact of Physical Activity on College Students' Mobile Phone Dependence: the Mediating Role of Self-Control. *Int J Ment Health Addiction* 19, 2144–2159 (2021). <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00308-x>

Associazione Benemerita del CONI e del CIP

Stadio Olimpico - Foro Italico – 00135 ROMA

www.ansmes.it