

CONVEGNO “MEGLIO A PIEDI SUL PERCORSO CASA-SCUOLA”
Capriasca, 27 ottobre 2010

Gentili signore e signori,

vi ringrazio per essere intervenuti a questo convegno che ha come tema un aspetto nel contempo centrale e problematico di tutte le società sviluppate: la sedentarietà.

Con la crescita del benessere ed il progresso tecnologico l'attività fisica si è gradualmente ridotta e sempre meno, nello spostarsi, ci si muove a piedi.

Il progetto di cui parliamo oggi, rivolto alla mobilità scolastica, rientra nell'ambito dell'attività che il Dipartimento della sanità e della socialità svolge da tempo per promuovere la salute, in particolare con il programma “Peso corporeo sano”, cofinanziato dalla Fondazione Promozione Salute Svizzera.

La scarsità o la carenza di movimento è causa di malattie e costituisce un importante fattore di rischio. Il movimento ha molti benefici per il sistema cardiovascolare. Ma non solo. Grazie al movimento ognuno può diminuire il rischio di ammalarsi di tumore. Dati epidemiologici mostrano una chiara correlazione tra peso corporeo e p.es. tumore all'intestino. Il movimento - meglio ancora lo sport - è importante per prevenire e curare stati depressivi.

Ma in Ticino ci muoviamo troppo poco. Per abbozzare una fotografia della situazione ticinese faccio capo all'indagine svizzera sulla salute che abbiamo presentato la settimana scorsa. Sono dati consolidati riferiti al 2007 e purtroppo non credo che nel frattempo la situazione sia miracolosamente mutata.

In Ticino le persone che si muovono in modo assolutamente insufficiente - meno di mezz'ora al giorno - sono aumentate dal 36 % del 2002 al 41% del 2007. Quelle del tutto inattive dal 2002 al 2007 per fortuna sono calate (dal 33% al 28%), però restiamo il doppio della media nazionale che si attesta al 16%!

Per dirla in poche parole: quasi il 70% dei ticinesi non fa abbastanza attività fisica, non abbastanza per mantenersi in salute.

Se guardiamo il peso corporeo, le cose non vanno meglio. Anzi. Nel nostro cantone un terzo (31%) delle donne e la metà (50%) degli uomini sono sovrappeso oppure obesi. In dieci anni, dal 1997 al 2007, le persone in sovrappeso od obese sono passate dal 34% al 40%: quattro su dieci. Non ci consola essere nella media svizzera.

È scientificamente provato che un peso corporeo elevato a lungo termine diventa un fattore di rischio per la salute, favorendo malattie cardiovascolari, diabete e tumori.

E fino a qui abbiamo parlato di persone adulte.

Per i giovani al di sotto dei 15 anni purtroppo le cose non vanno meglio. Oltre tre quarti dei ragazzi tra gli 11 e i 15 anni non si muovono abbastanza: solo uno su sei può essere definito attivo, il 62% è parzialmente attivo e il 23% inattivo. Giovani ragazzi che si muovono così poco non hanno buone prospettive per la loro salute. Ecco perché – non solo in Ticino, ma in tutti i paesi occidentali – appare urgente affrontare questo tema. Proporre programmi e progetti come questo è una urgenza dal punto di vista della salute dei cittadini.

Cosa dobbiamo e possiamo fare?

Semplice: convincere i giovani e gli adulti a fare più movimento e ad alimentarsi in modo più equilibrato. Stesso obiettivo delle campagne avviate in molti cantoni svizzeri in questi ultimi anni e del Programma nazionale Alimentazione e Movimento 2008-2013.

Come farlo? Soprattutto non medicalizzando l'esistenza delle persone. Perché la salute dipende solo in minima parte da cure e farmaci, che pure hanno la loro importanza.

Ma proprio perché la salute dipende molto dallo stile di vita, dalla formazione, dal reddito, dalla qualità dell'ambiente e dalle condizioni lavorative, programmi e progetti concreti che mirano a migliorare le abitudini alimentari e fisiche possono fare molto.

Certamente le scelte di mobilità sono determinanti per la salute dei cittadini. Il tasso di incidenti, di spostamenti a piedi o in bicicletta, l'uso degli spazi pubblici, strade e piazze per la socializzazione e naturalmente la qualità dell'ambiente (aria, odori e rumori) influenzano direttamente la salute. A proposito di quest'aspetto ricordo che, sempre dall'Indagine svizzera sulla salute del 2007 appena pubblicata, ben un terzo della popolazione ticinese lamenta disturbi derivanti dal traffico stradale. Quindi non solo non andare a piedi fa male, ma è pessimo per la salute anche subire il traffico generato da noi stessi o dagli altri. La mobilità è pertanto un'area d'intervento prioritaria in Ticino, è da privilegiare in virtù della sua trasversalità, per migliorare salute e benessere. La mobilità casa-scuola è un tema cruciale. Sembra proprio che oggi siamo sulla strada giusta: questo progetto gode della collaborazione attiva di settori diversi, l'interesse per una mobilità scolastica più ragionevole e sostenibile è cresciuto notevolmente.

Penso sia solo così, lavorando assieme verso un obiettivo condiviso che possiamo fare dei passi avanti. ...passi a piedi, chiaramente.

Vi ringrazio per l'attenzione

Patrizia Pesenti