

PREAMBOLO

L'epigenetica ha dimostrato che l'attività fisica regolare aiuta a prevenire e curare le malattie non trasmissibili (NCD) come malattie cardiache, ictus, diabete e cancro al seno e al colon. Aiuta anche a prevenire ipertensione, sovrappeso e obesità e può migliorare la salute mentale, la qualità della vita e il benessere.

Oltre ai molteplici benefici per la salute dei cittadini, l'attività fisica contribuisce allo sviluppo di società più attive e genera sviluppo economico e benessere eco sostenibile.

Questi risultati sono interconnessi con il raggiungimento di obiettivi sociali condivisi armonizzati con le priorità politiche e l'ambizione di tendere ad una economia cosmopolita eco compatibile con lo sviluppo dell'intelligenza artificiale.

Il nuovo piano d'azione globale dell'OMS mira a promuovere l'attività fisica e risponde alle richieste dei Paesi per una guida aggiornata e e nell'ottica di una politica efficace e fattibili azioni per aumentare l'attività fisica a tutti i livelli.

Risponde anche alle richieste di global leadership con il rafforzamento regionale e nazionale con un coordinamento capace di offrire una risposta globale e favorire il cambiamento del paradigma sociale sostenendo e valorizzando tutte le persone regolarmente attive, secondo le diverse abilità e attraverso il corso della vita.

Il piano d'azione è stato sviluppato attraverso un processo di consultazione mondiale che coinvolge governi e principali parti interessate in tutto settori multipli tra cui salute, sport, trasporti, progettazione urbana, società civile, università e il settore privato.

Cos' è l'attività fisica?

L'attività fisica può essere conseguita in molti modi diversi: camminare, andare in bicicletta, fare sport e forme attive di svago, ad esempio danza, yoga, tai chi o qi gong o altro ancora.

L'attività fisica può anche essere intrapresa al lavoro e in casa.

Tutte le forme di attività fisica possono fornire benefici per la salute se intrapresi regolarmente, di durata e intensità sufficienti e nel rispetto dei fabbisogni delle età evolutive

La situazione attuale

I progressi globali per aumentare l'attività fisica sono stati molto lenti, in gran parte a causa della mancanza di consapevolezza e investimenti, ciò ha influito anche sulla qualità della proposta motoria, con conseguenze negative sull'evoluzione della popolazione mondiale.

Un adulto su quattro e tre adolescenti su quattro (con età compresa tra 11 e 17 anni) denunciano gravi deficit motori, soprattutto i sistemi educativi e sportivi ignorano le raccomandazioni stabilite dall'OMS.

I livelli di attività fisica sono influenzati da valori culturali. Nella maggior parte dei paesi, ragazze, donne, adulti più anziani, gruppi svantaggiati e persone con disabilità e malattie croniche, tutti hanno meno opportunità di accedere in sicurezza a programmi convenienti e adeguati luoghi in cui essere fisicamente attivi.

Il costo globale dell'inattività fisica è stimato in 54 miliardi di \$ all'anno in assistenza sanitaria diretta, nel 2013, con un'ulteriore perdita di 14 miliardi di \$ attribuibili alla perdita di produttività.

L'inattività rappresenta dall'1 al 3% della spesa sanitaria, senza calcolare l'incidenza dei costi associati alla salute mentale e alle patologie muscoloscheletriche.

L'attività fisica può e deve essere integrata al tempo libero e a quello trascorso al lavoro.

Camminare e andare in bicicletta sono i mezzi chiave di trasporto per consentire l'impegno in regolare attività fisica su base giornaliera, ma il loro ruolo e popolarità stanno diminuendo in molti Paesi.

Lo sport e la ricreazione attiva possono aiutare a promuovere l'attività fisica per persone di tutte le età nel rispetto delle diverse abilità.

A livello globale può essere un fattore chiave per lo sviluppo del turismo, la crescita occupazionale, lo sviluppo delle infrastrutture e rafforza i programmi umanitari, incoraggiando lo sviluppo delle comunità favorendo l'integrazione sociale.

L'attività fisica è importante per tutte le età. Il gioco e la ricreazione attivi sono importanti nella prima infanzia perché favoriscono una crescita sana e uno sviluppo che asseconda e soddisfa i bisogni dei bambini e degli adolescenti.

Educazione fisica di qualità possono migliorare la salute fisica e l'alfabetizzazione a stili di vita sani e attivi di lunga durata.

È importante che gli adulti possano essere fisicamente attivo e meno sedentari durante le ore impiegate al lavoro.

Gli anziani, in particolare, possono beneficiare di una regolare attività fisica per mantenere una buona salute fisica, mentale e sociale e accedere a un invecchiamento sano.

Il corretto approccio all'attività fisica consente ai disabili di sviluppare le abilità motorie e cognitive utili e necessarie ad accedere ai percorsi per una vita autonoma e indipendente, presupposto indispensabile per godere dei diritti sociali e delle libertà stabilite nella Carta Internazionale dei Diritti Umani dell'Uomo.