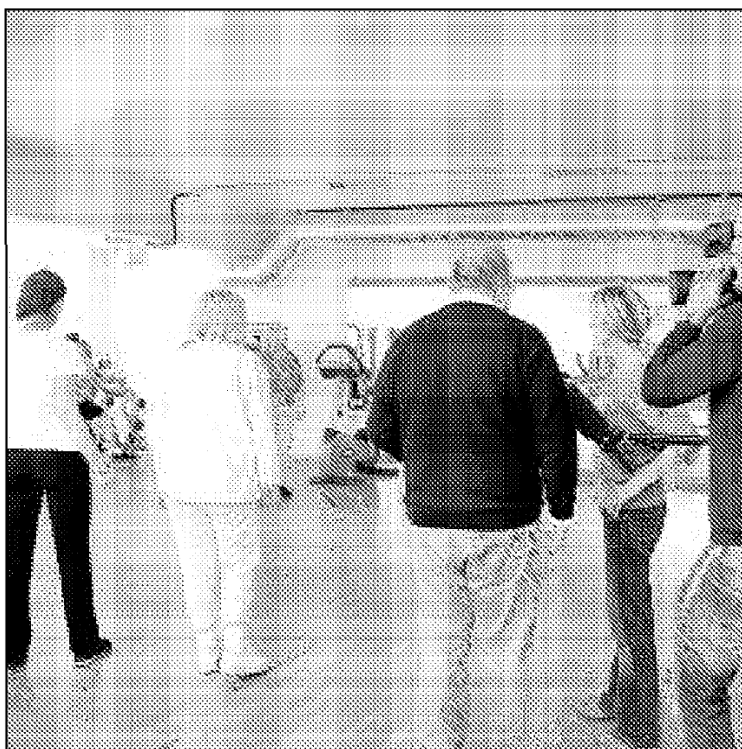


**La nostra salute**

**MODENA** Il progetto sperimentale del Ministero della Salute ha coinvolto 60 pazienti

## Una nuova medicina, anzi antica: l'attività fisica



L'attività fisica non solo aiuta a mantenersi 'in forma' ed ad aumentare l'autostima, ma può diventare una vera e propria terapia che il medico di famiglia o gli specialisti prescrivono per curare determinate patologie. Non siamo di fronte all'ennesima moda proveniente da oltreoceano anche se 'Exercise in a medicine', il motto coniato dall'American College of Sport Medicine e dall'American Medical Association arriva proprio dagli USA. Lo sanno bene i 60 pazienti che nel 2012, a Modena, hanno partecipato al progetto sperimentale "La prescrizione dell'esercizio fisico e dell'attività fisica come strumento di prevenzione e terapia", coordinato dal dottor Fernando Tripi della Medicina dello Sport, in collaborazione con il Nucleo di cure primarie e la Riabilitazione funzionale dell'Ausl di Modena. Due ore a settimana di esercizio fisico assistito presso una palestra convenzionata (La Fenice) con la supervisione di alcuni medici e personale specializzato in scienze motorie. Ad essere 'trattate' con l'innovativo percorso terapeutico sono state in particolare cinque patologie: il diabete di tipo 2 (ovvero quello non insulina-dipendente), le sindromi metaboliche (obesità) e gli esiti meno gravi della sindrome coronaria acuta (SCA), con esercizi fisici ideati per ristabilire un corretto fitness cardio-respiratorio; mentre il morbo di Parkinson e le protesi dell'anca attraverso esercizi mirati per una progressiva riattivazione neuro-muscolare. Il pro-

getto sperimentale, che a maggio consegnerà al Ministero della Salute i propri risultati, fa parte di un protocollo approvato dell'Emilia-Romagna, unica regione insieme al Veneto ad aver attivato percorsi terapeutici di questo tipo. Nel corso del 2012 sono stati attivati sei percorsi dedicati presso le Aziende Usl di Parma, Ferrara, Modena, Bologna, Ravenna, Forlì e Cesena per i quali, complessivamente, sono stati stanziati 500mila euro. L'Azienda Usl di Modena, in particolare, ha ricevuto dalla Regione 165mila euro per il progetto "La prescrizione dell'eserci-

zio fisico come strumento di prevenzione e terapia" con l'obiettivo di migliorare la salute dei pazienti grazie all'esercizio fisico monitorato. «Si calcola che circa due milioni di decessi l'anno in Europa – spiega il dottor Tripi – siano collegati a inattività fisica, comportamenti alimentari scorretti, problemi di obesità e diabete. Un'attività fisica corretta può avere un ruolo determinante nella prevenzione e nella terapia di questo genere di malattie. L'esercizio fisico può sembrare una medicina 'antica' – prosegue il coordinatore del progetto sperimentale per l'A-

zienda Usl di Modena – ma ad oggi rappresenta uno straordinario e rivoluzionario strumento di contrasto all'insorgere di diverse patologie, causate principalmente dalla sedentarietà».

Le scale, musica per la tua salute. Bastano 90 gradini al giorno per restare in forma

Un pentagramma con cuoricini al posto delle note, e persone grandi e piccole che salgono a significare come le scale siano 'musica' per la salute: questa l'illustrazione di Ro Marcenaro che campeggia sopra lo slogan "Le scale, musica per la tua salute" su totem, locandine, depliant, realizzati dalla Regione in collaborazione con Anci e Upi (le associazioni dei Comuni e delle Province), posizionati nelle sedi della stessa Regione, delle Aziende sanitarie, dei Comuni e delle Province per invitare a salire le scale, un'attività fisica di potenziamento muscolare consigliata dall'Organizzazione mondiale della sanità per mantenere un buono stato di salute. Non tutti lo sanno, infatti, ma bastano 90 gradini ogni giorno, anche qualche rampa alla volta per restare in forma. Numerosi studi internazionali, infatti, hanno dimostrato l'efficacia dell'attività fisica sia di potenziamento (come salire le scale) sia aerobica (come camminare per 30 minuti al giorno) per la prevenzione di diverse malattie cardiovascolari e metaboliche come l'infarto, l'obesità e il diabete. Circa 200 i totem distribuiti nella nostra provincia, cui si aggiungono 800 locandine e 50mila opuscoli.