

EDUCARE A SANI STILI DI VITA: SEMINARIO CSI E UNIVERSITA' DI SCIENZE MOTORIE DELL'AQUILA

26 Febbraio 2024



L'AQUILA - "Tra i primi fattori di rischio della mortalità, in base al rapporto dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), ci sono la sedentarietà, l'inattività fisica, l'alimentazione scorretta, l'ipertensione, l'abuso di alcol e fumo. Queste ultime arrecano danni sia a breve che a lungo termine al nostro organismo, partendo dalle insufficienze respiratorie, danni al fegato, disturbi cardiovascolari, ipertensione, tumori, ictus, diabete oltre ad alterazione dell'umore, cambiamenti psicofisici e dipendenza".

È quanto evidenziato questa mattina, presso l'Istituto Serpieri di Pratola Peligna, nel corso del seminario "Educare a Sani stili di vita", al quale hanno presenziato e relazionato il presidente CSI - Centro Sportivo Italiano - Comitato di L'Aquila, il dottor Luca Tarquini, e la presidente CAD- Scienze motorie- Discab, UNIVAQ, professoressa Maria Giulia Vinciguerra.

"L'incontro ha suscitato grande interesse, partecipazione, curiosità e interazione tra tutti gli studenti dell'istituto", si legge in una nota.

"I comportamenti ad alto rischio per la salute come il fumo, l'eccesso di alcol, l'assenza di attività fisica, infatti, si traducono in mortalità, ospedalizzazioni e quindi costi per la collettività - viene spiegato - Per ogni punto percentuale di fumatori in meno, si stimano 331 milioni di euro l'anno di risparmi per le casse pubbliche. Nel caso dell'alcol una riduzione di un forte bevitore per 1000 abitanti porta a un risparmio di 60 milioni. Con l'1 per cento di sedentari in meno, il guadagno sarebbe di 223 milioni l'anno".

I dati emergono da uno studio pubblicato sulla rivista Research in Economics. Studiando dati Istat ed Eurostat, è stato quantificato l'impatto di questi comportamenti ad alto rischio per le casse dei sistemi sanitari delle regioni italiane.

Conclude la professoressa Vinciguerra: "L'uomo nasce per muoversi e si sviluppa con il movimento", ribadendo che "attività fisica, alimentazione equilibrata e sani stili di vita sono fondamentali per condurre una vita sana e felice".