

## Italian Obesity Network | Newsletter #1 Febbraio 2021



### PALESTRE DELLA SALUTE

Cari colleghi e amici,  
con questa newsletter inauguriamo un aggiornamento informativo periodico che l'Italian Obesity Network vuole fornire mensilmente su un argomento di vasto interesse; oggi parliamo di **Palestre della Salute**.

Potrebbe sembrare anacronistico trattarne visto che la pandemia che stiamo subendo ha modificato drasticamente gli stili di vita di milioni di persone e rende difficile mantenere uno stile di vita fisicamente attivo. Dobbiamo altresì considerare che periodi più o meno prolungati di ridotta/cessata attività fisica (detraining), anche inferiori alle 4 settimane, causano una progressiva perdita degli adattamenti fisiologicamente indotti dall'esercizio fisico, con alterazioni a carico del sistema cardiovascolare, metabolico e muscolare che impongono cautela nella ripresa dell'attività fisica stessa. Ma anche e soprattutto per molti di coloro che hanno contratto il virus sarà necessario poter utilizzare strutture adeguate per recuperare una performance accettabile. Il Ministero della Salute ha prodotto diversi documenti in proposito, non sempre recepiti in modo ottimale dalle Regioni: ci sembra opportuno farveli conoscere. Con il vostro aiuto speriamo di costruire una mappa di strutture adeguate che possano essere facilmente riconoscibili.

La Strategia della Regione Europea OMS per l'attività fisica 2016-2025, adottata nel settembre 2015 dal Comitato Regionale per l'Europa, considera l'attività fisica

quale fattore trainante per il benessere e la salute delle popolazioni, con particolare attenzione all'incidenza di malattie croniche non trasmissibili, associate a comportamenti sedentari. La strategia mira a ridurre la prevalenza dell'insufficiente attività fisica entro il 2025. L'Italia ha contribuito alla definizione dei documenti OMS sostenendo una concezione dell'attività fisica intesa come espressione della relazione tra l'essere umano e l'ambiente in cui vive nella sua quotidianità, con lo scopo di aumentare il benessere fisico e psicologico in tutte le fasce d'età, in condizioni fisiologiche e in soggetti affetti da patologie.

Le strategie nazionali e locali di promozione dell'attività fisica e motoria mirano a realizzare azioni efficaci di promozione della salute in un'ottica intersettoriale e di approccio integrato secondo i principi di "Guadagnare Salute: rendere facili le scelte salutari" (DPCM 4 maggio 2007), programma coordinato dal Ministero della salute che mira a contrastare i quattro principali fattori di rischio di malattie croniche nel nostro paese: scorretta alimentazione, inattività fisica, consumo dannoso e rischioso di bevande alcoliche e tabagismo.

Il documento "*Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione*", oggetto dell'accordo Stato\_Regioni del marzo 2019 tiene conto dell'approccio strategico life-course,

per setting e di contrasto alle disuguaglianze di genere e sociali già definito dal PNP. Tale documento ha fatto seguito all'introduzione della promozione della salute (inclusa la promozione dell'attività fisica) quale "prestazione" esigibile nel DPCM del 12 gennaio 2017 che ha aggiornato i Livelli Essenziali di Assistenza (LEA).

In diverse Regioni sono già attivi specifici programmi strutturati di esercizio fisico che prevedono la presa in carico e l'indicazione alla pratica dell'attività fisica per soggetti a rischio attraverso una integrazione professionale e organizzativa tra MMG, pediatri di libera scelta (PLS) e medici specialisti (medico dello sport, cardiologo, diabetologo ecc). La somministrazione, e cioè il concreto svolgimento dell'attività fisica, avviene al di fuori delle strutture del servizio sanitario, in locali ritenuti idonei sulla base di indicazioni tecniche regionali che in alcuni casi prevedono anche un percorso di certificazione e accreditamento.

Alcune regioni, tra le prime Veneto e Umbria, hanno recepito gli indirizzi ministeriali e definito in modo preciso le differenze tra **Attività Fisica Adattata (AFA)** e **Esercizio Fisico Adattato (EFA)**.

L'Attività Fisica Adattata è rappresentata da programmi di esercizi fisici non sanitari, proposti sulla base delle evidenze scientifiche e di tipologia ed intensità appositamente calibrati per le condizioni funzionali di coloro a cui è offerta. L'AFA è salute orientata, non malattia orientata, è destinata a persone adulte o anziane anche, con patologie croniche clinicamente controllate e stabilizzate, ed è finalizzata a migliorare il livello di attività fisica, favorire la socializzazione e promuovere stili di vita più corretti. Le attività di AFA **sono consigliate** dal medico di medicina generale (MMG) o dallo specialista e **sono svolte in gruppo** sotto la supervisione di istruttori adeguatamente formati.

Per Esercizio Fisico Adattato si intendono esercizi fisici svolti **esclusivamente su prescrizione medica**, strutturati in programmi che ne definiscono, sulla base della specifica condizione patologica, modo, intensità, frequenza e durata delle sedute, ed **effettuati in modo individualizzato**. I programmi si prefigurano quali **strumenti di prevenzione e terapia** in persone affette da patologie croniche non trasmissibili, in condizioni cliniche stabili, o a rischio di patologie per le quali è clinicamente dimostrato il beneficio prodotto.

L'EFA è svolto in ambito extra sanitario presso idonee strutture denominate "**Palestre della salute**" in modo controllato e tutorato da personale in possesso di adeguati titoli (Per la Regione Umbria laurea magistrale in scienze e tecniche delle attività motorie preventive ed adattate – classe di laurea LM 67 - o altro titolo equipollenti).

Sempre per la Regione Umbria i programmi di EFA, ai sensi dell'articolo 15, comma 1, della legge regionale n. 19/2009, possono essere prescritti da un medico di medicina generale o da un pediatra di libera scelta o da un medico specialista e l'elenco delle Palestre della salute è tenuto aggiornato dal Servizio regionale e pubblicato nel sito istituzionale della Regione.

Per rendere propositiva questa Newsletter rendiamo disponibili alcuni documenti e a breve vi sottoporremo un questionario in merito.

- GU Prevenzione Collettiva e Sanità Pubblica
- Accordo stato regioni 7. Marzo 2019
- Ministero della Sanità Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione
- Regione Umbria – Deliberazione Giunta Regionale N. 562 Seduta 04/06/2018
- Regione Umbria - Determinazione Dirigenziale N. 11207 DEL 07/11/2019
- <https://www.regione.veneto.it/web/sanita/palestre-della-salute>

Cordialità

Dr. Giuseppe Fatati  
Presidente IO-NET

