

La Carta di Toronto per l'Attività Fisica: una chiamata globale all'Azione

L'attività fisica promuove il benessere, la salute fisica e mentale, previene le malattie, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita, produce benefici economici e contribuisce alla sostenibilità ambientale.

Le comunità, che per migliorare la salute promuovono l'attività fisica, possono ottenere molti di questi benefici offrendo una serie di opportunità facilmente accessibili nei diversi contesti di vita e di lavoro e per tutte le fasce d'età. La Carta di Toronto per l'Attività Fisica sottolinea l'importanza di mettere in atto quattro azioni, basate su nove principi guida, e invita tutti i paesi, le regioni e le comunità a sollecitare un maggiore impegno politico e sociale per valorizzare l'importanza della attività fisica e migliorare la salute di tutti.

Perché una Carta sull'attività fisica?

La Carta di Toronto per l'Attività Fisica è una chiamata all'azione e uno strumento di advocacy per offrire a tutti opportunità sostenibili per adottare uno stile di vita attivo.

Le organizzazioni e gli individui interessati a promuovere l'attività fisica possono utilizzare questa Carta per sensibilizzare e unire i decisori a livello nazionale, regionale e locale nel raggiungere un obiettivo condiviso.

Queste organizzazioni comprendono i settori della sanità, dei trasporti, dell'ambiente, dello sport e del tempo libero, dell'istruzione e della formazione, della pianificazione urbanistica, oltre alla amministrazione pubblica, alla società civile e al settore privato.

L'Attività Fisica – un forte investimento per le persone, la salute, l'economia e la sostenibilità

In tutto il mondo le nuove tecnologie, l'urbanizzazione, gli ambienti di lavoro che favoriscono sempre di più la sedentarietà e la configurazione di paesi e città centrata sull'uso dell'automobile, hanno reso difficile la pratica dell'attività fisica nella vita quotidiana.

Anche gli stili di vita frenetici, le priorità contrastanti, le strutture familiari che cambiano e la mancanza di interazione sociale possono contribuire a favorire l'inattività.

Le opportunità per svolgere attività fisica continuano a diminuire mentre la prevalenza di stili di vita sedentari sta aumentando nella maggior parte dei paesi, con gravi conseguenze per la salute e con ricadute a livello sociale ed economico.

Sul piano della salute l'inattività fisica è al quarto posto tra le principali cause di morte dovuta a malattie croniche, quali disturbi cardiaci, ictus, diabete e cancro, e contribuisce ad oltre 3 milioni di morti evitabili all'anno a livello mondiale.

La mancanza di attività fisica contribuisce, inoltre, ad aumentare i livelli di obesità infantile e adulta. L'attività fisica fa bene alle persone di ogni età: nei bambini promuove uno sviluppo fisico armonico e favorisce la socializzazione, mentre negli adulti diminuisce il rischio di malattie croniche e migliora la salute mentale.

Non è mai troppo tardi per iniziare con l'attività fisica. Per gli anziani, i benefici riguardano l'autonomia funzionale, la diminuzione del rischio di cadute e di fratture e la protezione dalle malattie correlate all'invecchiamento.

Sul piano dello sviluppo sostenibile promuovere modalità attive di spostamento come camminare, andare in bicicletta e utilizzare il trasporto pubblico, può ridurre l'inquinamento dell'aria e le emissioni dei gas serra, noti anche per avere effetti negativi sulla salute.

La pianificazione, la progettazione e la riqualificazione urbanistica, volte a diminuire la dipendenza dai veicoli a motore, sono azioni che possono ulteriormente contribuire a incrementare l'attività fisica, soprattutto in quei paesi in via di sviluppo che stanno vivendo fasi di rapida urbanizzazione e crescita.

Gli investimenti crescenti, a favore di modalità attive di spostamento, garantiscono maggiori opportunità per una mobilità equa.

Un insieme di azioni individuali e sociali volte ad ottenere impegno politico, supporto delle politiche, consenso sociale e sistemi di sostegno per un particolare obiettivo o programma di salute (WHO Health Promotion Glossary, 1998).

Sul piano economico l'inattività fisica incide notevolmente sui costi diretti e indiretti dell'assistenza sanitaria e ha un impatto significativo sulla produttività e sugli anni di vita in buona salute.

Le politiche e le azioni che favoriscono lo svolgimento dell'attività fisica rappresentano un forte investimento per la prevenzione delle malattie croniche e per il miglioramento della salute, per le relazioni sociali e la qualità della vita.

Esse, inoltre, forniscono benefici per lo sviluppo economico e sostenibile dei paesi in tutto il mondo.

I principi guida per un approccio alla promozione dell'attività fisica rivolto alla popolazione

I paesi e le organizzazioni che lavorano per incrementare lo svolgimento dell'attività fisica vanno incoraggiati ad adottare i principi guida di seguito riportati. Questi principi sono coerenti con il Piano d'Azione per le Malattie Non Trasmissibili (2008) e la Strategia Globale su Dieta, Attività Fisica e Salute (2004) dell'Organizzazione Mondiale della Salute, e con altre carte internazionali per la promozione della salute.

Per aumentare l'attività fisica e disincentivare i comportamenti sedentari, le nazioni e le organizzazioni sono invitate a:

1. Adottare strategie basate sulle evidenze, rivolte sia alla popolazione generale che a sottogruppi specifici, in particolare a coloro che devono affrontare maggiori ostacoli;
2. Adottare un approccio più equo, finalizzato a ridurre le disuguaglianze sociali e di salute e le disparità di accesso all'attività fisica;
3. Affrontare i determinanti ambientali, sociali ed individuali dell'inattività fisica;
4. Implementare azioni sostenibili attraverso una collaborazione tra più settori a livello nazionale, regionale e locale, per ottenere un impatto maggiore;
5. Sviluppare le competenze e sostenere la formazione nell'ambito della ricerca, della pratica, delle politiche, della valutazione e della sorveglianza;
6. Utilizzare un approccio mirato all'intero ciclo di vita, considerando i bisogni dei bambini, delle famiglie, degli adulti e degli anziani;
7. Chiedere ai decisori e alla comunità in generale un maggior impegno politico e le risorse per l'attività fisica;
8. Garantire la presenza di sensibilità culturale e adattare le strategie alle differenti "realità locali", ai diversi contesti e alle diverse risorse;
9. Facilitare le scelte di salute personali, facendo in modo che l'attività fisica sia la scelta più facile.

Un modello per l'azione

Questa Carta richiede un'azione concertata tra quattro aree strategiche. L'azione dovrebbe coinvolgere le amministrazioni pubbliche, la società civile, le istituzioni accademiche, le associazioni

professionali, il settore privato profit e non-profit e altre organizzazioni interne ed esterne all'ambito sanitario, così come le comunità stesse.

Le quattro aree d'azione sono le componenti fondamentali distinte, ma complementari, per un cambiamento efficace nella popolazione.

1. REALIZZARE UNA POLITICA E UN PIANO D'AZIONE A LIVELLO NAZIONALE

Una politica e un piano d'azione nazionali sono utili per orientare, sostenere e coordinare i molteplici settori coinvolti. Inoltre contribuiscono a orientare le risorse e a stabilire le responsabilità.

Una politica e un piano d'azione sono indicatori significativi dell'impegno politico nazionale.

Tuttavia, l'assenza di una politica nazionale non deve rallentare l'impegno delle organizzazioni statali, provinciali o comunali nel promuovere l'attività fisica nei loro ambiti di competenza. Le politiche e i piani d'azione dovrebbero:

- Ricevere i contributi provenienti dai principali portatori d'interesse;
- Identificare una leadership ben definita per l'attività fisica, che può provenire da qualsiasi settore pubblico, da altre autorevoli organizzazioni, o da una collaborazione tra più settori;

- Definire i ruoli e le azioni che l'amministrazione pubblica, le organizzazioni non profit, le associazioni di volontariato e quelle private, dovrebbero assumere per realizzare a livello nazionale, regionale e locale un piano di promozione dell'attività fisica;
- Definire un piano di azione dettagliato, indicando le responsabilità, i tempi e i finanziamenti;
- Prevedere la combinazione di diverse strategie per incidere sui fattori individuali, sociali, culturali e ambientali che potranno informare, motivare e aiutare gli individui e le comunità ad essere attivi, in modo sicuro e divertente;
- Adottare linee guida per l'attività fisica e la salute basate sulle evidenze scientifiche.

2. INTRODURRE POLITICHE CHE SOSTENGONO L'ATTIVITÀ FISICA

Per ottenere dei cambiamenti sostenibili a livello politico e sociale sono necessari una struttura di supporto alle politiche e un quadro normativo adeguato. Per promuovere la salute attraverso l'attività fisica è necessario adottare politiche a livello nazionale, regionale e locale. Esempi di politiche e normative di supporto comprendono:

- Una politica nazionale definita con l'obiettivo di incrementare i livelli di attività fisica, che indicano di quanto ed entro quando gli stessi livelli devono aumentare. Tutti i settori possono condividere obiettivi comuni e individuare il loro contributo;
- Politiche di pianificazione urbana ed extra urbana e linee guida per la progettazione che sostengano il muoversi a piedi, l'uso della bicicletta, il trasporto pubblico, lo sport ed il tempo libero, con particolare attenzione alla sicurezza e all'accessibilità per tutti;
- Politiche fiscali (sussidi, incentivi e sgravi) di supporto allo svolgimento dell'attività fisica oppure agevolazioni per ridurre gli ostacoli (per esempio in centivi per l'acquisto di attrezzature sportive o per l'iscrizione a centri sportivi);
- Politiche per il luogo di lavoro che sostengano le infrastrutture e i programmi di attività fisica e che promuovano modalità attive di spostamento da e per il posto di lavoro;
- Politiche dell'istruzione a sostegno della qualità delle lezioni di educazione fisica curriculare, di modalità attive di trasporto da e per la scuola, dello svolgimento di attività fisica durante la giornata scolastica e di un ambiente scolastico favorevole alla salute;
- Politiche per lo sport, per il tempo libero e sistemi di finanziamento che diano priorità all'aumento della partecipazione da parte di tutta la comunità;
- Azioni di coinvolgimento dei mezzi di comunicazione per promuovere un maggiore impegno politico a favore dell'attività fisica (per esempio indagini di sorveglianza o rapporti sulla realizzazione di interventi di promozione dell'attività fisica volti ad aumentare la responsabilità);
- Campagne di comunicazione attraverso i media e campagne di marketing sociale per aumentare il sostegno della comunità e dei portatori d'interesse nei confronti delle azioni di promozione dell'attività fisica.

3. RIORIENTARE I SERVIZI E I FINANZIAMENTI PER DARE PRIORITÀ ALL'ATTIVITÀ FISICA

In molti paesi gli interventi di promozione dell'attività fisica potrebbero comportare la ridefinizione di alcune priorità rispetto al miglioramento della salute.

Il riorientamento dei servizi e dei sistemi di

finanziamento può produrre molteplici benefici: miglioramento del benessere e della salute, aria più pulita, diminuzione del traffico, risparmio sui costi e miglioramento delle relazioni sociali.

Di seguito sono elencati alcuni esempi di interventi in via di realizzazione in molti paesi:

Nell'ambito dell'istruzione:

- Politiche scolastiche che diano priorità a lezioni di educazione fisica curriculare di alta qualità, con un'attenzione particolare alle attività sportive non competitive nelle scuole e che potenzino la formazione di tutti i docenti rispetto ai temi dell'attività fisica;
- Programmi di attività fisica caratterizzati da un insieme di attività volte ad incrementare la partecipazione, a prescindere dal livello di capacità, dando maggiore importanza al divertimento;
- Opportunità per gli studenti di mantenersi attivi durante le lezioni, negli intervalli, nella pausa pranzo e durante il doposcuola. Nell'ambito dei trasporti e della pianificazione della mobilità:
- Politiche e servizi di trasporto che diano priorità e incentivi per muoversi a piedi, andare in bicicletta o usare il sistema di trasporto pubblico;
- Regolamenti edilizi che promuovano l'attività fisica;
- Percorsi pedonali nelle aree verdi e nei parchi naturali per aumentarne l'utilizzo.

Nell'ambito della pianificazione urbanistica e del territorio

- Pianificazione urbanistica, basata sulle evidenze, che supporti gli spostamenti a piedi, l'uso della bicicletta e l'attività fisica nel tempo libero;
- Pianificazione urbanistica che dia l'opportunità di fare sport e attività fisica nel tempo libero e nel quotidiano, aumentando l'utilizzo degli spazi pubblici in cui le persone di tutte le fasce d'età e con qualsiasi abilità possono mantenersi fisicamente attive in contesti sia urbani che extraurbani.

Nei luoghi di lavoro:

- Programmi realizzati nei luoghi di lavoro che incoraggino e sostengano i lavoratori e i loro familiari nel condurre stili di vita più attivi;
- Spazi e strutture che incoraggino lo svolgimento dell'attività fisica;
- Incentivi per favorire modalità attive di spostamento da e per il luogo di lavoro, con l'uso dei mezzi pubblici piuttosto che dell'auto privata.

Nello sport, nei parchi e nel tempo libero:

- Iniziative di "sport per tutti" rivolte anche ai soggetti più difficili da coinvolgere;
- Infrastrutture per attività ricreative adatte a tutte le età;
- Opportunità per le persone con disabilità di essere fisicamente attivi;
- Formazione e aggiornamento sui benefici dell'attività fisica per coloro che organizzano attività sportive.

In sanità:

- Attribuzione di un ruolo prioritario e di risorse congrue per l'attività fisica nell'ambito della prevenzione e della promozione della salute
- Controlli sistematici del livello individuale di attività fisica dei pazienti/assistiti da effettuare a ogni visita medica nell'ambito delle cure primarie, con la possibilità di fornire ai soggetti sedentari un counseling breve e strutturato insieme a indicazioni sui programmi presenti nella comunità;
- Controlli sistematici da parte di operatori sanitari ed esperti delle scienze motorie per la valutazione di eventuali controindicazioni e per dare consigli sull'attività fisica come parte integrante dei programmi di cura e di assistenza e durante i controlli periodici per i pazienti affetti da diabete, malattie cardiovascolari, tumori o artriti.

4. SVILUPPARE PARTERSHIP PER L'AZIONE

Le azioni volte ad aumentare lo svolgimento dell'attività fisica da parte dell'intera popolazione devono essere programmate e realizzate con partnership e collaborazioni che coinvolgano diversi settori e le stesse comunità, a livello nazionale, regionale e locale.

Le partnership di successo dovrebbero essere sviluppate individuando i valori comuni e gli interventi dei programmi, e condividendo responsabilità, rendicontabilità e informazioni.

Esempi di partnership che sostengono la promozione dell'attività fisica sono:

- Gruppi di lavoro intersettoriali attivati all'interno dell'amministrazione pubblica a tutti i livelli rilevanti per realizzare i piani di azione;
- Iniziative di comunità che coinvolgano diversi settori dell'amministrazione pubblica e le organizzazioni profit e non-profit per collaborare e condividere le risorse (per esempio nell'ambito dei trasporti, della pianificazione urbanistica, dei beni culturali e delle arti, dello sviluppo economico e ambientale, dell'istruzione e della formazione, dello sport e del tempo libero e della sanità);
- Alleanze tra organizzazioni profit e non-profit costituite per sostenere "la causa" della promozione dell'attività fisica presso l'amministrazione pubblica