

A Roma il Walking Football scende in campo, sport e attivitÃ fisica per prevenire e curare

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? La promozione dellâ??attivitÃ fisica come strumento di salute, prevenzione e supporto ai percorsi di cura Ã¨ stata al centro di â??Kick Off â?? La salute scende in campoâ??, iniziativa organizzata da Isheo Srl in collaborazione con La Lampada di Aladino Ets, con il supporto della Lega nazionale Walking Football â?? e il contributo non condizionante di Astellas Pharma Spa e Fondazione Msd â?? che riunirÃ istituzioni, comunitÃ scientifica, associazioni di pazienti, professionisti sanitari e rappresentanti del mondo sportivo in una giornata di confronto e sensibilizzazione sul valore dellâ??esercizio fisico adattato. Lâ??evento, patrocinato da Agenzia italiana del farmaco (Aifa), Sport e Salute, Consiglio Regionale del Lazio, Roma Capitale, nasce con lâ??obiettivo di contribuire a trasformare le evidenze scientifiche dellâ??impatto dellâ??attivitÃ fisica su prevenzione e cura in azioni concrete, favorendo una maggiore integrazione dellâ??attivitÃ fisica adattata nella presa in carico delle persone con patologie croniche e fragilitÃ .

Un primo studio italiano condotto dai promotori dellâ??iniziativa e pubblicata sul Report Isheo dal titolo â??AttivitÃ fisica adattata nella prevenzione e cura dei pazienti oncologici ed emato-oncologiciâ?? â?? informa una nota â?? dimostra attraverso una analisi di letteratura scientifica benefici per la salute e la partecipazione sociale di chi pratica il calcio camminato. Infatti il Walking Football (calcio camminato) disciplina emergente a livello internazionale che rappresenta un modello innovativo di attivitÃ fisica adattata, basata sullâ??obbligo di camminare e sullâ??assenza di contatto fisico, consente di praticare lo sport del calcio in condizioni di maggiore sicurezza ed Ã¨ particolarmente adatto a persone di mezza etÃ , sedentarie o che convivono con condizioni di fragilitÃ e patologie croniche.

Tra i risultati piÃ¹ significativi della revisione, uno studio condotto su 33 persone con unâ??etÃ media di 74 anni ha registrato, dopo appena 12 settimane di Walking Football, una riduzione media di 2,1 centimetri della circonferenza vita, un miglioramento della forza di presa e della mobilitÃ funzionale. Unâ??altra ri-cerca ha rilevato che durante le partite la frequenza cardiaca puÃ² raggiungere in media il 76% di quel-la massima, dimostrando come questa variante del calcio, pur vietando la corsa, possa rappresentare un esercizio fisico di intensitÃ significativa.

A questi risultati si aggiunge un elemento fondamentale: la partecipazione. Gli studi analizzati riportano percentuali comprese tra lâ??81% e il 97%, evidenziando il po-tenziale di una disciplina che combina movimento, divertimento e socializzazione. La giornata del progetto Kick Off â?? La Salute Scende in Campo, Ã¨ stata contrassegnata da due momenti principali. La mattina, presso lâ??Honey Sport City di Roma, si Ã¨ svolto il Torneo dimostrativo di Walking Football, dove una squadra di pazienti, sfiderÃ quella dei medici, delle istituzioni, e degli esperti di comunicazione e public affairs.

Nel pomeriggio, presso la Sala Monti di Palazzo Panisperna, il convegno istituzionale â??La salute scende in campo â?? Trasformare le evidenze in azioni: integrare lâ??esercizio fisico nei percorsi di prevenzione e curaâ?•, occasione di confronto multidisciplinare dedicata al ruolo dellâ??AttivitÃ fisica adattata (Afa) e dellâ??esercizio fisico strutturato nella gestione delle patologie croniche, con particolare attenzione allâ??ambito oncologico e oncoematologico. Lâ??iniziativa ha visto il coinvolgimento di rappresentanti delle Istituzioni nazionali e locali, esperti clinici, professionisti dellâ??esercizio fisico, associazioni dei pazienti e stakeholder del sistema salute, con lâ??obiettivo di favorire una maggiore consapevolezza delle opportunitÃ offerte dallâ??esercizio fisico adattato e promuovere modelli organizzativi capaci di renderlo sempre piÃ¹ accessibile e integrato nella pratica assistenziale.

default watermark

â??Con lâ??iniziativa â??Kick Off â?? La salute scende in campoâ??, dimostriamo come lâ??esercizio fisico possa integrarsi concretamente nei percorsi di prevenzione e cura. Il walking football rappresenta la sintesi ideale: elimina i rischi agonistici eccessivi pur mantenendo intatta la passione del pallone, la socialitÃ e il benessere psicofisico della personaâ?•, ha detto Cristiano Pasero, avvocato del Foro di Roma e promotore del calcio camminato con la Lega nazionale del Walking Football. â??Si tratta della prima revisione della letteratura scientifica condotta in Italia sul walking football. Le evidenze scientifiche, provenienti soprattutto da Paesi nei quali il walking football Ã¨ ormai una pratica diffusa, evidenziano reali benefici clinicamente rilevanti in diverse popolazioni di pazienti, oltre che livelli di aderenza particolarmente elevati, confermando la buona accettazione di questo modello di attivitÃ fisica, rendendolo particolarmente adatto anche alla popolazione anziana e ai soggetti piÃ¹ fragili. Ulteriori evidenze indicano come il walking football rappresenti una soluzione vantaggiosa non solo sotto il profilo della salute, ma anche da quello economico, grazie alla possibilitÃ di utilizzare infrastrutture sportive giÃ esistenti e al limitato fabbisogno di personale per la gestione delle attivitÃ â?• , ha sottolineato Francesca Renda, farmacista e promotrice dellâ??iniziativa.

â??Il nostro lavoro scientifico e di sensibilizzazione degli stakeholder sanitari vuole diffondere la conoscenza dellâ??impatto dellâ??esercizio fisico su persone malate e lungospravviventi â?? ha ribadito Davide Integlia, Fondatore di Isheo e autore della revisione di letteratura -. Le evidenze scientifiche mostrano dati sempre piÃ¹ chiari, ora bisogna fare in modo che lâ??esercizio fisico sia prescritto dai medici. Non solo, bisogna promuovere ulteriori studi per comprendere quale esercizio fisico praticare per quali condizioni di salute dei pazienti; questo permetterebbe di aumentare le evidenze a supporto dellâ??attivitÃ fisica adattata, e faciliterebbe il suo recepimento nei percorsi di prevenzione e curaâ?•.

In rappresentanza dei pazienti, Davide Petruzzelli, presidente di La Lampada di Aladino Ets, vicepresidente Fondazione Aiom e vicepresidente Favo: â??Lâ??attivitÃ fisica deve essere riconosciuta e integrata a pieno titolo nei percorsi di salute, sia come prevenzione primaria sia come

supporto terapeutico essenziale durante e dopo le cure. Ã? necessario un impegno deciso da parte delle istituzioni per rimuovere gli ostacoli economici e strutturali che ne limitano lâ??accesso: investire nel movimento oggi significa ridurre lâ??impatto delle malattie croniche e garantire la sostenibilitÃ dellâ??intero sistema di curaâ?•.

â??Il walking football insegna come il gioco piÃ¹ bello del mondo sia anche uno sport senza etÃ . Questa disciplina Ã¨ in espansione perchÃ© valorizza lo spirito di squadra e la competitivitÃ , i principi piÃ¹ sani e piÃ¹ apprezzabili dello sport. Camminando e non correndo dietro ad un pallone si puÃ² dare un segnale di contrasto ad ogni forma di discriminazione anagrafica. Sostenere questo movimento significa allontanare i rischi legati alla sedentarietÃ e permettere di rimanere in forma e in salute a qualsiasi etÃ â?•, ha concluso Maria Spena di Sport e Salute.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

default watermark

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Novembre 19, 2026
Autore
redazione