Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 9

Artikel: Lo sport è in correlazione con delle sane abitudini di vita

Autor: Dai, Shifan / Marti, Bernard / Rickenbach, Martin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999704

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Lo sport è in correlazione con delle sane abitudini di vita

Risultati dello studio demografico del progetto MONICA per la Svizzera

di Shifan Dai, Bernard Marti, Martin Rickenbach, Felix Gutzwiller dell'istituto di medicina preventiva e sociale delle università di Zurigo e Losanna
traduzione e adattamento di Giovanni Rossetti

Riassunto

Le informazioni sulle relazioni tra l'attività sportiva e i fattori di rischio che sono importanti nella prevenzione, vale a dire l'alimentazione, il tabagismo e l'obesità, sono rare.
Nel quadro del progetto dell'OMS, abbiamo analizzato i dati relativi allo stile di vita di 800 svizzeri romandi, uomini e donne compresi tra i 25 e i 64 anni e che dunque formavano un campione rapprentativo della popolazione. Da queste analisi è risultato che gli uomini e le donne che praticano regolarmente uno sport (con più di due allenamenti settimanali) hanno delle abitudini di vita favorevoli per la salute in modo statisticamente significante. Per quello che concerne l'alimentazione, queste persone tolgono il grasso visibile dal cibo, hanno un consumo notevole di frutta e di verdura, di ricotta e di jogurt. Inoltre hanno un tabagismo poco accentuato e sono raramente in sovrappeso. Nel gruppo di persone dall'attività fisica di media intensità, questo elenco di fattori è ugualmente presente in modo più marcato che non nel gruppo delle persone sedentarie. Per i due sessi vale la relazione: più il livello di formazione raggiunto è alto, più sono frequenti la pratica dello sport e delle abitudini alimentari corrette, meno sono frequenti il fumo e l'obesità. Le donne e gli uomini sportivi presentano inoltre un profilo di grassi nel sangue più favorevole rispetto a quello delle persone sedentarie. Questa analisi orizzontale dimostra che un'attività fisica o sportiva nel tempo libero va di pari passo con delle sane abitudini alimentari, con l'assenza del tabagismo e il controllo del proprio peso. Perciò è senza dubbio esatto includere la componente movimento e sport nelle azioni che promuovono la salute e la prevenzione dei fattori rischio.
Tre sono i fattori principali per preservare la salute:

- non fumare
- alimentarsi correttamente mangiando pochi grassi saturi ma molti idrati di carbonio complessi e molte fibbre vegetali
- svolgere un'attività fisica regolare

Gli effetti del fumo delle sigarette, di un'alimentazione malsana e dell'inattività fisica sulla salute sono stati studiati scientificamente quasi sempre uno per uno. Invece nasce il sospetto che in alcune persone queste cattive abitudini si accumulino, mentre in altre troviamo più spesso un gruppo di abitudini favorevoli per la salute. La formazione di questi «raggruppamenti» di abitudini è sempre stata contestata dagli americani[1]. In Europa però questi raggruppamenti sono già stati osservati[2,3], e questa tendenza ad incontrare nella stessa persona o una serie di abitudini positive o una di negative sembra rinforzarsi[4].
Il primo studio orrizzontale delle abitudini che concernono la salute, fatto all'inizio degli anni 80 in un campione rappresentativo della popolazione svizzera, mostrò effettivamente che più si praticava un'attività fisica nel tempo libero, meno era frequente l'abitudine di fumare delle sigarette e meno si avevano problemi di sovrappeso. Purtroppo però questo studio non prese in considerazione nessun aspetto dell'alimentazione.
Grazie al progetto MONICA, uno studio internazionale coordinato dall'OMS sui fattori rischio, la morbidità e la mortalità delle malattie cardiovascolari[6], la Svizzera dispone dal 1985, e per laprima volta, di informazioni precise sui fattori di rischio delle malattie cardiovascolari, e questo almeno per la Svizzera romanda e la Svizzera italiana. Lo scopo dello studio di cui si riferisce in questo articolo era quello di identificare delle relazioni significanti tra l'attività fisica da una parte e l'alimentazione, il fumo delle sigarette e il sovrappeso dall'altra, in uomini e donne di mezza età.

Metodo

Nel quadro del progetto MONICA sono stati studiate, per la Svizzera, le abitudini di vita e la prevalenza dei fattori di rischio cardiovascolari in un campione rappresentativo di abitanti dei cantoni di Vaud, Friborgo e Ticino compresi tra i 25 e i 64 anni[6,7]. Nei cantoni di Vaud e Friborgo sono stati usati come base per questa nuova analisi i dati raccolti nella prima indagine orrizzontale del 1984-85, raccolti allora per 860 uomini e 788 donne. Tutti i probandi hanno riempito un questionario sulle loro abitudini di vita e su dei fattori socio-demografici.

Per facilitare l'analisi dei dati è stata creata, a partire da due domande chiuse, una lista di soluzioni possibili per descrivere la propria attività fisica nel tempo libero. Così la domanda sul tipo di attività praticata nel tempo libero comprendeva tre possibili risposte: durante il tempo libero sono in posizione seduta, durante il tempo libero svolgo un'attività fisica di media intensità come dei giri in bicicletta o del giardinaggio, durante il tempo libero svolgo regolarmente un allenamento sportivo. La domanda sulla frequenza dell'attività sportiva aveva cinque risposte possibili: «inattivo» corrispondeva alla combinazione delle risposte «passo il tempo libero in posizione seduta» con «non pratico mai una attività sportiva» oppure «la pratico raramente»; la categoria «pratica regolarmente un allenamento sportivo» corrispondeva alla combinazione delle risposte «sport praticato regolarmente» con «varie volte alla settimana» oppure con «ogni giorno». Tutte le altre combinazioni possibili tra le risposte sono state messe nella categoria «attività fisica nel tempo libero media».

Per quello che concerne l'alimentazione sono stati ottenuti due tipi di informazione:

Tabella 1: Ripartizione dell'indice dell'attività fisica nel tempo libero secondo l'età e il sesso
(studio MONICA nei cantoni di Vaud e Friborgo 1984/85)

	Uomini			Donne		
Età	25-44	45-64	tutto	25-44	45-64	tutto
Numero	487	349	836	451	306	757
Inattivo	24,2	33,2	28,0	28,4	34,0	30,6
Attività fisica nel tempo libero media	58,3	60,2	59,1	60,8	63,1	61,7
Pratica regolarmente un allenamento sportivo*	17,5	6,6	12,9	10,9	2,9	7,7

*almeno due volte alla settimana

1. sulle abitudini alimentari, per esempio sul tipo di grasso usato di solito per cuocere, arrostire o friggere, oppure se si ha l'abitudine di tagliar via dal cibo il grasso visibile
2. un'inchiesta qualitativa sulle 24 ore precedenti: i probandi dovevano marcare, in una lista di 29 cibi possibili e 10 bevande, quali erano stati quelli da loro consumati nelle 24 ore precedenti.

Da queste informazioni è stato creato un punteggio sulle abitudini alimentari che andava da un minimo di -11 (per delle abitudini alimentari pessime) fino a +14 (per delle abitudini alimentari molto sane). Sono stati rilevati tra i probandi dei punteggi che andavano da -3 a +13.

Per il fumo delle sigarette i probandi sono stati suddivisi nelle seguenti categorie:

1 = non fumatore/fumatrice
2 = ex-fumatore/fumatrice
3 = fumatore saltuario di sigarette oppure fumatore di pipa
4 = fumatore regolare da 1 a 14 sigarette al giorno
5 = da 15 a 24 sigarette al giorno
6 = più di 24 sigarette al giorno

Per descivere i probandi socioeconomicamente si è tenuto conto del numero degli anni resisi necessari per completare la formazione scolastica o professionale.

Tutti i probandi sono inoltre stati pesati il giorno dell'inchiesta con addosso dei vestiti leggeri e senza scarpe.

Tabella 2: Suddivisione dei probandi in base al cibo consumato il giorno prima oppure in base alle abitudini alimentari.
(studio MONICA nei cantoni di Vaud e Friborgo 1984/85)

			Inattivo	Attività fisica nel tempo libero media	Pratica regolarmente un allenamento sportivo	r [a]	Significanza p
Frutta	uomini		51,1	60,2	67,6	0,11	0,001
	donne		70,0	80,5	77,6	0,10	0,008
Insalata, verdura cruda	uomini		62,0	73,4	78,7	0,13	0,000
	donne	25-44	60,2	71,5	71,4	0,10	0,036
		45-64	72,3	78,0	55,6	0,03	0,60
Jogurt, ricotta, ecc.	uomini		17,9	29,1	39,8	0,15	0,000
	donne		37,4	43,0	50,9	0,07	0,048
Uova	uomini	25-44	23,7	21,0	18,8	–0,04	0,38
		45-64	14,7	23,1	26,1	0,10	0,060
Caffè	uomini		73,5	69,2	63,0	–0,07	0,052
	donne		81,5	74,5	70,7	–0,08	0,022
Taglia via il grasso visibile dal cibo	uomini	«sempre»	16,2	19,6	23,4	0,11	0,002
		«mai»	33,8	23,7	19,6		
	donne	«sempre»	30,6	32,8	41,4	0,09	0,009
		«mai»	20,7	13,7	1,7		
Fa regolarmente colazione	uomini		60,3	67,3	71,3	0,08	0,024
	donne		72,7	79,2	79,3	0,07	0,066

[a] Coefficiente di correlazione di Spearman

Tabella 3: Età, peso corporeo relativo, sovrappeso, fumo di sigarette e grado di formazione professionale in funzione dell'attività fisica nel tempo libero
(studio MONICA nei cantoni di Vaud e Friborgo 1984-85)

Variabili		Inattivo	Attività fisica nel tempo libero media	Pratica regolarmente un allenamento sportivo
Età (valore medio in anni)	uomini	44,3	43,0	38,0
	donne	43,9	42,6	35,9
Indice della massa corporea (valore medio in Kg/m²)	uomini	26,4	25,8	24,5
	donne	25,2	23,9	22,8
Parte (in %) di individui in sovrappeso (≥ di 30Kg/m²)	uomini	17,0	9,7	1,9
	donne	17,3	7,1	0,0
Parte (in %) di fumatori di più di 15 sigarette al giorno	uomini	36,8	22,4	17,6
	donne	22,5	15,3	8,6
Parte (in %) che ha almeno 14 anni di formazione	uomini	30,7	41,5	59,2
	donne	17,2	19,8	35,1

Figura 1: Punteggio del comportamento alimentare consigliato per la prevenzione, suddiviso in base all'attività fisica nel tempo libero e al sesso
(studio MONICA nei cantoni di Vaud e Friborgo 1984-85)

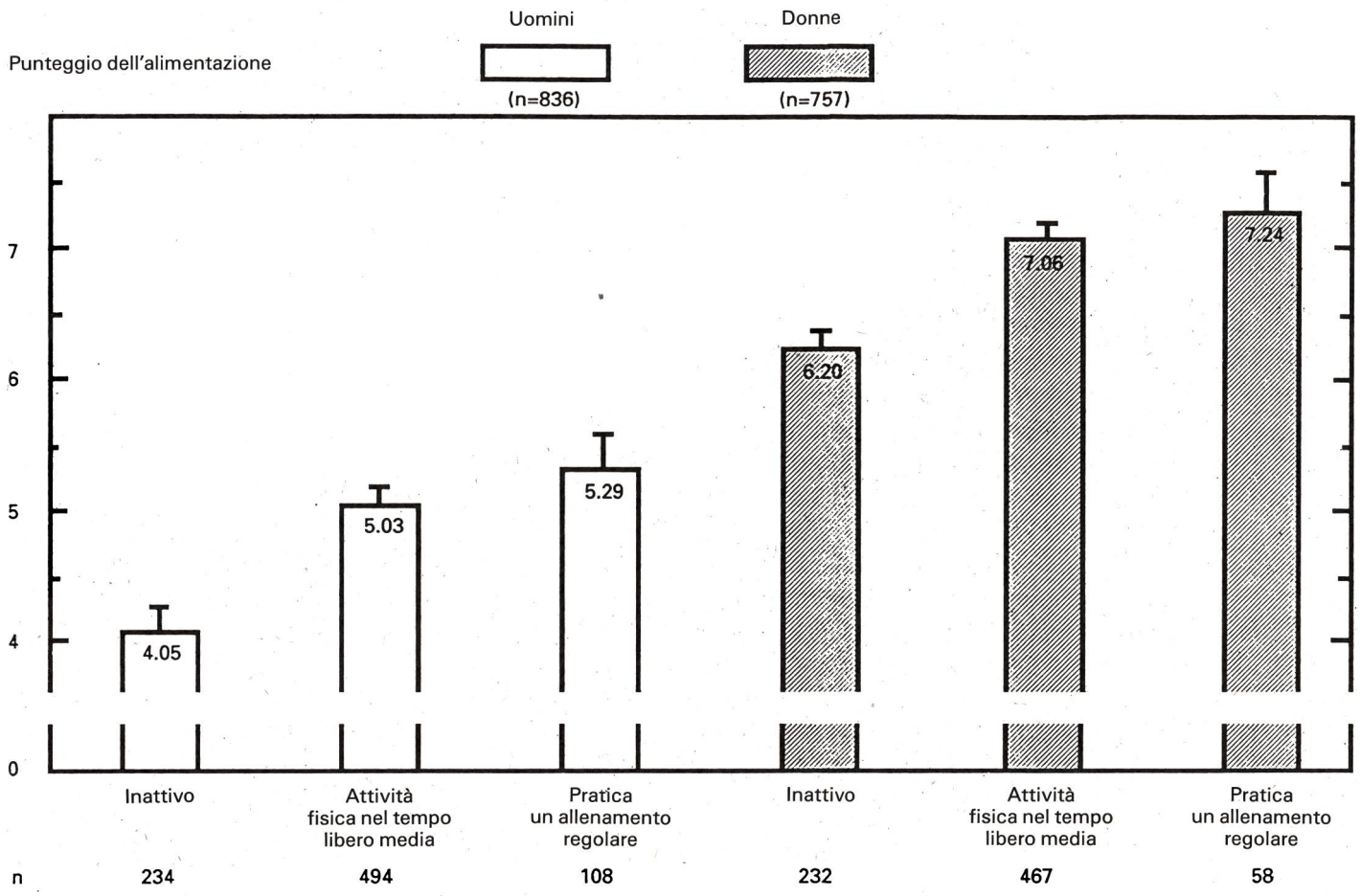

Tabella 4: Coefficenti di correlazione secondo Pearson. Per gli uomini si guardi a destra della metà superiore della tabella, per le donne a sinistra della metà inferiore.
(studio MONICA nei cantoni di Vaud e Friborgo 1984-85)

Uomini (826<n<860) / Donne (746<n<788)	Attività fisica nel tempo libero	Abitudini alimentari	Fumo di sigarette	Formazione	Indice di massa corporea	Età
Attività fisica nel tempo libero	–	+0,18***	– 0,14***	+0,18***	– 0,15***	– 0,15***
Abitudini alimentari	+0,15***	–	– 0,17***	+0,26***	– 0,09**	+0,05
Fumo di sigarette	– 0,08*	– 0,12**	–	– 0,05	– 0,07*	– 0,04
Formazione	+0,17***	+0,10**	+0,12**	–	– 0,15***	– 0,21***
Indice di massa corporea	– 0,17***	– 0,04	– 0,19***	– 0,24***	–	+0,25***
Età	– 0,15***	+0,04	– 0,24***	– 0,27***	+0,31***	–

Significanza: * p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001

Si è poi misurata la loro altezza. Nell'analisi è stato usato l'indice di massa corporea, che permette di dare una valutazione del peso che tiene conto anche dell'altezza e che si trova dividendo il peso corporeo (espresso in Kg) con il quadrato dell'altezza (in metri).
Le relazioni tra i singoli fattori sono stati studiate statisticamente grazie all'analisi delle correlazioni. Per poter meglio paragonare i risultati sono stati calcolati dei valori medi con l'indice della varianza, ciò che permette di fare un confronto senza tener conto dell'età.

Risultati

Se si considera, nella tabella 1, la parte che si allena regolarmente si giunge a due conclusioni evidenti: la prima è che gli uomini sono più attivi delle donne, la seconda che i giovani di ambo i sessi sono più attivi delle persone più anziane. Così tra gli uomini di un'età compresa tra i 25 e i 44 anni ve ne era uno su sei che affermava praticare un allenamento sportivo regolare almeno due volte alla settimana, mentre tra le donne tra i 45 e i 65 anni una sola su 35 poteva affermarlo.
Quasi senza eccezione si constata come chi pratica un'attività fisica mangi più sano, consumando frutta,

Tabella 5: Analisi della varianza dei fattori di rischio cardiovascolari in funzione dell'attività fisica nel tempo libero e del sesso, con i valori corretti in modo da non dover tener conto dell'età.
(studio MONICA nei cantoni di Vaud e Friborgo 1984-85)

Sesso	Attività fisica nel tempo libero	n.	Colesterina totale	Colesterina non HDL	Rapporto tra colesterina non HDL e colesterina HDL	Colesterina non HDL	Pressione arteriosa sistolica	Diastolica
Uomini	inattivo	229	6,39	5,24	1,15	4,93	131,1	82,0
	attività fisica nel tempo libero	491	6,19	5,02	1,17	4,57	130,9	82,0
	pratica regolarmente un allenamento sportivo	105	5,95	4,72	1,23	4,03	130,8	79,2
p[a]			<0,01	<0,01	0,01	<0,01	0,42	0,03
Donne	inattivo	221	5,95	4,64	1,31	3,76	123,8	76,8
	attività fisica nel tempo libero	442	5,87	4,49	1,39	3,45	124,0	75,9
	pratica regolarmente un allenamento sportivo	54	5,64	4,22	1,42	3,12	120,8	76,0
p[a]			0,05	0,01	<0,01	<0,01	0,21	0,17

[a]) Significanza degli andamenti lineari, vale a dire coefficienti di correlazione parziali con l'età corretta

insalata, verdure crude e jogurt. L'associazione tra l'attività sportiva e il consumo di uova mostra negli uomini un andamento che cambia con l'età: nei giovani chi pratica molto sport mangia poche uova (un dato però non significante), mentre dai 44 ai 65 chi pratica molto sport aumenta il suo consumo di uova.
Anche il consumo di caffè del giorno precedente è in relazione, per i due sessi, con l'attività fisica: poco sport, tanto caffè e viceversa. Le due abitudidini alimentari riportate nella tabella, che sono giustissime, vale a dire tagliar via dal cibo il grasso visibile e fare regolarmente colazione, sono particolarmente frequenti nelle persone dei due sessi che praticano regolarmente un'attività fisica nel loro tempo libero.

Nella fig. 1 si vede chiaramente come, e ciò vale per ambo i sessi, chi pratica regolarmente un'attività fisica ha le migliori abitudini alimentari.

Nonostante quanto sembra guardando questa fig. 1, la differenza tra l'alimentazione di chi pratica un'attività fisica media nel suo tempo libero e chi invece esegue regolarmente un allenamento sportivo è significativa.

La tabella 3 mostra che l'alimentazione non è l'unico fattore che è in relazione con l'attività fisica: anche il peso corporeo relativo, la percentuale di persone in sovrappeso e quella di forti fumatori di sigarette sono alti in coloro che non praticano regolarmente un'attività sportiva.

Un buon grado di formazione professionale raggiunto è in relazione con una regolare attività fisica nel tempo libero.

I risultati della tabella 4 permettono anche, oltre che di valutare statisticamente i risultati della tabella 3, di rilevare che esistono delle relazioni reciproche tra i vari fattori, per esempio la relazione «abitudini alimentari buone» e «poco fumo di sigarette», che vale anche viceversa.

La tabella 5 ci mostra che chi pratica regolarmente uno sport presenta meno fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. Infatti più gli uomini e le donne sono attivi e più la concentrazione totale della colesterina e quella della colesterina non HDL, la principale responsabile dell'arteriosclerosi, sono basse mentre quella della colesterina HDL, che ha la funzione di proteggere l'organismo da un eccessivo deposito di colestrina nelle pareti dei vasi sanguigni, risulta essere più alta.

Anche il quoziente tra colesterina non-HDL e colesterina HDL, che è alto se il rischio di arterioscerosi è alto, risulta essere abbassato dall'attività sportiva. Le relazioni tra l'attività sportiva e la pressione arteriosa sono meno evidenti. Solo il valore della pressione diastolica (la «minima») degli uomini risulta essere tanto più basso quanto maggiore è l'attività sportiva.

Discussione

Il risultato principale di questo studio è che l'attività fisica è legata in modo significante ad un'alimentazione sana, all'assenza del fumo e una minore frequenza di persone in sovrappeso rispetto alla media. Queste relazioni esistono non solo tra i sedentari e chi pratica un'attività fisica media, ma anche tra questi ultimi e chi pratica regolarmente un allenamento sportivo: dunque più la pratica di un'attività fisica è frequente e migliore è la salute. Come vale sempre per un'analisi orrizzontale, non si può dimostrare che i risultati sono la causa di qualcosa, ma si può soltanto affermare che esiste un relazione tra i risultati e questo qualcosa. Dunque si può solo affermare che l'attività fisica è in relazione con delle abitudini sane, ma non che ne è la causa.
Benchè l'uso di un questionario, come quello usato, sia impreciso per una ricerca clinico-sperimentale, degli studi hanno dimostrato che le informazioni così raccolte sono attendibili[11].
I risultati di questo studio corrispondono a quelli fatti recentemente negli Stati Uniti e in Finlandia[2-4, 13-15].
Schoenborn e Benson[14] hanno scoperto, per gli Stati Uniti, la frequente associazione che esiste tra il fumo delle sigarette e altre abitudini insane. Uno studio tra i podisti che facevano competizione ha dimostrato che l'inizio di un regolare allenamento precede spesso l'interruzione duratura di fumare sigarette.
Le osservazioni contenute in questo articolo, valevoli per la Svizzera romanda, sono valide, con la dovuta prudenza, anche per il resto della Svizzera. Queste osservazioni confermano che l'attività fisica nel tempo libero rappresenta, oltre che un noto fattore protettivo contro le malattie cardiovascolari, un miglioramento verso una vita più sana. Non è ancora chiaro se un aumento dell'attività fisica nella società possa, come un catalizzatore, influire positivamente sulle abitudini della salute. Cionostante al giorno d'oggi sembra giusto coinvolgere lo sport e l'attività fisica nei programmi e nelle azioni volute per promuovere la salute. ■