

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 2 (2000)
Heft: 3

Artikel: Un medicamento con effetti collaterali
Autor: Marti, Bernard
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001398>

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: 11.02.2026

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

Sport, attività fisica e salute

Un medicamento con effetti collaterali

Salute, qualità di vita e benessere sono valori che assumono sempre maggiore importanza – probabilmente proprio per via della pressante tendenza alla monetarizzazione e alla capitalizzazione. E... si tratta di una reazione, di fortuna o di supina accettazione, se negli ultimi dieci anni l'attività fisica, il gioco e lo sport sono stati riscoperti come grandezze capaci di esercitare influssi di enorme importanza sulla salute e sul benessere?

Bernard Marti

Il «Rinascimento» dell'attività fisica – quantomeno quella nel tempo libero – alle nostre latitudini rappresenta un fenomeno socioculturale che presenta

però un contrappunto scientifico chiaramente identificabile. La serie di articoli sull'argomento anticipa qualcosa: per comprendere a fondo gli effetti dell'attività fisica e dello sport sulla qualità della vita è irrinunciabile il ricorso ad una visione paradigmatica della salute moderna e a tutto campo. Di primo acchito si possono distinguere dimensioni biologiche, psicologiche, sociali ed ecologiche. Dalla gran massa di conoscenze scientifiche ne abbiamo tratte soltanto due fra le più attuali (v. articoli alle pagine 8 e 14). Se analizzati, avuls dal contesto più ampio in cui sono calati, i due contributi potrebbero sembrare troppo settoriali e limitati, ma consentono pur sempre la formulazione di consigli pratici relativamente precisi.

Un tesoro di esperienze come argomento principale

In merito a due ambiti che tradizionalmente sono citati quali obiettivi di un insegnamento dell'educazione fisica che si voglia competente, si trovano solo poche

informazioni – la qual cosa non è certo un caso! Da un lato abbiamo l'effetto condizionante dell'attività fisica e dello sport sulla capacità di prestazione fisica. In proposito va notato che l'effetto dell'allenamento nel primo decennio di vita se da un lato non è inesistente, dall'altro va considerato di importanza solo marginale in quanto fra i bambini di età fino ai 10 anni circa non si registrano praticamente deficit motori. Dall'altro si

può affermare che per i nostri giovani il raggiungimento di una condizione e di un fitness ottimali rappresentano sempre più raramente una motivazione decisiva alla pratica sportiva regolare. Un'ulteriore ipotesi che si continua a citare in merito al significato dell'educazione fisica scolastica è la sua funzione di «elemento scatenante» per una pratica sportiva per la vita. In proposito va detto senza mezzi termini che sono rare le prove evidenti a sostegno di tale ipotesi, per cui sarebbe intelligente non insistere troppo su questo effetto – piuttosto incerto – nell'ambito delle discussioni politiche portanti sui temi dell'educazione e dello sport!

Una concezione del movimento ampia e tollerante

Per il futuro le mie speranze si orientano in due direzioni. Dovremmo liberarci da una concezione dello sport troppo stiliz-

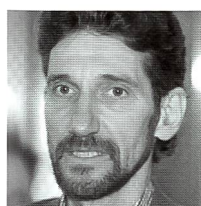
zata e sclerotizzata, se si vuole stretta ed elitaria e – almeno in tutti quei casi in cui ci sta davvero a cuore la salute – approdare ad una concezione dello sport ampia e tollerante. In tal modo non mettiamo certo in pericolo il nostro onore professionale, ma spalanchiamo porte che ci aprono numerose prospettive ed opportunità per la creazione di nuove alleanze.

In secondo luogo: un medicamento che allena contemporaneamente il sistema cardiorespiratorio e i muscoli, migliora il metabolismo dei carboidrati e dei grassi, rafforza le ossa, contribuisce a regolare il peso, sortisce effetti positivi

«Sono necessari sempre nuovi e validi argomenti a favore dell'attività fisica e dello sport, basati su fatti e non su preferenze soggettive.»

sull'umore e funge da antidepressivo e spesso assume anche funzione di integratore sociale, una sostanza del genere dunque sarebbe il più grande successo mai sfornato dall'industria farmaceutica!

Perché mai allora noi esperti di sport non siamo personaggi di successo di un mercato miliardario?! Probabilmente perché abbiamo sempre fatto troppo poco per pubblicizzare nel modo giusto questo nostro prodotto, per noi unico ed affascinante! Una sempre più frequente azione di convincimento non è solo una speranza, ma la necessità del momento. Senza dubbio l'acme del nostro isolamento mediatico è superata, ma dobbiamo pur sempre apportare sempre nuovi e validi argomenti a favore dell'attività fisica e dello sport, basandoci su fatti e non su preferenze soggettive; su tutti i fronti, per la popolazione nel suo complesso, dalla prima alla terza età. **m**



Il prof. dott. med. Bernard Marti, medico specialista in prevenzione e salute e medico sportivo SGSM, è direttore dell'Istituto di scienza dello sport presso l'Ufficio federale dello sport di Macolin. Gli effetti sulla salute dell'attività fisica e dello sport sono uno dei principali campi in cui svolge il suo lavoro scientifico. Indirizzo: bernard.marti@baspo.admin.ch