

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 3 (2001)

Heft: 5

Artikel: Diamoci una mossa

Autor: Fischer, Stephan

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001992>

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: 18.02.2026

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

Diamoci una

Il 55 % dei Ticinesi si muove meno di una mezz'ora al giorno, e quel che è peggio: la percentuale di persone inattive negli ultimi anni è considerevolmente aumentata.

È stato l'Istituto di medicina sociale e preventiva dell'Ospedale universitario di Zurigo a condurre per primo uno studio [2] in merito ai vantaggi in termini di economia pubblica del sostegno della salute tramite l'attività fisica. Stando a tali valutazioni, attualmente l'attività fisica svolta dalla maggior parte della popolazione elvetica evita 2,3 milioni di casi di malattia, oltre 3'300 decessi e spese dirette di trattamento per 2,7 miliardi di franchi all'anno. L'insufficiente movimento di quel 37% di inattivi, invece, secondo stime prudenti è responsabile 1,4 milioni di casi di malattia, poco meno di 2000 decessi e di spese di trattamento dirette per un importo pari a 1,6 miliardi di franchi all'anno. D'altra parte, anche i rischi connessi con l'attività fisica – e in particolare con la pratica sportiva – non sono indifferenti: i poco meno di 300'000 infortuni sportivi – che concernono non solo chi si muove in modo sufficiente, ma anche chi lo fa in modo insufficiente o saltuario – causano ad esempio ogni anno circa 160 decessi e spese dirette di trattamento medico per 1,1 miliardi di franchi. Si tratta nel complesso di cifre che mostrano con estrema chiarezza come il promovimento di un tipo di movimento valido per la salute riveste una grande importanza non solo dal punto di vista della qualità di vita e della salute del singolo, ma anche nell'ottica dell'economia pubblica.

Fig. 1

Il costo dell'inattività

	L'attività fisica evita	L'inattività causa
Casi di malattia	2 300 000	1 400 000
Decessi	3300	2 000
Spese dirette di trattamento	2,7 Mia.	1,6 Mia.
Spese totali	4,0 Mia.	2,4 Mia.

Stephan Fischer

La fondamentale importanza dell'attività fisica ai fini della salute è universalmente riconosciuta. In occasione di uno studio condotto nel 1999 [1], il 69,3% degli svizzeri dichiarava di ritenere il movimento molto importante per la salute, seguiti dal 24% che lo giudicavano abbastanza importante. Il 93,3% delle persone intervistate riconoscono quindi l'importanza del movimento ai fini della salute, ma poi all'atto pratico il comportamento in questo pur importante ambito si rivela sconfortante.

Dati disponibili dal 1992

A partire dal censimento sanitario svizzero del 1992 sono disponibili indicazioni sistematiche sul comportamento della popolazione in merito all'attività fisica. Un'analisi di tali dati mostrava innanzitutto che fra la popolazione svizzera l'inattività ha una preoccupante diffusione, in secondo luogo che sussistono notevoli differenze fra i diversi gruppi di popolazione ed infine che le persone attive fisicamente giudicano migliore il proprio stato di salute, devono ricorrere meno di frequente a medici e a ricoveri in ospedale e si comportano in modo più sano rispetto agli inattivi.

Dalla fine del 1999 sono disponibili i risultati di altri due studi scientifici; il monitoraggio del movimento del 1999 [1] per la prima volta ha confrontato il comportamento degli Svizzeri nel campo del movimento alla luce delle raccomandazioni minime per ottenere effetti positivi sulla salute (fig. 2). Un'analisi secondaria del censimento sanitario svizzero del 1997 ha esaminato le modifiche del comportamento durante i 5 anni successivi al primo censimento sanitario del 1992 [3].

Attività fisica che fa bene alla salute

Fra i consigli propagati da UFSPO, UFSP e Rete svizzera salute e movimento per un'attività fisica in grado di influenzare positivamente lo stato di salute, l'importanza maggiore ai fini della salute pubblica la rivestono le raccomandazioni minime o di base che già promettono effetti significativi e variati sulla salute e sulla qualità di vita dell'individuo. A donne e uomini di ogni età si consiglia una mezz'ora di movimento quotidiana, ad un'intensità pari almeno al camminare di buon passo. Chi riesce già a seguire tali raccomandazioni minime può fare ancora di più per benessere, salute e capacità di prestazione iniziando un allenamento mirato di resistenza, forza e mobilità articolare. Un allenamento della resistenza o del fitness cardiorespiratorio comprende almeno tre sedute d'allenamento a settimana di oltre 20 – 60 minuti, ad un'intensità che

Fig. 1: attività e inattività fisiche sono direttamente legate a vantaggi e svantaggi economici.

mossa

provoca una leggera sudorazione ed un respiro accelerato, che però ancora consente di parlare normalmente.

Uno su tre è inattivo

Per esaminare quale percentuale della popolazione svizzera fa movimento in conformità a queste raccomandazioni, nel 1999 si è tenuto un monitoraggio sulla base di 500 interviste ciascuna nelle tre regioni linguistiche del paese. Il 37,1% degli intervistati dichiaravano di non muoversi nel rispetto delle raccomandazioni minime e sono quindi da considerarsi inattivi. Il 25,6% indicavano attività nell'ambito delle raccomandazioni suddette (ma non allenamento sportivo), mentre un restante 37,3% svolge un allenamento che coinvolge la resistenza (prevalenze valutate sull'intera popolazione svizzera). Si sono rilevate differenze sorprendenti nella loro entità fra le diverse regioni linguistiche: nella Svizzera tedesca vanno considerati come inattivi il 27,2% degli intervistati, in Ticino il 55% e nella Svizzera romanda addirittura il 62,4%. Sulla base dei risultati dei due studi a campione condotti nel 1992 e nel 1997 si sono potute constatare delle modifiche nel comportamento riguardo al movimento. Mentre la quota di quanti sudano più volte a settimana in seguito ad attività fisica nel tempo libero è rimasta più o meno costante fra il 1992 ed il 1997, fra le persone attive solo moderatamente e gli inattivi ci sono stati spostamenti notevoli. In base ai dati disponibili, per questo lasso di tempo si deve infatti supporre un aumento di circa 4 punti percentuali degli inattivi. Ciò significa che la mancanza di movimento nella popolazione sull'arco di appena cinque anni è aumentata di oltre un decimo.

m

Bibliografia

[1] Martin B, Mäder U, Calmonte R.: Atteggiamento, conoscenze e comportamento della popolazione svizzera in merito all'attività fisica. Risultati del monitoraggio sul movimento, 1999.

[2] Martin B, Beeler I, Szucs T, Smala A, Brügger O, Casparis C, Allenbach R, Raeber P-A, Marti B.: Vantaggi in termini di economia pubblica degli effetti salutari dell'attività fisica: prime valutazioni per la Svizzera. Presa di posizione scientifica comune di Ufficio federale dello sport (UFSPO), Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), Ufficio per la prevenzione degli infortuni (upi), Istituto nazionale svizzero di assicurazione contro gli infortuni (suva), Sezione di economia medica dell'Istituto di medicina sociale e preventiva dell'Ospedale universitario di Zurigo e Rete svizzera salute e movimento, 2001.

[3] Lamprecht M, Stamm H.: Movimento, sport e salute nella popolazione svizzera. Analisi secondaria dei dati del censimento sanitario del 1997 per conto dell'UFSPO. Zurigo, L&S Sozialforschung und beratung AG, 1999.

Fig. 2

Quale e quanta attività

La piramide del movimento

Attività sportive più intense

Allenamento di resistenza
2-3 volte a settimana, per almeno 20-60 minuti

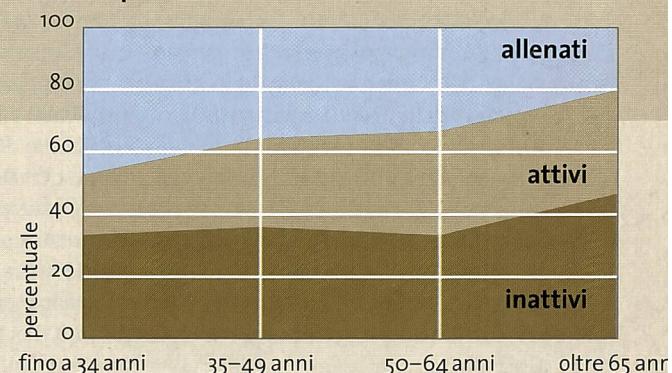
Allenamento di forza/mobilità articolare 2 volte a settimana

Mezz'ora di movimento al giorno sotto forma di attività quotidiane o sport a intensità almeno media

Fig. 2: raccomandazioni degli esperti

Fig. 3

La qualità del movimento



- Allenati – dichiarano di sudare per una ventina di minuti almeno minimo tre volte a settimana
- Attivi – per una mezz'ora al giorno fanno attività a un ritmo accelerato
- Inattivi – ammettono di essere poco o per niente attivi

Fig. 3: abitudini di movimento secondo il monitoraggio del 1999