

---

## Salute: alla Sapienza di Roma promosse le “Palestre della salute” per prevenire le malattie dell'età

Si è svolta ieri all'Università degli studi La Sapienza di Roma, un'iniziativa sui benefici dell'attività motoria nelle malattie croniche o degenerative in ambiti diversi, da quelle neurologiche a quelle legate all'avanzamento dell'età. L'appuntamento è stato promosso dall'associazione studentesca Minerva ed ha visto il coinvolgimento di docenti, studenti e professionisti della salute, dentro e fuori l'ambito clinico o accademico. “Spesso per i medici le persone sono la loro malattia, dobbiamo superare questo approccio e guardarli nella loro globalità”, sono state le parole di Donatella Valente, direttrice Uoc formazione delle professioni sanitarie, aprendo il confronto prima dell'intervento del cardiologo Enrico Maggio, che ha spiegato i danni ed i pericoli dell'ipertensione che colpisce un adulto su tre, l'80% dei quali non correttamente trattato e in moltissimi casi nemmeno correttamente diagnosticato, provocando ogni anno 4 milioni di morti. La vita sedentaria è il motivo dell'obesità crescente che interessa il 39% degli adulti, strettamente correlata al diabete, come sottolineato nell'intervento dell'endocrinologa Renata Rini che ha spiegato come l'attività fisica diminuisca la gravità della malattia, prevenendo l'insulino-resistenza per il diabete di tipo 2 e, in molti casi, prevenendo l'insorgenza. “Dopo i 65 anni è necessaria una alimentazione sana, ricca di calcio e attività fisica, possibilmente all'aria aperta per i benefici che il sole produce nella generazione di vitamina D utilissima”. Queste le parole dell'ortopedico Giacomo Pacchiarotti parlando di osteoporosi, parzialmente prevenibile attraverso l'attività fisica, che riguarda 5 milioni di persone, l'80% donne, con un solo paziente su 3 capace di recuperare pienamente l'autonomia dopo una frattura di femore o dischi vertebrali. “Se è vero che è aumentata l'età media, non è altrettanto vero che sia aumentata la qualità della vita”, le parole di Evaristo Ettore, direttore della scuola di geriatria della Sapienza, che ha ricordato come la senescenza non sia una malattia di per sé, ma che occorre vigilare per capire e prevenire l'insorgenza di patologie correlate con l'età. A conclusione dell'incontro la presentazione delle “Palestre della salute”, strutture non sanitarie dove persone affette da malattie croniche fanno esercizio fisico per mitigare gli effetti di una patologia nella loro vita quotidiana. In alcune regioni italiane come Veneto ed Emilia Romagna sono state inserite all'interno dei Lea-Livelli essenziali di assistenza, da poter prescrivere come parte del percorso di cura della persona. Un fattore non trascurabile, dato che le malattie croniche, causa di quasi 600 mila morti nel 2022, sono spesso legate allo scarso esercizio fisico sia in età adolescenziale sia in età adulta. Secondo uno studio pilota condotto dagli operatori della Palestra della salute in collaborazione con la Asl Roma 1, i pazienti con diverse tipologie di demenza dimostrano miglioramenti delle funzioni cognitive, delle capacità funzionali e della qualità di vita in un percorso di appena 3 mesi.

Marco Calvarese