

**IV Giornata Nazionale dello Sport  
domenica, 3 giugno 2007  
"Prima di tutto c'è lo Sport"**

Al fine di diffondere la pratica sportiva e i suoi valori il CONI ha istituito, sulla base di una direttiva della Presidenza del Consiglio dei Ministri del 27 novembre 2003, la Giornata Nazionale dello Sport, che si svolge ogni anno la prima domenica del mese di giugno.

Il CONI, attraverso i propri comitati regionali e provinciali, con la collaborazione delle Federazioni Sportive nazionali e locali e degli Enti di Promozione Sportiva, coinvolge numerose Amministrazioni Comunali nell'organizzazione di eventi e manifestazioni aperti a tutti: tornei giovanili, gare ciclistiche, regate, esibizioni ginniche, gare di nuoto, maratone, partite di calcio, basket ecc. L'iniziativa, sostenuta anche da ANCI, UPI e Coordinamento delle Regioni, vede coinvolti oltre 1500 Comuni.

Una domenica da dedicare ai valori dello Sport:

- *Lo Sport* come dialogo con se stessi e con gli altri; come strumento di crescita; come autodisciplina; come strumento per insegnare il rispetto per se stessi e per gli altri.
- *La pratica sportiva* e le competizioni agonistiche come aggregazione sociale e divertimento.
- *L'attività motoria* come prevenzione primaria, secondaria e terziaria finalizzata alla tutela della salute e a contrastare gli inadeguati stili di vita, che sono i principali fattori di rischio di gravi patologie (obesità, diabete, malattie cardiovascolari); come mezzo per mantenere vitale ed efficiente l'organismo, affinché il giovane cresca in modo armonico e l'anziano sia sempre più autonomo e autosufficiente.
- *Il gioco* che per ogni bambino ed adolescente è uno strumento necessario per acquisire equilibrio, per sviluppare potenzialità e per la formazione stessa della personalità.

Dire Sport oggi in Italia, secondo un'indagine ISTAT, significa parlare di fenomeno sociale. Infatti sono oltre ventuno milioni i cittadini che praticano attività sportiva saltuaria o occasionale o qualche attività fisica e in base agli ultimi dati, l'attività fisica continuativa è in aumento del 7%, ma è particolarmente preoccupante il dato relativo alla sedentarietà che riguarda oltre il 40% degli Italiani.

È perciò importante valorizzare la funzione educativa e sociale dello Sport quale fondamentale fattore di crescita e arricchimento della personalità dell'individuo, di tutela della salute e miglioramento della qualità di vita.

*"Lo spirito di questa iniziativa, è quello di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'utilità e sui benefici che la pratica sportiva apporta in termini di benessere e forma fisica. Ma soprattutto vogliamo che gli Italiani recuperino i veri valori dello Sport, troppo spesso soffocati dalla competizione esasperata tesa solo alla vittoria e all'annullamento dell'avversario.*

**La Giornata Nazionale dello Sport 2007 è dedicata allo Sport come strumento per raggiungere e mantenere il benessere fisico, come prevenzione all'obesità, per la promozione di quello stile di vita sano, che nasce dal perfetto equilibrio tra adeguata attività motoria e corretta alimentazione.**

*Fare Sport allunga la vita, non farlo la allarga. Il benessere è Sport".*

*Giovanni Petrucci, Presidente CONI*



In questo contesto **la Federazione Medico Sportiva Italiana e Barilla hanno lanciato l'iniziativa Scegli il Benessere** che fornisce precise e semplici indicazioni, un decalogo dell'equilibrio per offrire i corretti orientamenti – a persone di tutte le età – supportati da una mirata ricerca scientifica.

**Stare bene con Sport e alimentazione**

Oggi è sempre più diffusa la sensibilità nei confronti della **ricerca del benessere**. Ma ancora molta distanza intercorre tra il desiderio di benessere e la qualità della vita di molte persone che non sono in grado, molto spesso per disinformazione, di adottare un corretto equilibrio tra tutti i fattori che concorrono al raggiungimento del vero benessere.

In particolare, **attività fisica e alimentazione devono essere adeguatamente correlate** e viste come un sistema integrato finalizzato al benessere. Esiste quindi una positiva relazione tra attività motoria, alimentazione e prevenzione: **una vera e propria "equazione del benessere"** da mettere in pratica tutti i giorni attraverso la conoscenza di adeguate informazioni e con l'ausilio di esperti.

**Saper mangiare bene è un modo per stare bene**

Negli ultimi decenni **le abitudini alimentari sono profondamente cambiate**. Una maggiore varietà e abbondanza di cibi ha portato numerosi benefici e alla **scomparsa pressoché totale delle carenze nutrizionali più gravi**. Ma la quantità del cibo, senza un'adeguata educazione alla scelta, può portare anche ad **abitudini alimentari non sempre corrette**, con squilibri fra i componenti della dieta. Saper mangiare bene è un modo per stare bene. Tuttavia, se non si dispone delle corrette informazioni, l'alimentazione non viene utilizzata come strumento di benessere. Spesso, infatti, si mangia male, non rispettando la giusta frequenza dei pasti e, soprattutto, senza prendere in considerazione le specifiche esigenze del proprio corpo. Dedicare attenzione alla propria alimentazione è ancora più importante se si svolge un'attività motoria, che richiede maggiore energia e un particolare equilibrio alimentare. **I Medici Specialisti della FMSI hanno trasferito l'esperienza acquisita ai massimi livelli agonistici a favore di tutta la popolazione secondo anche gli indirizzi del CONI.**

**Muoversi fa bene**

Lo Sport è *"qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non organizzata, abbia per obiettivo l'espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l'ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli"* (Carta Europea dello Sport) e include quindi anche tutte le azioni di contrasto alla sedentarietà, che è considerata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come una malattia del nostro tempo.

Nonostante l'offerta di occasioni per svolgere attività fisica copra oggi una gamma di forme talmente ampia che ciascuno potrebbe scegliere quella più adatta a sé, **il 60% degli Italiani oggi non fa sufficiente attività motoria, sottovalutando i vantaggi del movimento per la propria salute**: sono quindi ancora troppi coloro che rinunciano ai vantaggi che un'attività anche leggera porterebbe al loro benessere psicofisico. Scegliere e praticare un'attività motoria o sportiva richiede però il rispetto di adeguate norme di comportamento e la valutazione di diversi parametri. Solo una buona qualità dell'attività motoria permette di ottenere benefici ed evitare rischi per la salute.

**È quindi importante scegliere un'attività motoria o uno sport che piacciono e che siano adatti alla propria età, allo stile di vita, alle proprie potenzialità e alle soggettive capacità fisiche, ricorrendo al consiglio di medici specialisti in Medicina dello Sport e alle indicazioni fornite dalla Federazione Medico Sportiva Italiana del CONI.**



### Scegli il Benessere

In linea con le finalità della Giornata Nazionale dello Sport, **Scegli il Benessere è un progetto sociale, scientifico ed educativo finalizzato al benessere delle persone, promosso dalla Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI) e Barilla**, da sempre impegnate a favore di una corretta alimentazione. Obiettivo di *Scegli il Benessere* è quello di mettere a disposizione di tutti, sportivi e non, di entrambi i sessi e di tutte le età, informazioni utili a migliorare il proprio stile di vita e il proprio benessere, attraverso l'attività motoria e la corretta alimentazione.

### Scegli il Benessere prevede

- La realizzazione di una **ricerca scientifica** su Sport e Alimentazione, a cura dei medici della FMSI, per monitorare l'attività motoria e le abitudini alimentari nella popolazione italiana.
- La produzione di **Linee Guida** contenenti le raccomandazioni fondamentali su attività motoria e alimentazione.
- Una serie di **attività di formazione e sensibilizzazione** in grado di favorire una cultura diffusa e condivisa del benessere.

*"Con Scegli il Benessere intendiamo rivolgerci a tutti, portando loro la nostra esperienza e ricerca ai massimi livelli, affinché praticino una corretta attività fisica e possano scegliere lo sport più adatto al loro benessere, coniugandolo con un'adeguata alimentazione, nell'ottica di uno stile di vita più sano".*

*Prof. Maurizio Casasco, Presidente Nazionale della FMSI*



### Il decalogo dell'equilibrio a cura del Comitato Scientifico di *Scegli il Benessere*

#### 1. Impara a mangiare bene e fai attività fisica:

sono i pilastri più importanti di un corretto stile di vita e sono componenti integrate di un sistema finalizzato alla salute.

**2. Organizza bene il tuo tempo:** pratica attività fisica almeno per 30 minuti tutti i giorni.

**3. Alimentati in modo regolare e commisurato al tuo fabbisogno.** Ricordati inoltre di mangiare molta frutta e verdura.

#### 4. Fai fare attività fisica ai tuoi bambini:

non esiste 'una' attività fisica che sia completa.

Fino all'adolescenza fai praticare più attività in modo da favorire un sano sviluppo armonico di tutte le capacità fisiche.

#### 5. Non esistono diete speciali,

salvo rari casi: mangia sempre in giusta proporzione e distribuisci i pasti nella giornata, ricordandoti di fare una buona prima colazione.

#### 6. Fai sempre una visita preventiva dal Medico Specialista in Medicina dello Sport prima di fare attività fisica:

così preveni i rischi e impari a misurare come funziona il tuo corpo.

#### 7. Adegua l'assunzione di cibo all'esercizio fisico.

Prima di uno sforzo fisico fai uno spuntino digeribile ed energetico: non fare mai sforzi a stomaco pieno (almeno 3 ore dai pasti), ma nemmeno se sei vuoto di energia.

#### 8. Ricordati di mantenere sempre una corretta idratazione:

prima, durante e dopo l'attività fisica, in particolar modo nel periodo caldo.

#### 9. Non fare da te! Rischi di ottenere meno di quello che potresti.

Chiedi consiglio al Medico Specialista in Medicina dello Sport per programmare un'attività giusta per la tua età e per le tue condizioni fisiche insieme a una corretta alimentazione.

#### 10. Evita gli eccessi, soprattutto in periodi di stress.

Fumo e alcool sono dannosi alla salute.

Ricordati che il recupero, attraverso il riposo e un'adeguata alimentazione, è tanto importante quanto l'esercizio fisico.

**Comunque ricordati: è importante che tu scelga un'attività fisica divertente, da bambino, da adulto e da anziano.**



Federazione Medico  
Sportiva Italiana



# PRIMA DI TUTTO C'È LO SPORT

3 giugno 2007, IV Giornata Nazionale dello Sport



Il benessere è sport

