

# Esercizio fisico e salute pubblica: dalla prescrizione medica alla pratica guidata dal Chinesiologo

*Dott.ssa Antonella M. Primerano*

*Responsabile Medicina dello Sport - USL Umbria1*

**Arezzo**  
**28 Novembre 2025**



Eurobarometro speciale 525

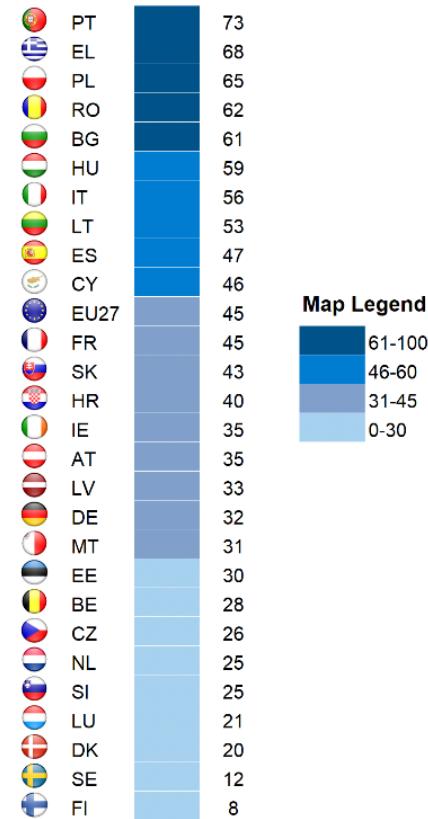
## Sport e attività fisica

TOTALE UE27 26.580 interviste | Periodo di rilevazione: 19 Aprile - 16 Maggio 2022

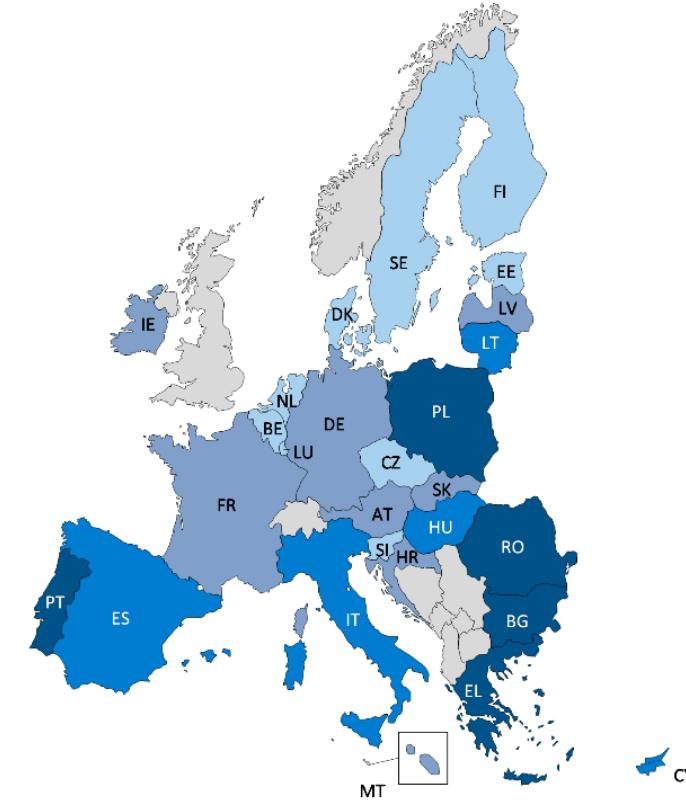
Italia 1.020 interviste | Periodo di rilevazione: 20 Aprile - 12 Maggio 2022

Commissione europea  
Metodologia (UE27): Di persona e online  
Metodologia (IT): Di persona

**QB1R How often do you exercise or play sport? By “exercise” we mean any form of physical activity which you do in a sport context or sport-related setting, such as swimming, training in a fitness centre or a sport club, running in the park.**  
(% - Never)



Base: All Respondents (N=26,578)



**25-28 NOVEMBRE 2025**  
**AREZZO FIERE E CONGRESSI**

**20**  
Years  
2006-2025



Eurobarometro speciale 525

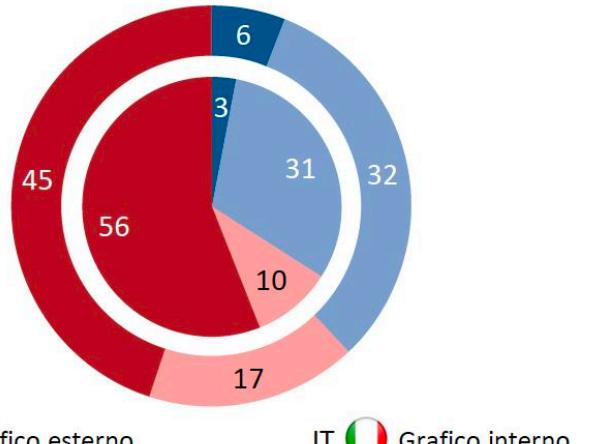
TOTALE UE27 26.580 interviste | Periodo di rilevazione: 19 Aprile - 16 Maggio 2022  
Italia 1.020 interviste | Periodo di rilevazione: 20 Aprile - 12 Maggio 2022

Sport e attività fisica

Metodologia (UE27): Di persona e online  
Metodologia (IT): Di persona

## FREQUENZA NELL'ALLENAMENTO O NELLA PRATICA SPORTIVA

QB1. Con che frequenza Lei si allena o pratica sport?  
(%)



UE27 Grafico esterno

IT Grafico interno

	UE27		IT	
	2022	Δ 2017	2022	Δ 2017
Regolarmente	6	-1	3	+2
Con regolarità	32	-1	31	+4
Raramente	17	+3	10	=
Mai	45	-1	56	-6
Non sa	0	=	0	=

Evoluzione: Apr/Mag 2022 (EB97.3) – Dic 2017 (EB88.4)

**25-28 NOVEMBRE 2025**  
**AREZZO FIERE E CONGRESSI**

**20 Years**  
2005-2025

'Mai o raramente'

Sesso dell'intervistato

	UE27	IT
Maschio	57	62
Femmina	65	70

Genere e età

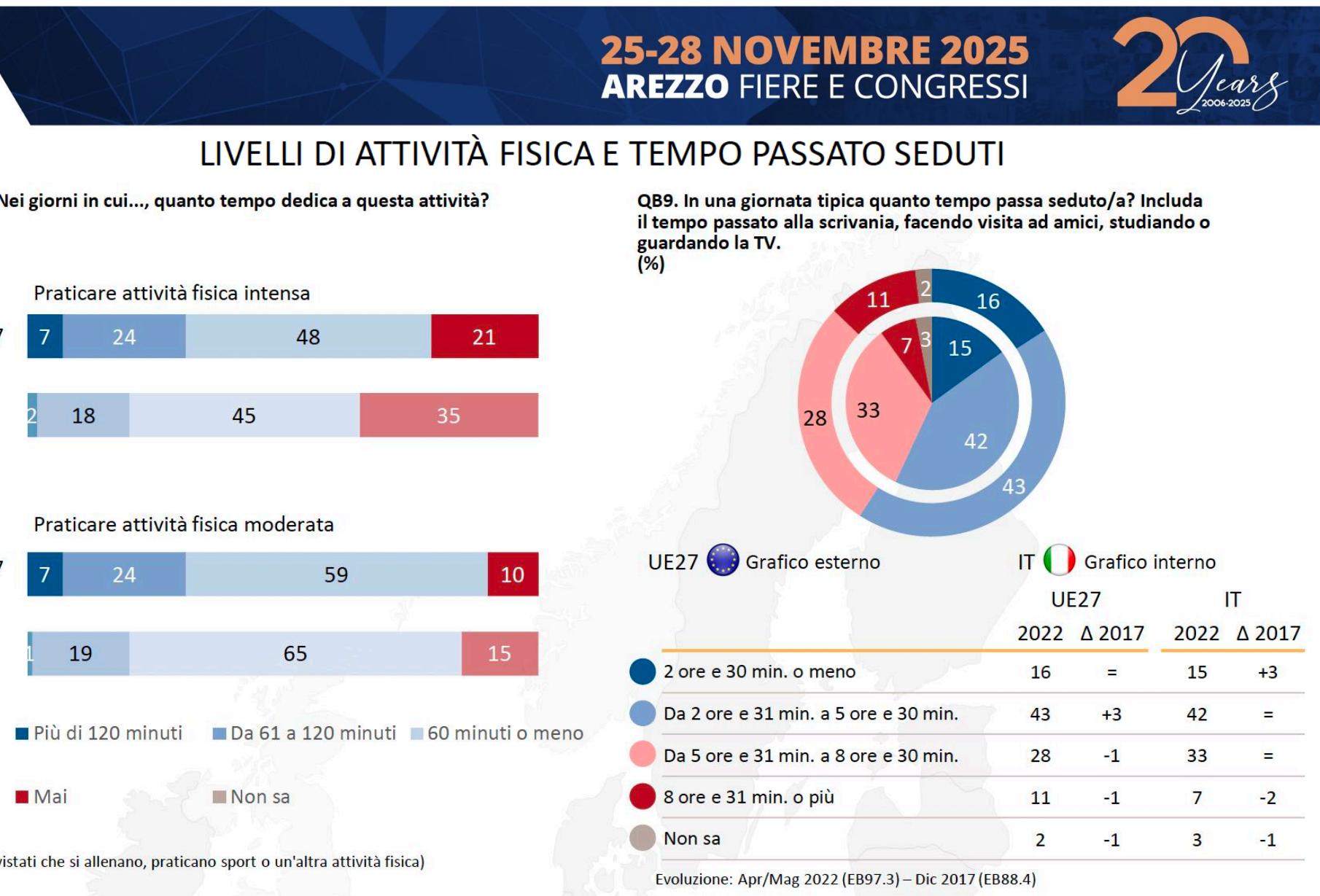
	UE27	IT
Uomini 15-24	27	24
Uomini 25-39	46	43
Uomini 40-54	60	61
Uomini 55 e più	73	83
Donne 15-24	42	30
Donne 25-39	59	49
Donne 40-54	64	71
Donne 55 e più	75	86

Categoria socio-professionale

	UE27	IT
Lavoratori autonomi	58	62
Dirigenti	47	51
Altri impiegati	57	62
Operai	65	67
Casalinghi	80	92
Disoccupati	68	69
Pensionati	74	87
Studenti	30	23

Suddivisione socio-demografica





## The Population Health and Economic Benefits of Physical Activity

Meeting the WHO guidelines of 150 minutes of moderate-intensity physical activity per week across 27 European countries would:



Increase the life expectancy of **people who are insufficiently active** by **7.5 months**



Increase average **life expectancy** by **2 months**



Prevent over **10 000 premature deaths** per year



Save **EUR PPP 14 per capita in healthcare expenditure** – a total of **EUR PPP 8 billion per year**



Reduce **total health expenditure** by **0.6%**



Avoid **11.5 million cases of non-communicable diseases** over the next three decades, including:



**3.5 million cases of depression**



**3.8 million cases of cardiovascular disease**

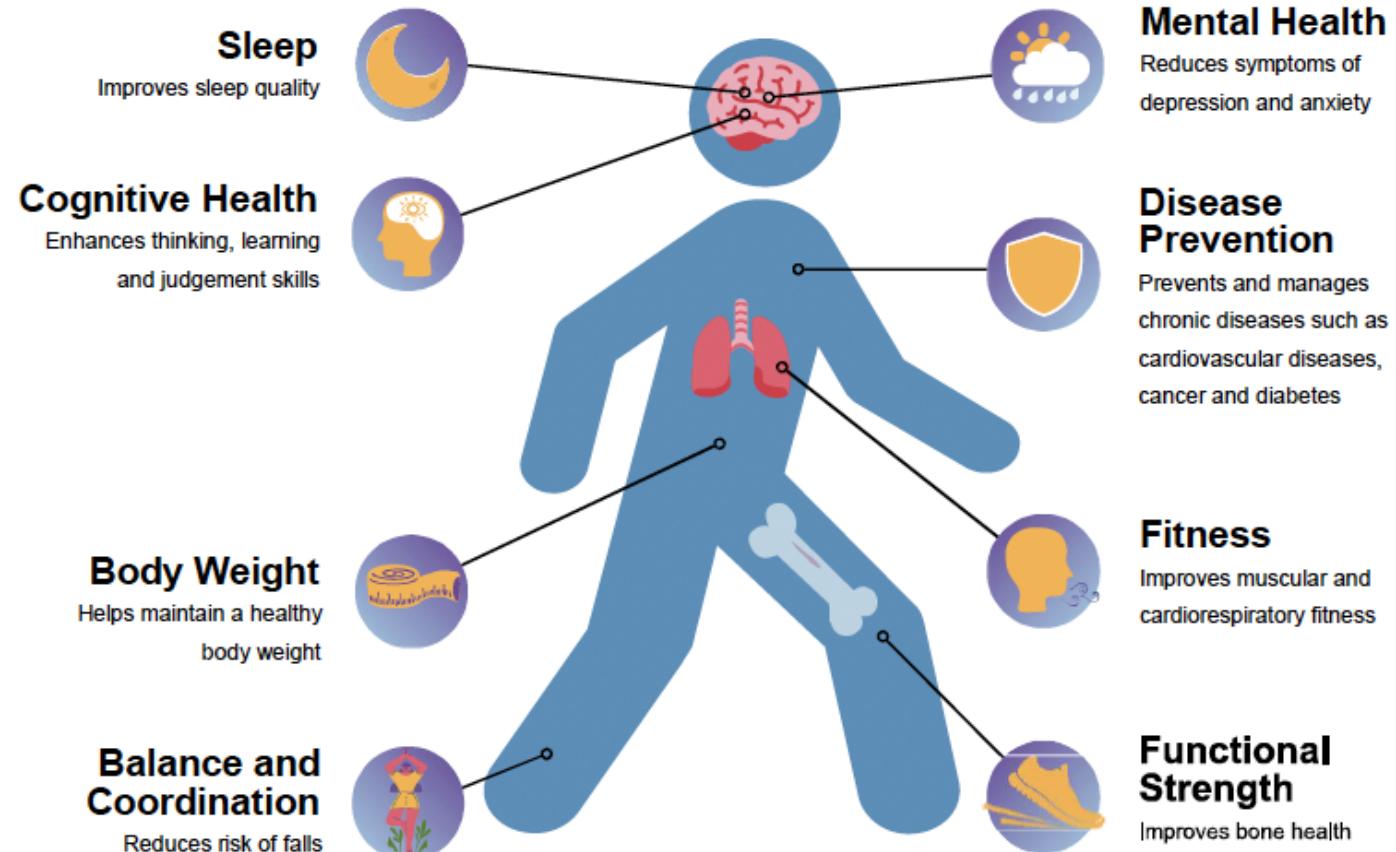


**400 000 cases of cancer**



STEP UP! TACKLING THE BURDEN OF INSUFFICIENT PHYSICAL ACTIVITY IN EUROPE © OECD/WHO 2023

## Physical activity has significant health benefits for bodies and minds



STEP UP! TACKLING THE BURDEN OF INSUFFICIENT PHYSICAL ACTIVITY IN EUROPE © OECD/WHO 2023

## Benefici dell'attività fisica

**Cardiocircolatorio:** diminuzione della frequenza cardiaca, capillarizzazione, aumentato trasporto di ossigeno, resistenza allo sforzo, diminuzione della pressione arteriosa

**Respiratorio:** aumento della capacità respiratoria, aumento della capacità vitale, aumento del FEV1

**Muscolo-scheletrico:** aumento della massa muscolare, della forza e dell'elasticità, aumento della densità ossea e della resistenza ai traumi

**Immunitario:** aumento della risposta immunitaria

**Urinario:** aumento della filtrazione, riduzione del rischio di insufficienza renale

**Neurologico:** miglioramento cognitivo, ridotto rischio di demenza

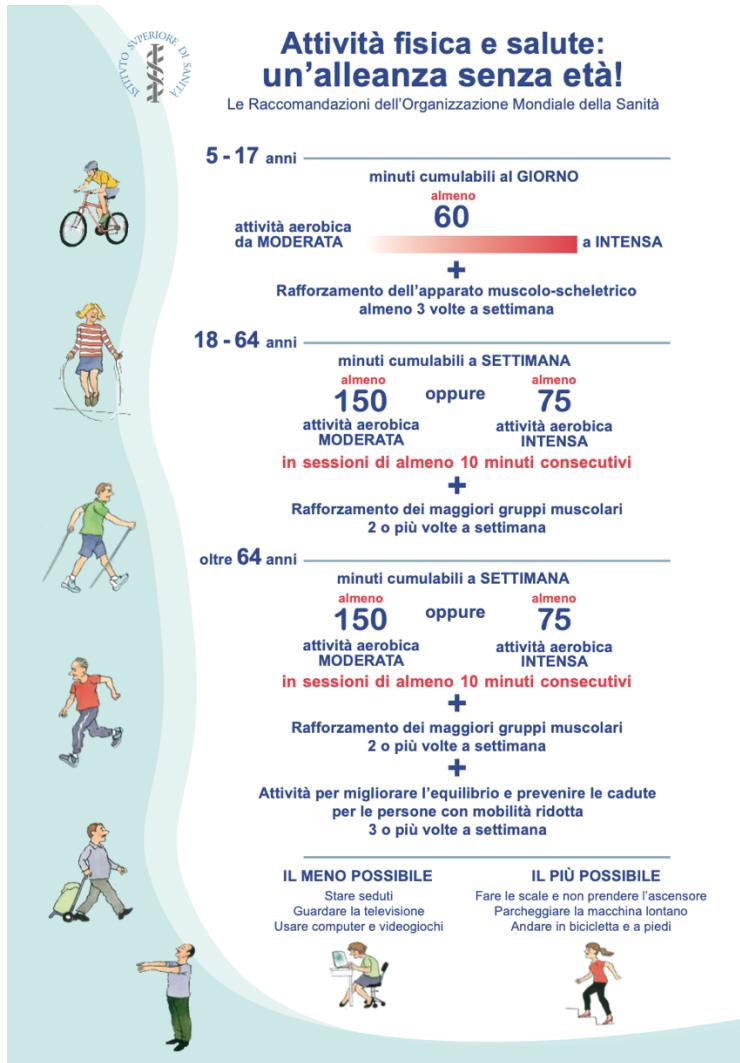
**Psicologiche:** ridotto rischio di depressione, riduzione dell'ansia, benessere psicofisico

A livello **metabolico:** Diminuzione della glicemia

Diminuzione dei valori del colesterolo e dei trigliceridi

Riduzione del peso corporeo / Contrasto all'obesità

**Miglioramento qualità del sonno, Miglioramento qualità della vita**



Le illustrazioni sono di Franco Bellacqua

**5 - 17 anni**

**minuti cumulabili al GIORNO**

**almeno**

**60**

**attività aerobica  
da MODERATA**

**a INTENSA**



**Rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico  
almeno 3 volte a settimana**

**18 - 64 anni**

minuti cumulabili a SETTIMANA

almeno

**150**

attività aerobica  
MODERATA

oppure

almeno

**75**

attività aerobica  
INTENSA

in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi



Rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari  
2 o più volte a settimana

oltre **64** anni

minuti cumulabili a SETTIMANA

almeno

**150**

oppure

almeno

**75**

attività aerobica  
**MODERATA**

attività aerobica  
**INTENSA**

in sessioni di almeno **10 minuti consecutivi**



Rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari  
2 o più volte a settimana



Attività per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute  
per le persone con mobilità ridotta  
3 o più volte a settimana

# Stile di vita attivo

attività della vita quotidiana

Fare **acquisti**, fare le **pulizie**, **preparare i pasti**, svolgere **attività ricreative** o di svago

semplici **azioni** che favoriscono **l'autonomia** e **l'indipendenza**

**Camminare, salire le scale o alzarsi dalla sedia**

---

## IL MENO POSSIBILE

- Stare seduti
- Guardare la televisione
- Usare computer e videogiochi



## IL PIÙ POSSIBILE

- Fare le scale e non prendere l'ascensore
- Parcheggiare la macchina lontano
- Andare in bicicletta e a piedi





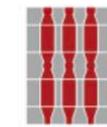
# SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE

- CATALOGO DI OFFERTA -  
ANNO SCOLASTICO 2025/2026

## Un miglio attorno a scuola



**Centro Unico di Formazione**  
Valorizzazione delle risorse umane della sanità



**Regione Umbria**



**25-28 NOVEMBRE 2025**  
**AREZZO FIERE E CONGRESSI**

**20**  
Years  
2006-2025

**SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE**  
**- CATALOGO DI OFFERTA -**  
**ANNO SCOLASTICO 2025/2026**

# Pause attive



**Centro Unico di Formazione**  
Valorizzazione delle risorse umane della sanità



**Regione Umbria**

**25-28 NOVEMBRE 2025**  
**AREZZO FIERE E CONGRESSI**

**20**  
Years  
2006-2025

## **21° CORSO MEDICINA DELLO SPORT**

ALLENATORI  
ISTRUTTORI  
AMATORI

**18 NOVEMBRE  
12 DICEMBRE  
2024**



USL Umbria 1



Sala Auditorium c/o  
Comitato Regionale Umbria FIGC-LND  
Strada di Prepo - 06129 Perugia

In collaborazione con:



Per informazioni e iscrizioni: Medicina dello Sport | E-mail: [medsport.pg@uslumbria.it](mailto:medsport.pg@uslumbria.it)

Azienda Unità Sanitaria Locale Umbria 1  
[www.uslumbria1.it](http://www.uslumbria1.it)

# **La formula della salute**

**Dott.ssa Antonella M. Primerano**  
Responsabile  
U.O.C. Medicina dello Sport  
USL Umbria 1

Perugia 18 Novembre 2024



**Centro Unico di Formazione**  
Valorizzazione delle risorse umane della sanità



# L'importanza dell'attività motoria e del cammino

**Workshop**  
**"Corso per conduttori gruppo di  
cammino"**

---

C8576 E11303

Edizione Unica per gli operatori

8 ottobre

8.30-14.00

Dott.ssa Antonella Maria Primerano



## MUOVIAMOCI! ANDIAMO INCONTRO ALLA SALUTE!

Gli **ultrasessantacinquenni** sono il gruppo di popolazione che potrebbe usufruire dei **maggiori benefici** dal movimento e da uno **stile di vita attivo**.

Lo svolgimento di un'**attività fisica regolare** **protegge** dalle malattie cardiovascolari e riduce la mortalità per tutte le cause. **Previene ipertensione, ictus, diabete, cancro del colon e del seno**, migliora l'efficienza cardiorespiratoria e muscolare, la composizione corporea e il profilo lipidico.

**25-28 NOVEMBRE 2025**  
**AREZZO FIERE E CONGRESSI**

**20 Years**  
2006-2025

**STILI DI VITA SANI**  
per un corretto  
invecchiamento attivo

**SINAPSI**  
**"Pillole di Lunga**  
**Vita"**

**Muoviamoci!**  
**Andiamo incontro**  
**alla SALUTE**

Dott. ssa Antonella Maria Primerano  
Responsabile U.O.C. Medicina dello Sport  
USLumbria1

# Prescrizione dell'attività fisica

deve avere come **obiettivo**

- La **tutela** della salute del paziente
- La **diminuzione** dei possibili **rischi**

Dopo valutazione delle condizioni psico-fisiche  
Del soggetto che intraprende l'attività

# I rischi dell'attività sportiva

Patologie muscolo-tendinee

Patologie respiratorie

Patologie cardio circolatorie

Morte Improvvisa

## DECRETO DEL MINISTRO DELLA SALUTE **24 aprile 2013** (Decreto Balduzzi)

(GU Serie Generale n.169 del 20-07-2013)

“Disciplina della certificazione dell'attivita' sportiva non agonistica e amatoriale e linee guida sulla dotazione e l'utilizzo di defibrillatori semiautomatici e di eventuali altri dispositivi salvavita.”

(Art 2 , comma 1,2,3,4)

### ***Attività Sportiva AMATORIALE è l'attività ludico-motoria :***

- Praticata da soggetti **NON tesserati** alle Federazioni Sportive Nazionali, alle discipline associate, né agli Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI;
- Individuale o collettiva;
- Non occasionale;
- Finalizzata al raggiungimento e mantenimento del benessere psico-fisico della persona;
- non regolamentata da organismi sportivi, ivi compresa l'attività che il soggetto svolge in proprio al di fuori di rapporti con organizzazioni soggetti terzi.

### ***CONTROLLI MEDICI DA ESEGUIRE : elencati in una tabella (Allegato A)***

## ATTIVITÀ SPORTIVA AMATORIALE (ludico motoria)

(Art 2 , comma 1,2,3,4)

(Art 2 , comma 5 e 6)

### Allegato A

Controlli medici per l'attestazione dell'idoneità all'attività ludico motoria

Classe A	Classe B	Classe C
SOGGETTI <55 ANNI (UOMINI) <65 ANNI (DONNE) SENZA EVIDENTI PATOLOGIE E FATTORE DI RISCHIO EMERGENTI ALLA VISITA O RIFERITI IN ANAMNESI.	SOGGETTI CON ANAMNESI NOTA PER ALMENO DUE DELLE SEGUENTI CONDIZIONI: <ul style="list-style-type: none"> <li>• IIPERTENSIONE ARTERIOSA;</li> <li>• ELEVATA PRESSIONE ARTERIOSA DIFFERENZIALE NELL'ANZIANO;</li> <li>• ETÀ &gt;55 ANNI (UOMINI) &gt; 65 ANNI (DONNE);</li> <li>• FUMO;</li> <li>• IPERCOLESTEROLEMIA, IPERTRIGLICERIDEMIA;</li> <li>• ALTERATA GLUCEMIA A DIGIUNO O RIDOTTA TOLLERANZA AI CARBOIDRATI; DIABETE DI TIPO II COMPENSATO</li> <li>• OBESITÀ ADDOMINALE;</li> <li>• FAMILIARITÀ PER PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI;</li> <li>• FATTORI DI RISCHIO RITENUTI RILEVANTI DAL MEDICO CERTIFICATORE</li> </ul>	SOGGETTI CON PATOLOGIE CRONICHE CONCLAMATE DIAGNOSTICATE (ES. CARDIOLOGICHE, PNEUMOLOGICHE, NEUROLOGICHE, ONCOLOGICHE IN ATTO, DIABETOLOGICHE DI TIPO I O DI TIPO II SCOMPENSATE)
ACCERTAMENTI RACCOMANDATI, OLTRE ALLA VISITA MEDICA GENERALE DI TUTTI GLI APPARATI CON MISURAZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA	Elettrocardiogramma a riposo  Altri esami secondo giudizio clinico	Esami e consulenze specifiche secondo giudizio clinico
MEDICO CERTIFICATORE	Medico abilitato alla professione  Medico di Medicina generale o Pediatra di libera scelta; Medico specialista in Medicina dello sport	Medico di Medicina generale o Pediatra di libera scelta; Medico specialista in Medicina dello sport; Medico specialista di branca
PERIODICITÀ	Biennale	Annuale  Annuale o inferiore, secondo giudizio clinico

**Comma 5 NON SONO TENUTI ALL'OBBLIGO DELLA CERTIFICAZIONE:**

**a - Coloro che effettuano l'attività ludico motoria in forma autonoma e al di fuori di un contesto organizzato ed autorizzato;**

**b – Chi svolge, anche in contesti organizzati, attività motoria occasionale, effettuata a scopo prevalentemente ricreativo e in modo saltuario e non ripetitivo;**

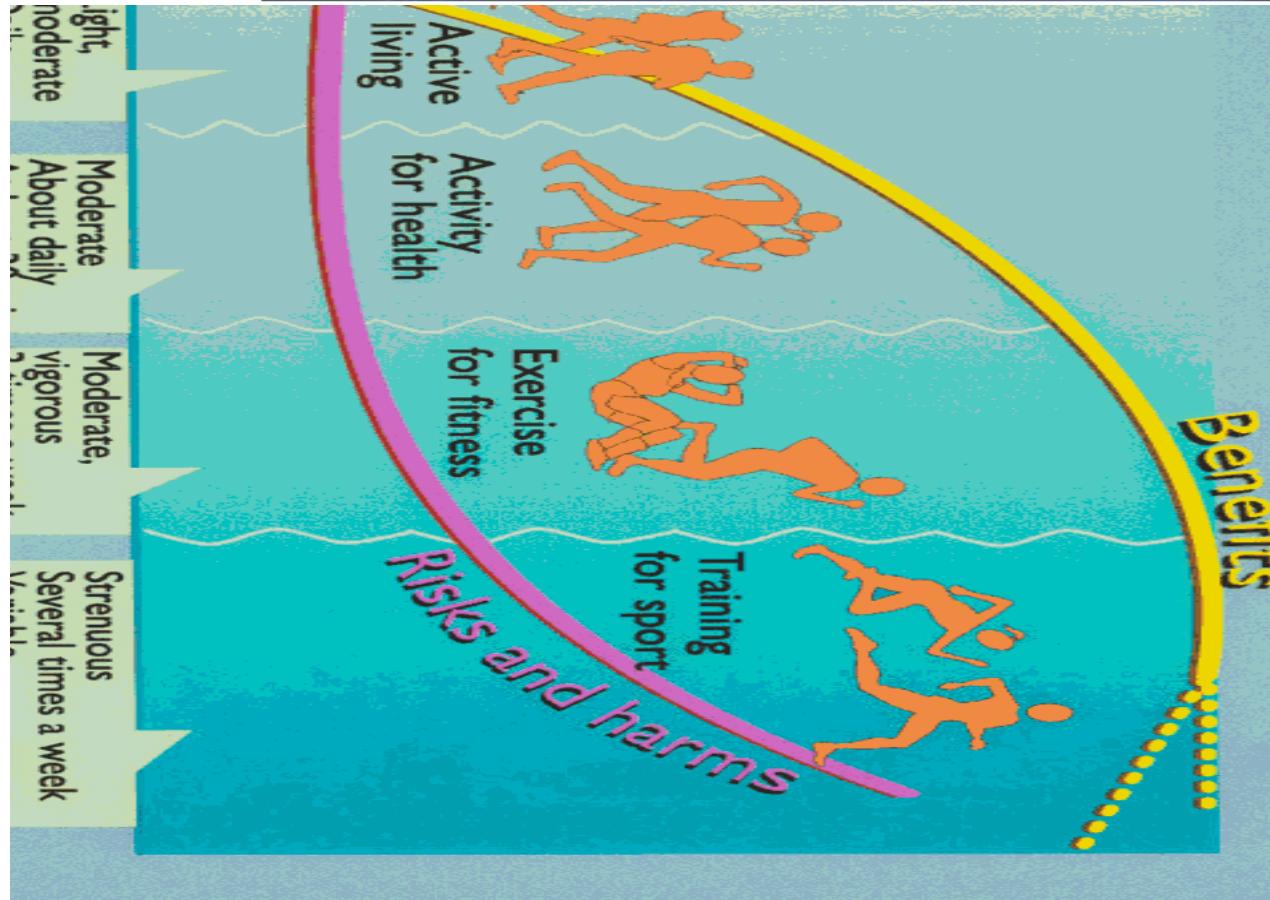
**c – I praticanti alcune attività ludico-motorie con ridotto impegno cardio-vascolare:**

- Bocce (escluse bocce in volo); - Biliardo; - Golf - Pesca Sportiva di superficie; - Caccia sportiva; - Sport di Tiro; - Ginnastica per anziani; - "gruppi cammino" e attività assimilabili;

*I praticanti attività prevalentemente ricreative quali :*

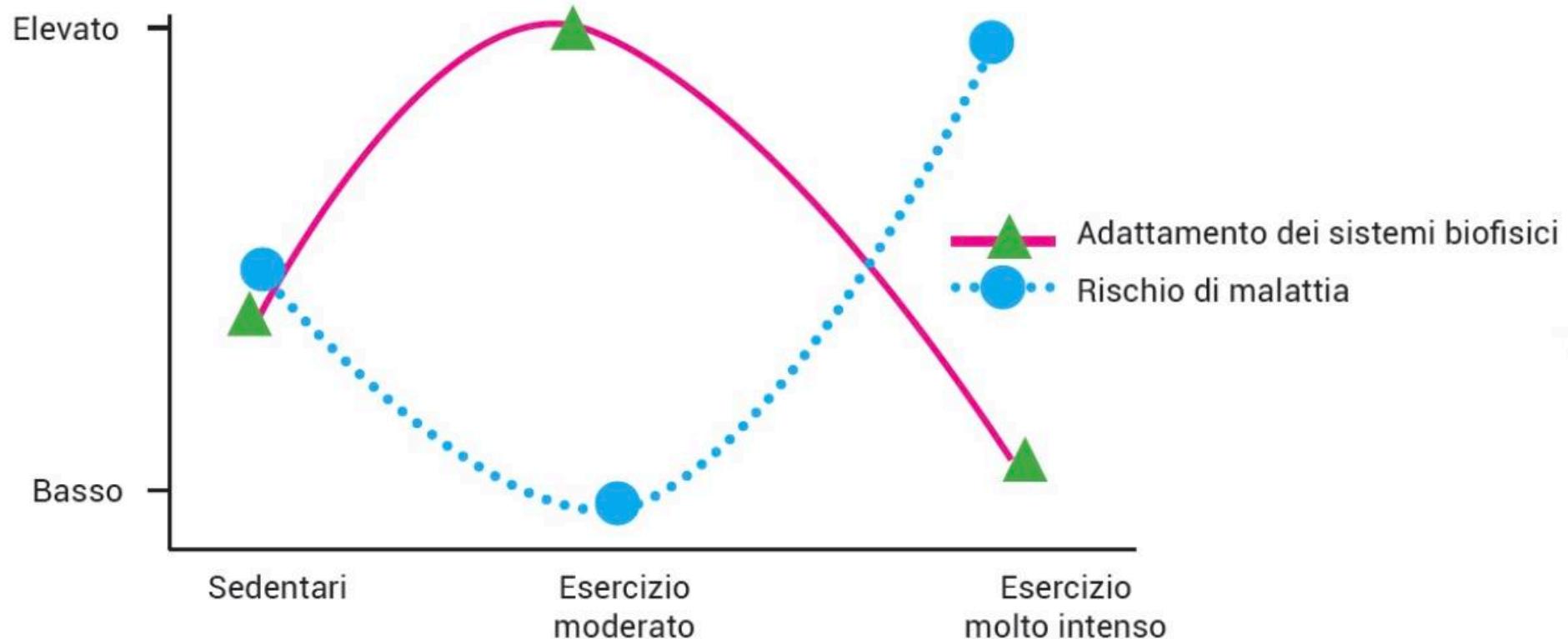
*Ballo, Giochi da tavolo e attività assimilabili.*

**Comma 6:** “A tutti costoro è comunque raccomandato un controllo medico prima dell'avvio dell'attività ludico motoria per la valutazione di eventuali fattori di rischio...”



**anno solo bene o no?**

L'attività fisica produce effetti diversi sull'organismo a seconda di come viene somministrata



Fonte: Negro M, Avanzato I, Buonocore D, Marzatico F. Attività motoria e aging. In "La Medicina dell'aging e dell'anti-aging" (ed. Galimberti D); capitolo 11, pp. 267 – 293, Edra Edizioni, Milano 2016.

# Attività fisica adeguata

deve tenere conto

- Età
- Peso
- Sedentarietà
- Preferenze
- Accessibilità

FITT:

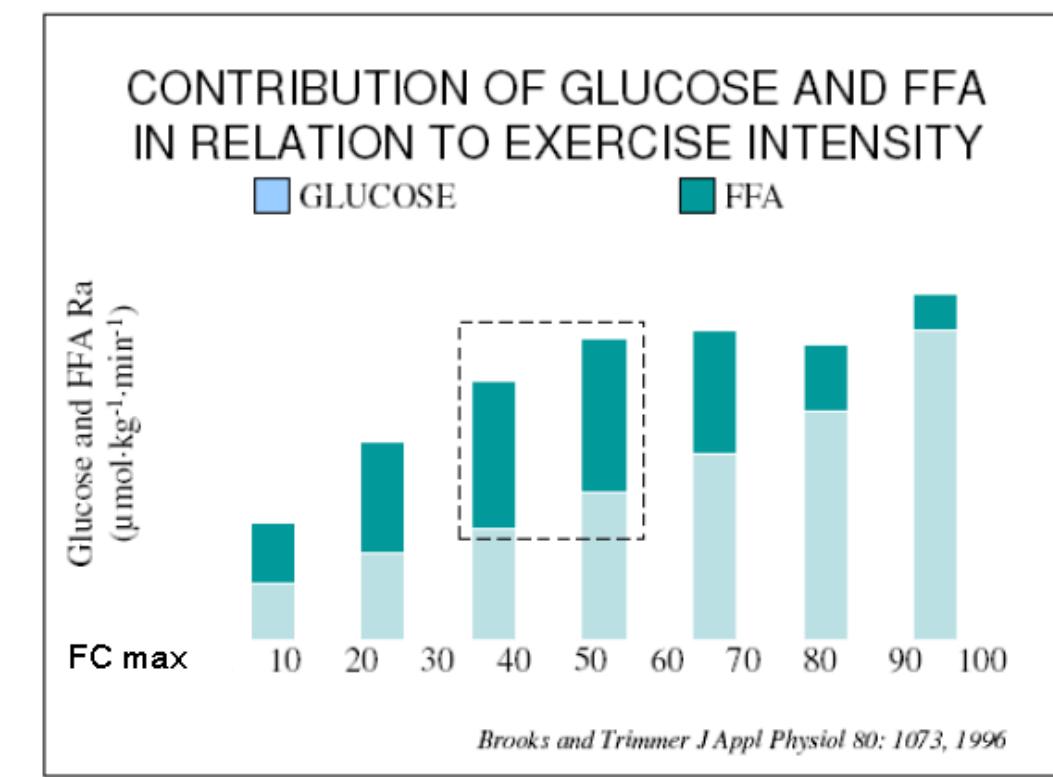
- **Frequenza:** numero di occasioni per settimana
- **Intensità:** livello a cui viene svolta
- **Tempo:** durata, per sessione, dell'attività svolta
- **Tipo di attività svolta**



## intensità di attività e substrati energetici utilizzati

SUBSTRATI ENERGETICI	INTENSITÀ	FREQ. CARDIACA (FC) [220 - età]
75% energia da ac.grassi 25% energia da glucidi	bassa	< 50% della FC max
50% energia da ac.grassi 50% energia da glucidi	moderata	50-70% della FC max
25% energia da ac.grassi 75% energia da glucidi	elevata	> 70% della FC max

con esercizi di bassa/moderata intensità si utilizzano prevalentemente acidi grassi



## ATTIVITÀ SVOLTE DALL' ANAM PRESSO IL PARCO ATTIVO DEL GROCCO



- *Attività motoria per persone cardiopatiche*
- *Rieducazione cardiologica estensiva*
- *Benessere in menopausa*
- *Ginnastica per il Benessere*

## OBIETTIVI DELL'ATTIVITÀ

- *Miglioramento della capacità aerobica*
- *Miglioramento dell'equilibrio*
- *Miglioramento del tono muscolare*



## ATTIVITÀ AEROBICA



## RINFORZO MUSCOLARE



## EQUILIBRIO



