

ACCODO FMSI – SPORT E SALUTE

INTERVENTO DEL PRESIDENTE MAURIZIO CASASCO

La Federazione Medico Sportiva Italiana - Federazione medica del CONI dall'anno della sua fondazione nel 1929 e ad oggi unica Società scientifica di Medicina dello Sport riconosciuta in Italia dal Ministero della Salute -, con il suo patrimonio scientifico e culturale e le capacità formative e clinico-prescrittive, può apportare un contributo fondamentale alla costruzione e al mantenimento dello stato di salute della popolazione, seguendone la traiettoria lungo tutto il corso della vita, dal concepimento, con azioni epigenetiche -a seguito dell'attività fisica genitoriale- sulle cellule germinali, alla longevità, incidendo sull'età biologica.

Oggi, grazie alle conoscenze della specialità in Medicina dello Sport derivate dagli studi sugli atleti, sappiamo che l'esercizio fisico produce fattori biologici importantissimi -quali le *Eserchine* - prodotti sia dai muscoli sia dagli altri organi, che esercitano azioni fondamentali per le funzioni del nostro organismo.

L'esercizio fisico aerobico stimola la produzione di nuove cellule cerebrali, mantenendo e migliorando i processi di memoria e cognitivi, che altrimenti peggiorerebbero nel tempo, riducendo i disturbi dell'umore, quali ansia e depressione, e agendo positivamente sui processi neurodegenerativi (Demenza, Alzheimer, Parkinson).

Protegge il sistema cardiovascolare e metabolico, aiuta il sistema immunitario e previene o attenua le patologie oncologiche, riduce l'infiammazione cronica di basso grado che porta inesorabilmente alle malattie croniche non trasmissibili (NCDs), principali cause di morbidità e mortalità nel Paese.

L'esercizio fisico deve fare riferimento ai protocolli della FMSI, quale Società scientifica di Medicina dello Sport. La prescrizione deve essere personalizzata e deve tener conto dell'intensità, della durata, della frequenza e dell'ambiente e deve considerare, per sesso e per età, oltre ai valori clinici, quelli funzionali secondo i parametri di età biologica e anagrafica. Infatti, non si può generalizzare sui benefici dell'esercizio fisico, ma occorre considerarne anche i rischi che ne possono derivare da un eccesso o dall'inefficacia.

E la specialità di Medicina dello Sport è stata la prima a indicare la prescrizione dell'esercizio fisico al pari di un farmaco fin dal 1957.

La FMSI, in accordo con le società scientifiche di branca, ha redatto le linee guida per la prescrizione dell'esercizio fisico nelle patologie cardiovascolari, nonché in pneumologia, endocrinologia, allergologia, etc., e ha patrocinato le linee guida per la prescrizione dell'esercizio fisico in oncologia pediatrica in Italia e in Europa.

Grazie all'accordo pluriennale con Sport e Salute, la FMSI metterà a disposizione il proprio know-how, in una sorta di ideale trasferimento di conoscenze scientifiche dall'atleta d'élite a tutta la popolazione, per lo sviluppo di progetti di prevenzione e predizione lungo tre direttrici: scuola, ambiente di lavoro e ambiente sociale. Altro asset dell'accordo con Sport e Salute riguarda il sostegno a progetti di ricerca applicata e di frontiera, anche negli ambiti della lotta al doping e al contrasto dell'abuso e all'uso improprio di farmaci.

L'obiettivo è di arrivare a costruire un sistema integrato, nel quale le conoscenze scientifiche della FMSI siano messe a disposizione di tutte le politiche pubbliche, non solo quelle sanitarie ma anche quelle educative, ambientali, urbanistiche, sociali ed economiche, come un fattore strategico sia per il miglioramento della salute e della qualità della vita del singolo, sia in chiave di risparmio del Sistema Sanitario Nazionale e per la sostenibilità dell'intero sistema socioeconomico del Paese in contrasto ai trend sempre più diffusi (invecchiamento della popolazione, diffusione delle patologie croniche, incremento dei costi dei farmaci innovativi).