**COMUNICATO STAMPA**

**Presentata al CONI la nuova edizione del progetto che vuole sensibilizzare non solo i giovani ma anche gli adulti e gli over 65 sugli stili di vita sani. Realizzati 5 opuscoli e una forte campagna sui social media**

**FOCE: SOLO L’8% DEGLI ADOLESCENTI SVOLGE ALMENO UN’ORA DI ATTIVITÀ FISICA AL GIORNO**

**NEL POST PANDEMIA PEGGIORANO LE CATTIVE ABITUDINI, AL VIA ‘ALLENATORE ALLEATO DI SALUTE’**

***Teenager sempre più sedentari dopo il Covid-19. Il sovrappeso interessa il 18,2% e l’obesità il 4,4% dei ragazzi di 11, 13 e 15 anni. Cognetti (Presidente Federazione degli Oncologi, Cardiologi e Ematologi): “La recente riforma costituzionale tutela lo sport come elemento essenziale del benessere psicofisico. I coach possono diventare un esempio per dire no al fumo, all’abuso di alcol e alla dieta sbagliata”***

*Roma, 4 ottobre 2023* – In Italia solo l’8,2% degli adolescenti svolge almeno un’ora al giorno di attività fisica (moderata-intensa) come raccomandato dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), il 18,2% è in sovrappeso e il 4,4% obeso. Il periodo post-pandemia fotografa un netto peggioramento degli stili di vita degli under 18 del nostro Paese. Prima dell’emergenza sanitaria (2018), il sovrappeso interessava il 16,6% e l’obesità il 3,2% dei ragazzi di 11, 13 e 15 anni. Anche i livelli di attività fisica erano migliori (10%), anche se inferiori alla media internazionale (19%). L’abuso di alcol aumenta in particolare tra le ragazze di 15 anni: coloro che dichiarano di essersi ubriacate almeno due volte nella vita sono il 21% (nel 2018 erano il 16%). E gli stili di vita scorretti tendono a peggiorare con l’avanzare dell’età: quasi il 30% degli adulti è completamente sedentario e il 24% fuma. Emblematica la condizione di eccesso ponderale, che interessa complessivamente circa 17 milioni di cittadini over 18 (12.900.000 in sovrappeso e 4.100.000 obesi). Ad avere problemi con la bilancia sono il 27% dei 18-24enni, il 54% degli over 50, per arrivare al 59% fra i 65-74enni. Dati allarmanti, che devono porre la prevenzione in cima alla lista delle priorità. Per questo FOCE (Federazione degli Oncologi, Cardiologi e Ematologi) lancia, insieme al Ministero dello Sport e al CONI, la nuova edizione di “Allenatore Alleato di Salute” per promuovere gli stili di vita sani, un progetto a 360 gradi rivolto innanzitutto agli adolescenti, ma strutturato per raggiungere tutti i cittadini, inclusi gli over 65. Il progetto, il primo al mondo per sensibilizzare i coach nell’educazione alla salute degli adolescenti, è presentato oggi in una conferenza stampa nella Sala Giunta del CONI, moderata da Alessandro Antinelli, Giornalista RAI, e Mauro Boldrini, Direttore della Comunicazione di FOCE.

“La recentissima riforma costituzionale sulla ‘attività sportiva come elemento essenziale del benessere psicofisico’ rende indispensabili le campagne di sensibilizzazione sulla prevenzione primaria – spiega **Francesco Cognetti**, Presidente FOCE -. Nei mesi scorsi abbiamo firmato protocolli d’intesa con il Ministero dello Sport e il CONI, finalizzati a promuovere progetti di informazione sugli stili di vita sani. La nuova edizione di ‘Allenatore Alleato di Salute’ si colloca in questo contesto ed è una grande campagna nazionale per far comprendere a tutta la popolazione l’importanza dell’attività fisica e rendere lo sport uno degli elementi che accompagnano la quotidianità dei cittadini. Tutto questo accanto allo stimolo forte a seguire una dieta sana, a dire no al fumo e all’abuso di alcol. Il complesso di queste azioni può avere un impatto importantissimo sull’incidenza di gravi patologie, come i tumori e le malattie cardiovascolari”.

“Pochi giorni fa - dichiara **Andrea Abodi**, Ministro per lo Sport e i Giovani - è stata approvata la modifica costituzionale all’art. 33, che riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell’attività sportiva in tutte le sue forme. A noi spetta il compito di contribuire, nei rispettivi ruoli anche di carattere sportivo, alla trasformazione del valore riconosciuto in un diritto acquisito, allo sport per tutti e di tutti. Sarà fondamentale considerare l’attività motoria, sportiva una ‘difesa immunitaria’ nella sua dimensione individuale, a beneficio della salute fisica, e sociale, riferita a quella delle comunità. Abbiamo bisogno di contribuire al miglioramento degli stili di vita, contrastando la sedentarietà, con i suoi danni e i suoi costi, e lo sport può e deve svolgere un ruolo sempre più incisivo, sempre più utile, educativo ed efficace nell’ottica della prevenzione, prima ancora che in chiave di cura, che dobbiamo promuovere in modo convincente, sistematico e diffuso”.

“Lo sport è patrimonio di tutti, unisce e supera ogni barriera - sottolinea il senatore **Antonio Iannone**, Primo Firmatario della Riforma Costituzionale sullo Sport -. Il riconoscimento dell’attività sportiva all’articolo 33 della Costituzione è molto importante. Milioni di praticanti dello sport, da quello di base fino ai campioni, aspettavano questo riconoscimento. Per lo sport si tratta di un nuovo inizio, atteso da 75 anni”.

“Abbiamo realizzato 5 opuscoli informativi da distribuire nelle scuole, su fumo, dieta, alcol, attività fisica e salute mentale – continua il Prof. Cognetti -. La pandemia, infatti, ha avuto ripercussioni negative anche sul benessere psichico dei giovani. Circa il 30% degli adolescenti soffre di disagio psicologico, che si manifesta sottoforma di depressione e ansia. L’attività sportiva contribuisce a ridurre i disturbi dell’umore e a migliorare l’autostima. I comportamenti scorretti iniziano nella maggioranza dei casi da giovanissimi e l’allenatore sportivo può svolgere un ruolo importantissimo nell’influenzare i comportamenti dei ragazzi. La campagna avrà una forte ricaduta sui social media, con un grande spazio di sensibilizzazione anche sulla web tv ‘Allenatore Alleato di Salute’”. Il progetto è realizzato con il contributo non condizionato di Poste Italiane, MSD e Pfizer.

Il cancro è la più curabile e prevenibile delle patologie croniche: il 40% dei tumori, pari a oltre 156mila casi ogni anno in Italia, è evitabile grazie a stili di vita sani. Il fumo è il fattore di rischio con maggiore impatto, a cui sono riconducibili almeno 43.000 decessi annui per cancro nel nostro Paese. E i tabagisti hanno da due a quattro volte più probabilità di sviluppare una malattia cardiovascolare rispetto ai non fumatori. Tra tutti i decessi causati dalle malattie cardiovascolari, circa uno su cinque è connesso al fumo. Inoltre, si stima che l’eccesso ponderale, nel nostro Paese, sia responsabile di oltre 64.000 decessi (il 10% di tutte le morti) e di oltre 571.000 anni vissuti con disabilità.

“Il mondo dello sport deve dare il buon esempio a tutta la società - afferma **Giovanni Malagò**, Presidente CONI -. È dimostrato da numerosi studi scientifici che, grazie all’attività fisica, è possibile evitare gravi malattie. Lo sport esercita effetti preventivi e terapeutici e può essere paragonato a un farmaco che, opportunamente somministrato, previene patologie come i tumori e le malattie cardiovascolari e ne impedisce lo sviluppo, garantendo considerevoli vantaggi sia ai cittadini che al sistema sanitario. Per contrastare gli stili di vita scorretti serve una vera e propria rivoluzione culturale, che deve interessare non solo gli adolescenti ma anche gli adulti e gli anziani”.

“La prevenzione passa anche dalla creazione di una nuova cultura della salute ed è importante iniziare dai giovani, con iniziative come ‘Allenatore Alleato di Salute’, per arrivare fino agli over 65 – sottolinea **Rocco Bellantone**, Commissario Straordinario dell’Istituto Superiore di Sanità -. La sostenibilità del sistema sanitario passa in maniera significativa attraverso la prevenzione primaria e le campagne di sensibilizzazione che vanno in questa direzione sono un investimento indispensabile. L’alleanza tra il mondo della medicina e quello dello sport perciò non può che rappresentare un binomio vincente per promuovere stili di vita salutari”.

“L’eccessiva sedentarietà appesantisce letteralmente il cuore ed è dimostrato che trascorrere troppo tempo seduti da piccoli può raddoppiare il rischio di infarto o ictus da adulti – spiega **Pasquale Perrone Filardi**, Presidente SIC (Società Italiana di Cardiologia) -. Un’altra cattiva abitudine da contrastare è il fumo di sigaretta, che è correlato a un’insorgenza precoce delle malattie cardiovascolari, che nei fumatori maschi si presentano con circa 5 anni di anticipo, mentre nelle femmine quasi 4 anni prima. Inoltre, nei tabagisti è più elevato il rischio di patologie cardiovascolari anche in età più giovanile rispetto ai coetanei non fumatori”. “‘Allenatore Alleato di Salute’ è un progetto estremamente innovativo – evidenzia **Gabriele Gravina**, Presidente Federazione Italiana Giuoco Calcio (FIGC) -. Sono contento che il calcio abbia fatto da apripista in questa iniziativa, che adesso ha coinvolto anche altri sport. Attraverso il rapporto fiduciario allenatore-atleta e grazie alla straordinaria velocità comunicativa del calcio, l’insegnamento dei corretti stili di vita arriva diretto ai giovani, contribuendo a migliorare lo stato di salute della società civile nel suo complesso”.

“Allenatore Alleato di Salute” dal 2016 ad oggi ha previsto, oltre a corsi di formazione specifici rivolti agli allenatori per trasmettere corretti messaggi di prevenzione ai giovani, la realizzazione e distribuzione di materiale informativo ad hoc e attività sui social media. Partito in Italia, è diventato un esempio virtuoso anche per gli altri Stati europei ed è stato fatto proprio dalla UEFA con il programma “Coaches for Health”. Dopo il calcio, il progetto ha coinvolto altri sport, in particolare la pallacanestro e il canottaggio.

“La pandemia e il Covid-19 hanno avuto effetti nefasti anche in termini di pratica sportiva continuativa – affermano **Gianni Petrucci** (Presidente Nazionale FIP, Federazione Italiana Pallacanestro) e **Giuseppe Abbagnale** (Presidente FIC, Federazione Italiana Canottaggio) -. Siamo orgogliosi di collaborare con FOCE, per una grande iniziativa che vuole potenziare il binomio vincente costituito da sport e salute. Incentivare lo sport tra i giovani rappresenta un investimento per l’intera società sia in termini di salute che di educazione”.

“Come uomo di sport sono onorato di far parte, in qualità di testimonial e ambasciatore, del progetto ‘Allenatore Alleato di Salute’ – conclude **Massimiliano Allegri**, allenatore della Juventus -. Tutti i giorni bisogna allenarsi per preservare il proprio benessere psicofisico, seguendo anche alcune semplici regole fin dall’infanzia. Attraverso questo progetto vogliamo favorire la crescita degli atleti di domani. Bisogna essere campioni anche nella vita, prendendoci cura della nostra salute”.

Ufficio stampa

Intermedia

[intermedia@intermedianews.it](mailto:intermedia@intermedianews.it)

030.226105 - 3351892975 - 335265394