

La promozione della salute e dell'autosufficienza attraverso l'attività fisica Esperienze dei distretti del Friuli Venezia Giulia.

L'inattività fisica è un fattore di rischio fondamentale per le malattie non trasmissibili, quali le patologie cardiovascolari, i tumori e il diabete. Le linee guida dell'OMS indicano nella pratica di un'attività aerobica settimanale regolare di moderata intensità, una strategia efficace per il miglioramento delle condizioni cardiorespiratorie e muscolari, scheletriche e funzionali in generale, ma anche per ridurre il rischio di depressione e di declino cognitivo. Queste linee guida sono rilevanti per tutti gli adulti di età superiore ai 64 anni, anche quando affetti da malattie croniche non trasmissibili e con disabilità, pur nel rispetto delle precauzioni e prescrizioni mediche e nei limiti dei livelli consigliati di attività fisica per gli adulti anziani. Gli anziani che sono inattivi o che hanno alcune malattie che li limitano possono infatti ottenere benefici aggiuntivi di salute passando dalla categoria di "nessuna attività" a "qualche livello di attività". La realizzazione di questi indirizzi OMS, richiede un impegno attivo delle amministrazioni locali, della comunità stessa, attraverso le forme organizzate di solidarietà e socializzazione, ma soprattutto l'indispensabile azione dei servizi sanitari territoriali (distretto). In quest'ambito, le esperienze condotte nei distretti del Friuli Venezia Giulia, hanno fatto emergere un nuovo ruolo dei professionisti della riabilitazione, a cui è affidato da un lato il compito tecnico di individuare le attività compatibili con i problemi di ogni singolo soggetto avviato ai corsi di rieducazione attiva al movimento, e alla sua pratica regolare, dall'altro quello di organizzare i diversi livelli di intensità dei programmi, offrendo supporto formativo anche agli educatori e allenatori "laici" che collaborano nella realizzazione dei programmi (laureati in scienze motorie). Si è in questo caso venuta a delineare un profilo di Fisioterapista distrettuale, che opera in stretto collegamento con la comunità, agendo su ampi strati di popolazione e contribuendo a realizzare una sanità proattiva di orientamento fortemente preventivo.

Luciano Pletti. Monica Colpi