

Torino, 25 ottobre 2019

## INVITO/COMUNICATO STAMPA

# ESERCIZIO FISICO, CONSAPEVOLEZZA E STILI DI VITA: I RISULTATI DELLA PRIMA PALESTRA SALUTE IN PIEMONTE

**Lunedì 28 ottobre**, alle ore **18.00**, presso la sede del **Gruppo Arco** (via Capriolo 18, Torino) si terrà l'evento di presentazione dei risultati del progetto di ricerca **“Esercizio fisico, consapevolezza e stili di vita: le Palestre Salutari”**, che ha visto la realizzazione della **prima Palestra Salute (PS) in Piemonte**, un ambiente in cui le persone con patologie croniche in fase di stabilità clinica possono effettuare esercizio fisico adattato sotto la supervisione di laureati in Scienze Motorie con specifica esperienza nell'ambito dell'attività fisica adattata.

Sulla base di una proposta di legge regionale (n.231 del 15/12/2016) che prevede l'istituzione delle **Palestre Salute**, questo progetto di ricerca, finanziato da **Fondazione CRT** e dalla **SUISM** (Struttura Universitaria di Igiene e Scienze Motorie), ha coinvolto **oltre 50 persone con malattie croniche esercizio-sensibili** a carico dell'apparato scheletrico (come ad esempio artrosi, artrite e osteoporosi) e/o con patologie metaboliche (come diabete o obesità) a cui è stato proposto un **programma di esercizio fisico adattato** sulle esigenze individuali della durata di 14 settimane a frequenza bisettimanale. All'inizio e al termine del programma di esercizio fisico è stata effettuata una valutazione secondo un approccio biopsicosociale, analizzando quindi lo stato di salute da un punto di vista fisico, psicologico e sociale, per valutare l'efficacia del programma proposto.

Al termine del progetto si sono rilevati **notevoli effetti positivi sulla funzionalità fisica e psicosociale**: un incremento della velocità di deambulazione e della forza degli arti inferiori, il miglioramento dell'equilibrio statico con riduzione del rischio caduta, un incremento delle relazioni sociali e della capacità di gestire compiti in dual-task, una riduzione della sintomatologia depressiva e della fragilità, e ricadute positive sull'*health-related quality of life*.

Le **malattie croniche**, tra cui diabete, artrite, osteoporosi, cardiopatie, malattia di Alzheimer e il cancro rappresentano una vera e propria **emergenza sanitaria per il nostro paese**: il **38% degli italiani** e circa il **40% dei piemontesi** presenta **una o più malattie croniche** (ISTAT, 2015). Impattano negativamente sulla vita dell'individuo, limitandone lo stato funzionale, la produttività e la qualità di vita e sono inoltre **la principale causa di disabilità e di spesa sanitaria**. I risultati del progetto di ricerca dimostrano ancora una volta che l'esercizio fisico e più in generale uno stile di vita attivo sono gli strumenti maggiormente efficaci per contrastare l'insorgenza e la progressione delle malattie croniche.

**In allegato il programma dell'evento**