

# La sedentarietà: una tendenza rischiosa

scritto da Antonio Tintori | 1 Aprile 2016



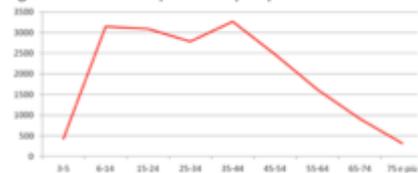
La sedentarietà si configura sotto il profilo sia sociale sia sanitario come uno dei problemi più rilevanti del mondo occidentale. Certamente legata ai moderni stili di vita, è determinata dalla scarsa propensione alla pratica di attività fisico-sportive. Secondo quanto rilevato dall'Istat (2014) l'inattività fisica è causata da un modo di vivere caotico e frenetico, e dalla conseguente difficoltà di coniugare i tempi di vita con quelli di lavoro. La sedentarietà è però un fenomeno complesso, che nel nostro Paese presenta anche importanti implicazioni culturali che fanno sì che venga attribuito troppo valore ai bisogni primari rispetto a una più ampia ricerca del benessere.

## Tendenza ed effetti individuali e sociali

In Europa il 25% dei cittadini è inattivo e in 15 Paesi si considera come sedentaria circa il 50% della popolazione (Eurobarometer 2010). L'Italia, culla della "dieta mediterranea" e di un modello di alimentazione da sempre apprezzato per la sua semplicità e salubrità, non è purtroppo estraneo al fenomeno, e, anzi, evidenzia il problema con i tratti di un'emergenza sociale che coinvolge circa 1/3 della popolazione infantile. Nel nostro Paese, negli ultimi anni, è in diminuzione il numero di chi pratica sport, e in aumento quello dei sedentari (sedentari sono coloro che dichiarano di non praticare sport, né altre forme di attività fisica), pari oggi a circa il 41% della popolazione (Istat, 2014). A partire dalle indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità è stato spesso ribadito che l'inattività fisica raddoppia il rischio di contrarre malattie di tipo cardiovascolare, produce obesità e gravi patologie per lo più croniche. A livello mondiale essa si configura come il quarto più importante fattore di rischio di mortalità (pari al 6% dei decessi), a pari merito con l'iperglicemia (6%). Nella classifica dei rischi la sedentarietà è preceduta solo dal consumo di tabacco (9%) e dall'ipertensione sanguigna (13%) (Ministero della Salute, 2014). Le implicazioni della sedentarietà sono quindi plurime e complesse, e non sono solo un fatto privato, individuale, bensì generano importanti ripercussioni sociali ed economiche.

## Identikit del sedentario

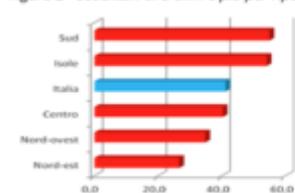
Figura 1 - Persone che praticano sport per classe di età - Anno 2013 (valori assoluti)



Fonte: Elaborazione di dati Istat, "Aspetti della vita quotidiana", 2014

La mancanza di tempo è la principale giustificazione del comportamento sedentario. Analizzando il fenomeno, appaiono comunque interessanti differenziazioni. Una delle principali di queste è il sesso. Le donne risultano infatti più sedentarie degli uomini, e il numero delle inattive si approssima alla metà della popolazione femminile. Non praticare sport o altre attività fisiche (passeggiare, nuotare, bicicletta), ed essere quindi sedentario, dipende poi dall'età. In questo caso l'andamento del fenomeno mostra che la maggiore partecipazione alle attività fisico-sportive si registra tra i 6 e i 45 anni; al di là di questa soglia la tendenza subisce una flessione che appare sempre più marcata all'approssimarsi della "terza età" e tale andamento influenza sicuramente anche le differenze di genere appena viste (Figura 1).

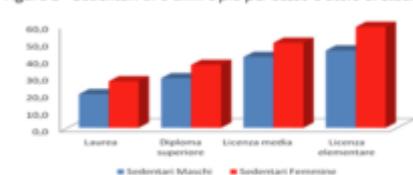
Figura 2 - Sedentari di 3 anni e più per ripartizione geografica (valori percentuali)



Fonte: Elaborazione di dati Istat, "Aspetti della vita quotidiana", 2014

Un fatto non proprio razionale, questo, giacché è proprio nel momento in cui il nostro fisico invecchia che possono essere più visibili i benefici di una costante e ben dosata attività sportiva. Nel quadro delle tante differenze che caratterizzano il nostro Paese, la sedentarietà non fa eccezione. L'analisi geografica del fenomeno presenta infatti importanti difformità. La sedentarietà appare per lo più prerogativa di Sud e isole, dove coinvolge in media la metà della popolazione; il Centro si attesta in una posizione intermedia, mentre il Nordest presenta la minor quota di inattivi sotto il profilo sportivo (Figura 2). Ciò chiama in causa probabilmente anche l'influenza della cultura locale, in alcune realtà più attenta alla cura della persona e al discernere tra consumi alimentari ponderati e abusi alimentari, in altre più permissiva nell'adozione di diete ipercaloriche che richiamano una sorta di italico "ideale dell'abbondanza" e anche poco disponibile al movimento fisico e all'attività sportiva in generale (Tintori, 2010).

Figura 3 - Sedentari di 6 anni e più per sesso e titolo di studio (valori percentuali)



Fonte: Elaborazione di dati Istat, "Aspetti della vita quotidiana", 2014

Un'altra variabile importante nella propensione al "fare sport" è il livello di istruzione. Come evidenzia la figura 3, a un titolo di studio elevato corrisponde un minor livello di sedentarietà. Questa è una tendenza che, pur mantenendo inalterate le proporzioni precedentemente analizzate in merito alle differenze di genere, si configura particolarmente interessante ai fini dell'analisi del fenomeno, proprio perché la sedentarietà cresce in modo lineare al decrescere del livello di istruzione.

## Lo sport come fattore di prevenzione e benessere

La sedentarietà rappresenta ormai un'emergenza sociale, anche in considerazione delle ripercussioni

che produce sulla spesa sanitaria, pubblica e privata (si pensi che le persone inattive raggiungono rischi di mortalità anche del 30% superiori a chi pratica più volte alla settimana un'attività fisica di media intensità di almeno 30 minuti). Frenare la tendenza al suo incremento dovrà essere una priorità istituzionale, nell'ambito di strategie di promozione di stili di vita attivi che offrano un'informazione utile a produrre nella popolazione l'adozione di comportamenti corretti anche sotto il profilo delle abitudini e dei consumi alimentari. Visti i livelli di crescita della sedentarietà (così come dell'obesità) tra le fasce giovanili della popolazione, sostenere lo *sport per tutti* come elemento di *policy* nei moderni contesti urbani potrebbe tradursi in un'idea di sport in quanto fattore olistico della nostra esistenza, necessario per la produzione di benessere e la ri-appropriazione di una sana corporeità.

### **Per saperne di più**

Eurobarometer, European Commission 2010. *Sport and physical activity*. Luxembourg : Publications office of the European Union 27 gennaio 2016.

ISTAT, 2014. Indagine multiscopo sulle famiglie: *Aspetti della vita quotidiana*. Roma: Istat. 27 gennaio 2016.

ISTAT, 2014. Rapporto BES. *Benessere equo e sostenibile in Italia*. Roma: Istat. 27 gennaio 2016.

Ministero della Salute, 2014. Informativa WHO: *Attività fisica*, n.384. Web. 27 gennaio 2016.

Tintori A., 2010. Lo sport nella città globale. Analisi e prospettive di politiche sociali. *Geografia*, n. 1-2: p. 32-41;

WHO, 2010. *Global status report on non communicable diseases*. Web. 27 gennaio 2016.