PALESTRE DELLA SALUTE E MEDICAL FITNESS: IL CASO PILOTA DI SPOLETO

Con il convegno tenutosi presso il Chiostro di San Nicolò lo scorso 23 novembre è stato ufficialmente inaugurato il progetto di Medical Fitness che vede la collaborazione fra il centro Unique Fitness & Salute e l'Associazione UniTre di Spoleto.

Grande affluenza di pubblico al convegno **"Palestre della Salute e Medical Fitness: il caso pilota di Spoleto"** svoltosi venerdì pomeriggio al Chiostro di San Nicolò a Spoleto.

Questa prima tappa, che ha ufficialmente inaugurato il **progetto annuale di Medical Fitness** con la collaborazione fra il centro **Unique - Fitness & Salute** e l'**Associazione UniTre di Spoleto**, ha dunque riscosso un notevole successo accendendo i riflettori su una tematica assolutamente innovativa e pionieristica: l'individuazione dell'**esercizio fisico**, erogato presso le **Palestre della Salute**, come **primo farmaco senza controindicazioni**, mettendo al primo posto la **prevenzione** anzichè la cura e portando alla **riduzione della spesa sanitaria pubblica** per il farmaco.

A inaugurare l'incontro, i saluti istituzionali che hanno visto l'intervento dei rappresentanti del mondo politico (**Massimiliano Montesi** per il Comune di Spoleto e **Luigi Rossetti** per la Regione Umbria), del mondo medico (il direttore della SIMG Umbria **Alessandro Rossi** e il Presidente dell'Ordine dei Medici di Perugia **Graziano Conti** – che non potendo essere presente ha rilasciato una nota scritta, letta in sede di convegno), del mondo accademico (**Leonella Pasqualini** per l'Università degli Studi di Perugia) e del CONI (**Domenico Ignozza**, presidente del Coni Umbria).

LA LEGGE REGIONALE

A seguire, a prendere la parola è stato il consigliere regionale e Presidente della Commissione Sanità **Attilio Solinas** con un intervento focalizzato sulla **nuova legge regionale**, da lui stesso promossa, che ha permesso la **nascita dei nuovi luoghi accreditati ASL, attraverso specifici parametri strutturali, tecnologici e professionali, per l'erogazione dei protocolli di Medical Fitness: le Palestre della Salute**.
Solinas ha sottolineato come la politica debba **promuovere e sostenere l'educazione dei cittadini a stili di vita sani** sia attraverso la **realizzazione di impianti e strutture adeguati** per lo sport e l'attività motoria (messi a disposizione di tutta la cittadinanza), sia grazie alla **prescrizione di esercizio fisico per la prevenzione o per la terapia** delle patologie croniche.
In particolare, la legge regionale "*Sport e cittadinanza. Norme per la promozione e sviluppo delle attività sportive, motorie e ricreative*":

- riconosce l'**esercizio fisico strutturato e adattato come strumento di prevenzione e terapia** in persone affette da patologie croniche non trasmissibili, in condizioni cliniche stabili o a rischio di patologie per le quali è clinicamente dimostrato il beneficio prodotto dalla pratica dell'esercizio fisico;
- indica che i programmi di esercizio fisico, su prescrizione medica devono essere svolti nell'ambito di **idonee strutture** pubbliche o private, denominate "**palestre della salute**", **riconosciute dalla Regione attraverso procedure di certificazione**.

In conclusione, la legge regionale:

- **inserisce in norma il principio relativo ai benefici del movimento sulla salute dei cittadini**;
- istituisce le **Palestre della Salute come luoghi dove l'esercizio fisico strutturato può sostituirsi ai farmaci** per alcune patologie croniche;
- crea l'**opportunità di nuova occupazione** per i Dottori in Scienze Motorie.

L'UNIVERSITÀ E LA SCUOLA COME LUOGHI DI FORMAZIONE DI NUOVE FIGURE PROFESSIONALI E DI PROMOZIONE DELLA SALUTE

Con gli interventi di **Guglielmo Sorci** – Docente di Scienze Motorie e Sportive presso l'Università di Perugia e direttore del Master P.A.M.P.R.O.S. – e di **Mauro Esposito** – Coordinatore Regionale dell'Ufficio Educazione Fisica e Sportiva – l'argomento si è poi spostato sull'importanza della promozione, negli ambienti scolastici, dell'esercizio fisico come motore per uno stile di vita sano; in particolare, è emersa la necessità di sensibilizzare i più giovani grazie ad un'**educazione che valorizzi i concetti di salute e benessere**.
Il Professor Guglielmo Sorci ha in seguito incentrato il suo intervento sulle nuove figure professionali per l'erogazione dell'esercizio fisico adattato. Nello specifico, il Master P.A.M.P.R.O.S., da lui diretto, ha la finalità di formare **professionisti dell'esercizio fisico preventivo e adattato**, indirizzato alla promozione di stili di vita salutari per il raggiungimento, miglioramento, mantenimento ed ottimizzazione del buono stato di salute nell'arco della vita.

PALESTRE DELLA SALUTE: I RAPPORTI ISTITUZIONALI CON LE AZIENDE OSPEDALIERE E SANITARIE

A seguire, gli interventi di **Fosco Giraldi** – Segretario Pensionati FIALS – e **Luca Sapori** - Direttore dell'Ospedale di Spoleto, hanno fatto il punto sui rapporti istituzionali fra mondo politico, sanitario e palestre della salute.
Fosco Giraldi ha sottolineato l'importanza di **considerare l'erogazione di protocolli di Esercizio Fisico Adattato all'interno dei Livelli Essenziali di Assistenza (LEA)** finanziati dal sistema sanitario, essendo riconosciuti ormai dalla Regione come un vero e proprio farmaco.
Luca Sapori, invece, ha tenuto a sottolineare l'**importanza della promozione della salute da parte delle aziende ospedaliere**. In particolare, le azioni strategiche da adottare, sono:

- Costruzione di una politica pubblica per la salute;
- Creazione di ambienti favorevoli alla salute;
- Rafforzamento dell'azione della comunità;
- Sviluppo di abilità personali;
- Riorientamento dei servizi sanitari.

IL CASO PILOTA DI SPOLETO

Il convegno è poi proseguito con gli interventi di **Elio Giannetti** – Medico di Medicina Generale – **Alessandro Sigismondi** – Medico di Medicina Generale – e **Francesco Cagnazzo** – Dottore in Farmacia e in Scienze dell'Alimentazione e Nutrizione Umana –, tre figure chiave del progetto di Medical Fitness che vedrà coinvolti 50 pazienti, individuati fra gli iscritti dell'Associazione UniTre di Spoleto, ai quali verranno prescritti, da Gennaio 2019, protocolli di Medical Fitness presso il centro Unique Fitness e Salute di Spoleto.

Il progetto, che vede coinvolto un **team multidisciplinare** di professionisti specializzati, è volto a mettere al centro la **salute psico-fisica** del paziente, migliorandone i parametri di salute, favorendo l'**autonomia personale** nel proprio ambiente di vita e **riducendo i processi involutivi** psico-fisici e sociali.
Elio Giannetti, in particolare, ha sottolineato **l'importanza del Medico di Medicina Generale** come figura chiave per indirizzare i pazienti, mediante una **vera e propria prescrizione medica**, verso strutture in grado di offrire esercizio fisico e stile alimentare.
I protocolli di Medical Fitness, pensati per lo specifico progetto che coinvolge gli iscritti UniTre, avranno una durata di sei mesi e si divideranno in tre fasi che prevedranno visite specialistiche, sedute di personal training e lezioni in piccoli gruppi.

A chiudere il convegno, **Angela Fedeli** e **Aldo Calvani**, due pazienti che da tempo fanno dell'esercizio fisico e della nutrizione sana uno stile di vita, questo dopo essersi sottoposti con successo ai protocolli di Medical Fitness erogati dal centro Unique - Fitness & Salute.
In entrambi i casi, si è registrato un **miglioramento non solo dello stato di salute, ma anche del benessere psicofisico**, tant'è che i pazienti hanno entrambi proseguito con l'esercizio fisico anche al termine della somministrazione dei protocolli.

Ricordiamo infine che, grazie a finanziamenti pubblici e privati, i cinquanta pazienti coinvolti nel progetto potranno parteciparvi versando soltanto un piccolo contributo: **un passo avanti verso il futuro modello virtuoso dell'auspicato sistema sanitario**.