

**RIVERSIBILITY**  
Comune di Prato  
Servizio Governo del Territorio



## PROGETTO PRELIMINARE

All. 1\_Inquadramento aree

All. 2\_Estratti CATASTALI

All. 3\_Estratti RU

All. 4\_Estratti PGRA

**All. 5\_Scheda Educazione alla Salute**

### PROGETTO RIVERSIBILITY: PARCO FLUVIALE DEL BISENZIO

Assessore all'Urbanistica e ai Lavori Pubblici: **Arch. Valerio Barberis**

Servizio Governo del territorio

Dirigente del Servizio: **Arch. Riccardo Pecorario**

Responsabile Unico del Procedimento: **Arch. Caterina Bruschi**

Progettisti: **Arch. Riccardo Pecorario coord. Gen., Ing. Paolo Lo Iacono, Arch. Savino Marseglia**

Collaboratori: **Arch. Elisa Brunetti, Arch. Vanessa Cencetti, Arch. Martina Melani,**

**Geom. Federico Sernesi, Arch. Lorenzo Vacirca**

12lug2016

---

## DOCUMENTO PROPOSTA SU PROGETTO RIVERSIBILITY

---

### PREMESSA

Il progetto **Riversibility** ideato e promosso dal Comune di Prato (Assessorato all'Urbanistica e ai Lavori Pubblici), progetto di riqualificazione dell'area pubblica lungo il fiume Bisenzio, costituisce per l'Azienda Sanitaria una **opportunità concreta** per **promuovere sani stili di vita nella comunità**.

L'ipotesi è quella di realizzare un programma integrato e coordinato di attività di promozione della salute che possa **rendere facili le scelte salutari dei cittadini**, promuovendo la salute come bene collettivo così come raccomandato dal Programma Interministeriale "Guadagnare Salute" e il relativo quadro di riferimento "La Salute in Tutte le Politiche".

Il programma "Guadagnare Salute" si propone di contrastare, in modo integrato, i quattro principali fattori di rischio per la salute, fumo, alcol, scorretta alimentazione e inattività fisica che secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) costituiscono in Italia il 75% delle morti evitabili. I **percorsi di salute** che potranno scaturire saranno quindi, nel tempo, mirati a **favorire l'attività fisica**, a **mantenere una dieta sana**, a **prevenire ed arginare il fumo**, a **contrastare l'abuso di alcol**, a **promuovere il benessere psicologico** attraverso l'individuazione, la selezione, il rafforzamento e la diffusione di azioni multifattoriali, coordinate e continuative.

Per quanto riguarda l'ambito della promozione dell'Attività Fisica un contributo importante arriva dalla "**Carta di Toronto per l'Attività Fisica**" (in allegato) che si propone come testo di riferimento a livello mondiale non solo per l'attività fisica ma anche per gli innumerevoli vantaggi ad essa correlati. Difatti lo stile di vita sedentario è correlato alla presenza di altre condizioni di rischio come sovrappeso e obesità, ipertensione, abitudine al fumo e depressione.

**Riversibility** può altresì svolgere un ruolo protettivo nei confronti delle fasce socio-economicamente svantaggiate (che, anche per i costi, hanno difficoltà di accesso alle strutture sportive). Non a caso le agenzie internazionali di medicina preventiva riconoscono come particolarmente efficaci, per ridurre i livelli di sedentarietà, gli interventi in grado di incrementare la rete e il capitale sociale e quelli basati sulla pianificazione degli spazi urbani. Questo tipo di interventi rispondono anche alle caratteristiche che

L'OMS indica come fondamentali contro la sedentarietà: agire a livello di comunità, intendere il termine "attività fisica" in senso ampio, coinvolgere altri settori oltre a quello sanitario, migliorare e attrezzare il territorio, ridurre le disuguaglianze, basarsi su evidenze scientifiche robuste, essere sostenibili.

Merita attenzione anche il fatto che alla luce dei dati statistici pervenuti sull'aumento progressivo della popolazione anziana, il parco può rappresentare uno spazio appositamente destinato per essere luogo d'incontro e centro di attività motorie e cognitive atte a favorire il benessere e il miglioramento della condizione della vita cittadina dell'anziano e non solo; in questa direzione lo spazio verde può offrire attività organizzate lungo percorsi strutturati con la preposizione di esercizi fisici ma anche mirati all'attivazione delle funzioni cognitive.

Nell'ambito del progetto Riversibility, l'ipotesi di fondo è che la presenza di "Spazi Verdi" progettati per essere effettivamente vissuti, migliori non solo la salute fisica delle persone, ma anche i loro rapporti e la capacità di occuparsi attivamente del benessere e della qualità degli spazi della vita collettiva. Ne deriva che la progettazione degli spazi verdi debba nascere dal contributo attivo dei differenti soggetti coinvolti, che le strategie per il loro coinvolgimento siano parte integrante del progetto, e che il processo partecipato di progettazione e gestione sia condizione necessaria per ottenere aree verdi capaci di essere strumento di benessere urbano e di coesione sociale in una ottica di processo di comunità.

## ALCUNI DATI EPIDEMIOLOGICI

Dati recenti relativi allo stile di vita della popolazione adulta toscana sono rintracciabili nel Report 2015 basato sul **Progetto di Sorveglianza PASSI** che ha coinvolto persone di età compresa tra i 18 e i 69 anni. Il Sistema Passi si caratterizza come una sorveglianza in sanità pubblica che raccoglie, in continuo e attraverso indagini campionarie, informazioni dalla popolazione italiana adulta (18-69 anni) sugli stili di vita e fattori di rischio comportamentali connessi all'insorgenza delle malattie croniche non trasmissibili e sul grado di conoscenza e adesione ai programmi di intervento che il Paese sta realizzando per la loro prevenzione.

I dati riportati sono riferiti alla Regione Toscana, sono in fase di analisi i dati del territorio della Provincia di Prato.

Per quanto riguarda **l'Attività Fisica** le persone **sedentarie** (nessuna attività fisica nel tempo libero, né che svolgono un lavoro pesante) rappresentano il **27,5% pari a circa 613.000 abitanti**, dato migliore del valore nazionale pari al 32%; le persone **parzialmente attive** (che non svolgono un lavoro pesante ma praticano attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati) rappresentano il **39,2%**, dato migliore del valore nazionale pari al 35,2%; le persone classificate come fisicamente **attive** (30 minuti di attività fisica moderata per almeno 5 giorni alla settimana, o almeno 20 minuti al giorno di attività intensa per almeno 3 giorni a settimana, oppure svolgono un'attività lavorativa

che richiede un importante sforzo fisico in linea con quanto raccomandato) sono pari al **33,2%**, dato simile al valore nazionale pari al 32,8%.

Per quanto riguarda lo **stato nutrizionale**, le persone **sovrappeso** sono pari al **28,8%** e le persone **obese** all'**8,1%**, ambedue i dati sono migliori del valore nazionale (31,6% e 10,4%), le persone **normopeso** risultano essere il **63,1%**; risultano quindi circa 900.000 le persone sovrappeso/obesi tra i 18-69 anni e l'eccesso ponderale è più diffuso nella fascia 50-69 anni, negli uomini e nelle persone con bassa istruzione.

Nei confronti dell'**abitudine al fumo i fumatori** rappresentano il **27,1%**, dato simile al valore nazionale che si colloca al 26,9% e gli ex fumatori il **20%**, dato migliore della media nazionale pari al 17,9%; i non fumatori sono il 52,9%, in regione toscana i fumatori tra i 18 e i 69 anni sono 650.000, l'abitudine è più diffusa negli uomini e nelle persone con bassa istruzione.

Per quanto riguarda il benessere psicologico il dato indagato è stato riferito alla **“qualità della vita relativa alla salute”**. Si tratta di una valutazione soggettiva globale dello stato di salute che include il benessere fisico e mentale, e diversi fattori ad esso correlati tra cui: le condizioni e i comportamenti associati alla salute (come ipertensione, fumo, sedentarietà), lo stato funzionale, lo stato socio-economico e il grado di integrazione sociale. La qualità della vita dipende anche da aspetti difficili da rilevare oggettivamente, come per esempio le risorse psicologiche e fisiologiche di una persona o la sua capacità di reagire all'eventuale presenza di malattie. Utilizzando il concetto della “qualità della vita”, ci si scosta dalla definizione di salute come assenza di malattia, per utilizzarne una più ampia di stato di benessere fisico, mentale, funzionale e sociale. I Toscani che percepiscono la loro **salute positivamente** sono pari al **67,8%**, dato peggiore del valore nazionale pari al 69%; il **numero medio di giorni in cattiva salute psichica** risulta essere il **2,9%** (nell'arco di 30 giorni), dato simile alla media nazionale del 2,8%.

Il **consumo di alcol** in Toscana è pari al **54,5%**, simile al dato nazionale del 54,9%, di cui il consumo fuori pasto è pari al **7%**, migliore del dato nazionale dell'8,1% e il consumo binge è pari all'**8,1%**, migliore del dato nazionale dell'8,9%.

In regione risultano bevitori a rischio circa 395.000 abitanti nella fascia di età 18-69enni. Il consumo è più diffuso negli uomini e nei giovani (il 44,6% di tutti i bevitori a rischio sono nella fascia di età 18-34aa, sono persone socialmente più avvantaggiate, senza difficoltà economiche o alto livello di istruzione).

Nel territorio della Provincia di Prato l'invecchiamento della popolazione si configura come una priorità in quanto i residenti ultrasessantacinquenni rappresentano il 21,9 % ( Dati Istat 2015 – Elaborazione Tuttitalia.it ) della popolazione totale residente.

**Sono a disposizione dati epidemiologici che interessano altre fasce di età** come “Okkio alla salute” che riguarda i bambini nella fascia di età 6- 10 anni, HBSC che riguarda lo studio dei comportamenti a rischio dei ragazzi nella fascia di età 11-13-15 anni, Studio Edit

che riguarda gli stili di vita a rischio dei ragazzi nella fascia di età 14-19 anni e Passi D'Argento che riguarda la fascia di età 65 anni e più.

#### DESTINATARI

Tutta la popolazione residente nel territorio della Provincia di Prato.

#### OBIETTIVO GENERALE

Promuovere/ Attivare all'interno della comunità processi di promozione della salute sugli stili di vita intervenendo sui principali fattori di rischio (inattività fisica, abitudine al fumo, alcol, scorretta alimentazione, salute mentale) rivolti a tutta la popolazione.

#### STRATEGIE DI INTERVENTO SULLA BASE DELLE PROVE DI EFFICACIA

Le revisioni di letteratura indicano le **azioni** che possono essere realizzate nell'ambito della **promozione di sani stili di vita negli spazi verdi**, suddivise sulla base delle prove di efficacia disponibili, in raccomandate e promettenti (Tabella n. 1) e classificate sulla base dell'approccio adottato.

RACCOMANDAZIONE	LIVELLO DI EFFICACIA
Raccomandato	Forte
promettente	Sufficiente

**Tabella n. 1 Classificazione degli interventi sulla base del loro livello di efficacia**

Di seguito, nella Tabella n. 2 sono sintetizzate le strategie di intervento classificandole sulla base dei criteri: approccio adattato e raccomandazione.

INTERVENTO	RACCOMANDAZIONI
<b>Informativo</b>	
Campagne e interventi informativi rivolti a tutta la popolazione. Si tratta di iniziative multicomponenti (azioni di supporto sociale, di educazione alla salute,...) realizzate su larga scala, ad alta visibilità che coinvolgono più settori con l'obiettivo di contrastare anche più fattori di rischio (scorretta alimentazione, sedentarietà, fumo)	<b>Raccomandato</b>
Campagne mediatiche. Si tratta di iniziative attuate su larga scala, che trasmettono messaggi sui benefici che derivano dall'attività fisica e gli altri fattori di rischio attraverso l'uso singolo o combinato di più media (cartelloni pubblicitari, radio, televisione, giornali, social network, siti dedicati).	<b>Promettente</b>

<b>Comportamentale e sociale</b>	
Programmi di cambiamento del comportamento di salute adattati all'individuo. Si tratta di interventi educativo-formativi che propongono/ trasmettono al singolo competenze per aumentare ad esempio i livelli di attività fisica quotidiana (auto-monitoraggio dei progressi raggiunti, costruzione di una rete sociale di supporto, capacità di superare le difficoltà che ostacolano il mantenimento del cambiamento) e sono strutturati sulla base delle preferenze, degli interessi e della disponibilità al cambiamento di ciascun individuo	<b>Raccomandato</b>
Interventi di supporto sociale nell'ambito della comunità. Si tratta di azioni di costruzione, rinforzo e sostegno di reti sociali nella comunità. Ne sono esempi l'attivazione di <i>buddy system</i> (sistema di mutuo soccorso tra i compagni di una squadra) e/o di gruppi di cammino	<b>Raccomandato</b>
<b>Politico e ambientale</b>	
Politiche e piani urbanistici attinenti l'uso del territorio dell'intera comunità. Si tratta di interventi di: pianificazione e progettazione di aree residenziali vicine alle zone commerciali, ai luoghi di lavoro, ai plessi scolastici, agli spazi verdi e alle aree di gioco; promozione di strade adeguatamente illuminate e sicure, con la diffusione di dossi e rotonde per rallentare il traffico; revisione di regolamenti dei piani di zona, codici e pratiche di costruzione. Queste azioni "chiamano in causa" professionalità diverse: progettisti di aree urbane, ingegneri, architetti e professionisti di Sanità Pubblica	<b>Raccomandato</b>
Politiche e piani urbanistici attinenti l'uso del territorio su scala stradale. Sono orientati alla modifica dell'ambiente fisico di piccole aree urbane (ad esempio singoli isolati di centri abitati) dove aumentare le opportunità di spostamenti a piedi/in bicicletta,... Le azioni attuate riguardano sia la messa in sicurezza delle strade sia l'eventuale modifica dei parametri/modalità di progettazione stradale e urbanistica. Comprendono quindi il dare opportunità e potenziare l'accesso a luoghi in cui svolgere attività fisica e adottare sani stili di vita , il tutto associato ad azioni informative.	<b>Raccomandato</b>

**Tabella n. 2 Sintesi degli interventi efficaci classificati per approccio e raccomandazione**

La progettazione / realizzazione degli interventi da realizzare nell'ambito del progetto Riversibility, sarà condivisa nel gruppo di progetto e potrebbe essere condotta con la modalità della progettazione partecipata.

Difatti uno dei principali fattori di successo di queste iniziative è l'attivazione e il coinvolgimento dell'intera comunità locale e dei suoi portatori di interesse nella costruzione partecipata di ambienti di vita che, per le loro caratteristiche, favoriscono la scelta individuale e collettiva di "Guadagnare Salute". In tal modo si facilita il nascere di una comunità informata, consapevole, competente e responsabile che diventa capace di mettere in rete le proprie responsabilità, saperi, capacità e risorse e di rispondere ai suoi bisogni.

#### **BUONE PRASSI IN PROMOZIONE DELLA SALUTE "SPAZI VERDI"**

Attivare forme di trekking nel parco fluviale e urbano (gruppi di cammino) (prevedere controllo della velocità di passo attraverso apposite tabelle che riportano i tempi di percorrenza a seconda del passo attuato).

Utilizzare display, poster, cartelloni pubblicitari per trasmettere messaggi sui benefici di sani comportamenti.

Realizzare Percorsi di salute con messa a disposizione di attrezzature sportive a fruizione libera e percorsi ginnici attrezzati dove poter effettuare esercizi di stretching, di riscaldamento, di rafforzamento muscolare ecc.. con bacheche esplicative con indicazione del percorso completo e le varie attrezzature disponibili.

Realizzare Percorsi Vita con tappe che prevedono l'esecuzione di esercizi a corpo libero oppure con l'ausilio di apposite attrezzature situate lungo il percorso con spiegazione e illustrazione dettagliata degli esercizi graduabili secondo il proprio livello di allenamento.

Realizzare Percorsi di salute che ospitano esclusivamente attrezzature per la ginnastica dolce adatte all'età adulta e senior

Possibilità di effettuare attività fisica adattata (AFA)

Realizzare Percorsi strutturati con cartelloni che propongono esercizi fisici e mentali per anziani e non solo

Percorsi di salute destinati a diffondere conoscenze e buone abitudini alimentari

Luoghi per il ristoro e il picnic dove offrire cibi salutistici e informazioni sulla buona alimentazione con predisposizione prodotti km 0.

Favorire installazioni temporanee creative ed artistiche, momenti di aggregazione e spettacolo e favorire progetti creativi per rafforzare l'identità dei luoghi, coinvolgendo le realtà sociali del territorio, le scuole, ecc.

Facilitare una diversificazione delle aree con luoghi dedicati alla contemplazione

alla sorpresa, alla curiosità, favorire posti di osservazione e conoscenza degli animali e della flora.

Prevedere che le postazioni di somministrazione siano affidate a soggetti di riconosciuta affidabilità ed in possesso di determinati e necessari requisiti per attività che siano in armonia con le finalità del parco che sono quelle di favorire la promozione della salute a 360° .

Pubblicizzare le iniziative finalizzate alla valorizzazione del parco .

## METODOLOGIA

La prospettiva metodologica di lavoro per la realizzazione del progetto può inquadrarsi nella **Progettazione Partecipata** che ben si inserisce in un Processo di Comunità. La Progettazione Partecipata in ambito sociale prevede la collaborazione dei vari attori di una comunità (cittadini o gruppi sociali destinatari di un'iniziativa, amministratori e tecnici) che, attraverso spazi e momenti di elaborazione, sono coinvolti nell'ideazione o nella realizzazione comune di un progetto con ricadute positive sui partecipanti e il loro gruppo di appartenenza. A livello sanitario la progettazione partecipata è un elemento essenziale dell'**empowerment** (vedi box) della comunità, strategia posta in primo piano durante la settima Conferenza Internazionale di promozione della salute di Nairobi e sostenuta a livello internazionale dall'International Union for Health Promotion and Education (IUPHE).

Un ulteriore risultato che si ottiene dai processi partecipativi è la messa a disposizione di risorse (sia tangibili come denaro, beni, persone, che intangibili come informazioni o saperi) e la creazione di nuove relazioni umane, aumentando così la disponibilità di **capitale sociale** (vedi box) all'interno della comunità.

### Empowerment

L' empowerment è un processo dell'azione sociale attraverso il quale le persone, le organizzazioni e le comunità acquisiscono competenza sulle proprie vite, al fine di cambiare il proprio ambiente sociale e politico per migliorare l'equità e la qualità di vita (OMS, 2006)



### Il Capitale Sociale

Il capitale sociale rappresenta il grado di coesione sociale esistente nelle comunità e si riferisce ai processi che si instaurano tra le persone e che stabiliscono reti, norme e fiducia sociale, facilitando il coordinamento e la cooperazione nell'ottica di un vantaggio reciproco (OMS, 1998)

In generale la progettazione partecipata è un metodo particolarmente apprezzato perché contrasta l'attuale tendenza all'isolamento delle realtà urbane ed è orientato a rifondare un senso al vivere comune. Si tratta di una metodologia che permette di tenere conto della pluralità degli interessi presenti in un territorio e della normale conflittualità che

si innesca nei processi di cambiamento. Si inserisce nel recente orientamento dei servizi volto a rifondare un nuovo patto sociale in cui gli amministratori (i decisori), i tecnici (i progettisti) e i cittadini (i destinatari) si fanno carico insieme delle sfide che investono la comunità. L'obiettivo è superare i tradizionali orientamenti assistenzialistici, centrati solo sull'offerta di «rimedi» e «riparazioni» calati dall'alto in modo da ridurre la delega del potere alle istituzioni e accrescere l'iniziativa e la responsabilità dei cittadini.

I processi di comunità possono essere innescati dall'alto (**top-down**) e dal basso (**bottom-up**). Nei primi sono le amministrazioni o gli enti pubblici a promuovere la partecipazione interrogando i cittadini o definendo insieme a loro i problemi da affrontare o infine attuando i progetti con i destinatari. Quando i processi partono dal basso sono i cittadini che, attraverso forme di associazione, interrogano il territorio, si confrontano con l'amministrazione e perseguono attivamente obiettivi comuni con fini solidaristici e di sviluppo del territorio. Il progetto inizialmente potrebbe essere top-down in quanto è il Comune di Prato a innescare il processo e a favorire la partecipazione ma, progressivamente il processo può trasformarsi in bottom-up, in quanto potrebbero essere i cittadini stessi a scegliere, progettare, gestire le azioni per la salute da realizzare sul territorio.

### Salute

La Costituzione dell'OMS del 1948 ha definito la salute come:

Uno stato di completo benessere fisico, sociale e mentale, e non soltanto l'assenza di malattia o di infermità.

In promozione della salute, la salute viene considerata non tanto una condizione astratta, quanto un mezzo finalizzato ad un obiettivo che, in termini operativi, si può considerare una risorsa che permette alle persone di condurre una vita produttiva sul piano individuale, sociale ed economico. La salute è una risorsa per la vita quotidiana e non lo scopo dell'esistenza. Si tratta di un concetto positivo che valorizza le risorse sociali e personali, oltre alle capacità fisiche.

### Promozione della salute

La promozione della salute è il processo che consente alle persone di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla.

### Sanità Pubblica

La scienza e l'arte di promuovere la salute, di prevenire le malattie e di prolungare la vita attraverso sforzi organizzati della società.

### Promozione della salute basata sulle prove di efficacia

L'utilizzo di informazioni che derivano da una ricerca sperimentale e da un'indagine sistematica volte ad individuare le cause e i fattori che contribuiscono ai bisogni di salute e ad identificare le azioni più efficaci di promozione della salute che devono essere adottate in specifici contesti e popolazioni.

### Benessere

Il benessere è lo stato ottimale di salute di singoli individui e digruppi di persone. Due sono gli aspetti fondamentali: la realizzazione delle massime potenzialità di un individuo a livello fisico, psicologico, sociale, spirituale ed economico, e l'appagamento delle aspettative del proprio ruolo nella famiglia, nella comunità, nella comunità religiosa, nel luogo di lavoro e in altri contesti.

### Educazione alla salute

L'educazione alla salute è l'insieme delle opportunità di apprendimento consapevolmente costruite, che comprendono alcune forme di comunicazione finalizzate a migliorare l'alfabetizzazione alla salute, ivi compreso l'aumento delle

conoscenze e a sviluppare life skills che contribuiscano alla salute del singolo e della comunità.

### **Alleanza**

Un'alleanza per la promozione della salute è una partnership tra due o più parti che perseguono un insieme di obiettivi condivisi rispetto alla promozione della salute.

### **Determinanti di salute**

L'insieme di fattori personali, sociali, economici ed ambientali che determinano lo stato di salute di individui o popolazioni.

### **Empowerment per la salute**

Nell'ambito della promozione della salute, si definisce empowerment il processo attraverso il quale le persone acquisiscono un maggiore controllo rispetto alle decisioni e alle azioni che riguardano la propria salute.

### **Comunicazione per la salute**

La comunicazione per la salute è una strategia fondamentale per informare l'opinione pubblica su questioni riguardanti la salute e per mantenere al centro dell'agenda pubblica i problemi di salute più rilevanti. La diffusione di informazioni utili sulla salute attraverso i mezzi di comunicazione multimediali e di massa e altre innovazioni tecnologiche, aumenta la consapevolezza su specifici aspetti della salute individuale e collettiva e sull'importanza della salute per lo sviluppo.

### **Risultati di promozione della salute**

I risultati della promozione della salute sono i cambiamenti, attribuibili agli interventi di promozione della salute, relativi alle caratteristiche e alle abilità personali e/o alle norme e alle azioni sociali e/o alle prassi organizzative e alle politiche pubbliche.

### **Politica pubblica favorevole alla salute**

Una politica pubblica favorevole alla salute è caratterizzata da un'attenzione esplicita nei confronti della salute e dell'equità in tutti i settori della politica e da un'assunzione di responsabilità rispetto all'impatto sulla salute. Lo scopo principale di una politica pubblica favorevole alla salute è creare un ambiente di supporto che permetta alle persone di condurre una vita più salutare. Grazie a questo tipo di politica, per i cittadini diventa possibile o più facile fare scelte di salute e gli ambienti fisici e sociali si trasformano in modo tale da accrescere la salute.

### **Città sane**

Una città sana è una città che crea e migliora costantemente gli ambienti fisici e sociali ed amplia le risorse comunitarie che permettono alle persone di aiutarsi reciprocamente a svolgere tutte le funzioni necessarie alla vita, sviluppandole al meglio.

### **Abilità psico-sociali (Life skills)**

Le life skills sono le capacità di adottare un comportamento positivo e adattivo che permetta agli individui di affrontare in modo efficace le necessità e le sfide quotidiane.

### **Stile di vita**

Lo stile di vita è un modo di vivere basato su modelli di comportamento identificabili, che sono determinati dall'interazione tra le caratteristiche personali dell'individuo, le interazioni sociali e le condizioni di vita socio-economiche e ambientali.

### **Ambienti favorevoli alla salute**

Gli ambienti favorevoli alla salute offrono agli individui una protezione dalle minacce per la salute e li rendono in grado di migliorare le proprie capacità e di accrescere la fiducia in se stessi rispetto al tema della salute. Questi ambienti comprendono il luogo in cui gli individui vivono, lavorano e trascorrono il tempo libero, la loro comunità locale, la loro casa, l'accesso alle risorse sanitarie e le opportunità di empowerment.



# La Carta di Toronto per l'Attività Fisica: una chiamata globale all'Azione

*L'attività fisica promuove il benessere, la salute fisica e mentale, previene le malattie, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita, produce benefici economici e contribuisce alla sostenibilità ambientale. Le comunità, che per migliorare la salute promuovono l'attività fisica, possono ottenere molti di questi benefici offrendo una serie di opportunità facilmente accessibili nei diversi contesti di vita e di lavoro e per tutte le fasce d'età. La Carta di Toronto per l'Attività Fisica sottolinea l'importanza di mettere in atto quattro azioni, basate su nove principi guida, e invita tutti i paesi, le regioni e le comunità a sollecitare un maggiore impegno politico e sociale per valorizzare l'importanza dell'attività fisica e migliorare la salute di tutti.*

## Perché una Carta sull'attività fisica?

La Carta di Toronto per l'Attività Fisica è una chiamata all'azione e uno strumento di advocacy<sup>1</sup> per offrire a tutti opportunità sostenibili per adottare uno stile di vita attivo. Le organizzazioni e gli individui interessati a promuovere l'attività fisica possono utilizzare questa Carta per sensibilizzare e unire i decisori a livello nazionale, regionale e locale nel raggiungere un obiettivo condiviso. Queste organizzazioni comprendono i settori della sanità, dei trasporti, dell'ambiente, dello sport e del tempo libero, dell'istruzione e della formazione, della pianificazione urbanistica, oltre all'amministrazione pubblica, alla società civile e al settore privato.

## L'Attività Fisica – un forte investimento per le persone, la salute, l'economia e la sostenibilità

In tutto il mondo le nuove tecnologie, l'urbanizzazione, gli ambienti di lavoro che favoriscono sempre di più la sedentarietà e la configurazione di paesi e città centrata sull'uso dell'automobile, hanno reso difficile la pratica dell'attività fisica nella vita quotidiana. Anche gli stili di vita frenetici, le priorità contrastanti, le strutture familiari che cambiano e la mancanza di interazione sociale possono contribuire a favorire l'inattività. Le opportunità per svolgere attività fisica continuano a diminuire mentre la prevalenza di stili di vita sedentari sta aumentando nella maggior parte dei paesi, con gravi conseguenze per la salute e con ricadute a livello sociale ed economico.

**Sul piano della salute** l'inattività fisica è al quarto posto tra le principali cause di morte dovuta a malattie croniche, quali disturbi cardiaci, ictus, diabete e cancro, e contribuisce ad oltre 3 milioni di morti evitabili all'anno a livello mondiale. La mancanza di attività fisica contribuisce, inoltre, ad aumentare i livelli di obesità infantile e adulta. L'attività fisica fa bene alle persone di ogni età: nei bambini promuove uno sviluppo fisico armonico e favorisce la socializzazione, mentre negli adulti diminuisce il rischio di malattie croniche e migliora la salute mentale. Non è mai troppo tardi per iniziare con l'attività fisica. Per gli anziani, i benefici riguardano l'autonomia funzionale, la diminuzione del rischio di cadute e di fratture e la protezione dalle malattie correlate all'invecchiamento.

<sup>1</sup>Un insieme di azioni individuali e sociali volte ad ottenere impegno politico, supporto delle politiche, consenso sociale e sistemi di sostegno per un particolare obiettivo o programma di salute (WHO Health Promotion Glossary, 1998).

**Sul piano dello sviluppo sostenibile** promuovere modalità attive di spostamento come camminare, andare in bicicletta e utilizzare il trasporto pubblico, può ridurre l'inquinamento dell'aria e le emissioni dei gas serra, noti anche per avere effetti negativi sulla salute. La pianificazione, la progettazione e la riqualificazione urbanistica, volte a diminuire la dipendenza dai veicoli a motore, sono azioni che possono ulteriormente contribuire a incrementare l'attività fisica, soprattutto in quei paesi in via di sviluppo che stanno vivendo fasi di rapida urbanizzazione e crescita. Gli investimenti crescenti, a favore di modalità attive di spostamento, garantiscono maggiori opportunità per una mobilità equa.

**Sul piano economico** l'inattività fisica incide notevolmente sui costi diretti e indiretti dell'assistenza sanitaria e ha un impatto significativo sulla produttività e sugli anni di vita in buona salute. Le politiche e le azioni che favoriscono lo svolgimento dell'attività fisica rappresentano un forte investimento per la prevenzione delle malattie croniche e per il miglioramento della salute, per le relazioni sociali e la qualità della vita. Esse, inoltre, forniscono benefici per lo sviluppo economico e sostenibile dei paesi in tutto il mondo.

## I principi guida per un approccio alla promozione dell'attività fisica rivolto alla popolazione

I paesi e le organizzazioni che lavorano per incrementare lo svolgimento dell'attività fisica vanno incoraggiati ad adottare i principi guida di seguito riportati. Questi principi sono coerenti con il Piano d'Azione per le Malattie Non Trasmissibili (2008) e la Strategia Globale su Dieta, Attività Fisica e Salute (2004) dell'Organizzazione Mondiale della Salute, e con altre carte internazionali per la promozione della salute. Per aumentare l'attività fisica e disincentivare i comportamenti sedentari, le nazioni e le organizzazioni sono invitate a:

1. Adottare strategie basate sulle evidenze, rivolte sia alla popolazione generale che a sottogruppi specifici, in particolare a coloro che devono affrontare maggiori ostacoli;
2. Adottare un approccio più equo, finalizzato a ridurre le disuguaglianze sociali e di salute e le disparità di accesso all'attività fisica;
3. Affrontare i determinanti ambientali, sociali ed individuali dell'inattività fisica;
4. Implementare azioni sostenibili attraverso una collaborazione tra più settori a livello nazionale, regionale e locale, per ottenere un impatto maggiore;
5. Sviluppare le competenze e sostenere la formazione nell'ambito della ricerca, della pratica, delle politiche, della valutazione e della sorveglianza;
6. Utilizzare un approccio mirato all'intero ciclo di vita, considerando i bisogni dei bambini, delle famiglie, degli adulti e degli anziani;
7. Chiedere ai decisori e alla comunità in generale un maggior impegno politico e le risorse per l'attività fisica;
8. Garantire la presenza di sensibilità culturale e adattare le strategie alle differenti "realità locali", ai diversi contesti e alle diverse risorse;
9. Facilitare le scelte di salute personali, facendo in modo che l'attività fisica sia la scelta più facile.



# Un modello per l'azione

Questa Carta richiede un'azione concertata tra quattro aree strategiche. L'azione dovrebbe coinvolgere le amministrazioni pubbliche, la società civile, le istituzioni accademiche, le associazioni professionali, il settore privato profit e non-profit e altre organizzazioni interne ed esterne all'ambito sanitario, così come le comunità stesse. Le quattro aree d'azione sono le componenti fondamentali distinte, ma complementari, per un cambiamento efficace nella popolazione.

## 1. REALIZZARE UNA POLITICA E UN PIANO D'AZIONE A LIVELLO NAZIONALE

Una politica e un piano d'azione nazionali sono utili per orientare, sostenere e coordinare i molteplici settori coinvolti. Inoltre contribuiscono a orientare le risorse e a stabilire le responsabilità. Una politica e un piano d'azione sono indicatori significativi dell'impegno politico nazionale. Tuttavia, l'assenza di una politica nazionale non deve rallentare l'impegno delle organizzazioni statali, provinciali o comunali nel promuovere l'attività fisica nei loro ambiti di competenza. Le politiche e i piani d'azione dovrebbero:

- Ricevere i contributi provenienti dai principali portatori d'interesse;
- Identificare una leadership ben definita per l'attività fisica, che può provenire da qualsiasi settore pubblico, da altre autorevoli organizzazioni, o da una collaborazione tra più settori;
- Definire i ruoli e le azioni che l'amministrazione pubblica, le organizzazioni non profit, le associazioni di volontariato e quelle private, dovrebbero assumere per realizzare a livello nazionale, regionale e locale un piano di promozione dell'attività fisica;
- Definire un piano di azione dettagliato, indicando le responsabilità, i tempi e i finanziamenti;
- Prevedere la combinazione di diverse strategie per incidere sui fattori individuali, sociali, culturali e ambientali che potranno informare, motivare e aiutare gli individui e le comunità ad essere attivi, in modo sicuro e divertente;
- Adottare linee guida per l'attività fisica e la salute basate sulle evidenze scientifiche.

## 2. INTRODURRE POLITICHE CHE SOSTENGONO L'ATTIVITÀ FISICA

Per ottenere dei cambiamenti sostenibili a livello politico e sociale sono necessari una struttura di supporto alle politiche e un quadro normativo adeguato. Per promuovere la salute attraverso l'attività fisica è necessario adottare politiche a livello nazionale, regionale e locale. Esempi di politiche e normative di supporto comprendono:

- Una politica nazionale definita con l'obiettivo di incrementare i livelli di attività fisica, che indicano di quanto ed entro quando gli stessi livelli devono aumentare. Tutti i settori possono condividere obiettivi comuni e individuare il loro contributo;
- Politiche di pianificazione urbana ed extra urbana e linee guida per la progettazione che sostengano il muoversi a piedi, l'uso della bicicletta, il trasporto pubblico, lo sport ed il tempo libero, con particolare attenzione alla sicurezza e all'accessibilità per tutti;
- Politiche fiscali (sussidi, incentivi e sgravi) di supporto allo svolgimento dell'attività fisica oppure agevolazioni per ridurre gli ostacoli (per esempio incentivi per l'acquisto di attrezzature sportive o per l'iscrizione a centri sportivi);
- Politiche per il luogo di lavoro che sostengano le infrastrutture e i programmi di attività fisica e che promuovano modalità attive di spostamento da e per il posto di lavoro;



- Politiche dell'istruzione a sostegno della qualità delle lezioni di educazione fisica curriculare, di modalità attive di trasporto da e per la scuola, dello svolgimento di attività fisica durante la giornata scolastica e di un ambiente scolastico favorevole alla salute;
- Politiche per lo sport, per il tempo libero e sistemi di finanziamento che diano priorità all'aumento della partecipazione da parte di tutta la comunità;
- Azioni di coinvolgimento dei mezzi di comunicazione per promuovere un maggiore impegno politico a favore dell'attività fisica (per esempio indagini di sorveglianza o rapporti sulla realizzazione di interventi di promozione dell'attività fisica volti ad aumentare la responsabilità);
- Campagne di comunicazione attraverso i media e campagne di marketing sociale per aumentare il sostegno della comunità e dei portatori d'interesse nei confronti delle azioni di promozione dell'attività fisica.

### **3. RIORIENTARE I SERVIZI E I FINANZIAMENTI PER DARE PRIORITÀ ALL'ATTIVITÀ FISICA**

In molti paesi gli interventi di promozione dell'attività fisica potrebbero comportare la ridefinizione di alcune priorità rispetto al miglioramento della salute. Il riorientamento dei servizi e dei sistemi di finanziamento può produrre molteplici benefici: miglioramento del benessere e della salute, aria più pulita, diminuzione del traffico, risparmio sui costi e miglioramento delle relazioni sociali. Di seguito sono elencati alcuni esempi di interventi in via di realizzazione in molti paesi:

#### **Nell'ambito dell'istruzione:**

- Politiche scolastiche che diano priorità a lezioni di educazione fisica curriculare di alta qualità, con un'attenzione particolare alle attività sportive non competitive nelle scuole e che potenzino la formazione di tutti i docenti rispetto ai temi dell'attività fisica;
- Programmi di attività fisica caratterizzati da un insieme di attività volte ad incrementare la partecipazione, a prescindere dal livello di capacità, dando maggiore importanza al divertimento;
- Opportunità per gli studenti di mantenersi attivi durante le lezioni, negli intervalli, nella pausa pranzo e durante il doposcuola.

#### **Nell'ambito dei trasporti e della pianificazione della mobilità:**

- Politiche e servizi di trasporto che diano priorità e incentivi per muoversi a piedi, andare in bicicletta o usare il sistema di trasporto pubblico;
- Regolamenti edilizi che promuovano l'attività fisica;
- Percorsi pedonali nelle aree verdi e nei parchi naturali per aumentarne l'utilizzo.



## **Nell'ambito della pianificazione urbanistica e del territorio**

- Pianificazione urbanistica, basata sulle evidenze, che supporti gli spostamenti a piedi, l'uso della bicicletta e l'attività fisica nel tempo libero;
- Pianificazione urbanistica che dia l'opportunità di fare sport e attività fisica nel tempo libero e nel quotidiano, aumentando l'utilizzo degli spazi pubblici in cui le persone di tutte le fasce d'età e con qualsiasi abilità possono mantenersi fisicamente attive in contesti sia urbani che extraurbani.

## **Nei luoghi di lavoro:**

- Programmi realizzati nei luoghi di lavoro che incoraggino e sostengano i lavoratori e i loro familiari nel condurre stili di vita più attivi;
- Spazi e strutture che incoraggino lo svolgimento dell'attività fisica;
- Incentivi per favorire modalità attive di spostamento da e per il luogo di lavoro, con l'uso dei mezzi pubblici piuttosto che dell'auto privata.

## **Nello sport, nei parchi e nel tempo libero:**

- Iniziative di "sport per tutti" rivolte anche ai soggetti più difficili da coinvolgere;
- Infrastrutture per attività ricreative adatte a tutte le età;
- Opportunità per le persone con disabilità di essere fisicamente attivi;
- Formazione e aggiornamento sui benefici dell'attività fisica per coloro che organizzano attività sportive.

## **In sanità:**

- Attribuzione di un ruolo prioritario e di risorse congrue per l'attività fisica nell'ambito della prevenzione e della promozione della salute
- Controlli sistematici del livello individuale di attività fisica dei pazienti/assistiti da effettuare a ogni visita medica nell'ambito delle cure primarie, con la possibilità di fornire ai soggetti sedentari un counseling breve e strutturato insieme a indicazioni sui programmi presenti nella comunità;
- Controlli sistematici da parte di operatori sanitari ed esperti delle scienze motorie per la valutazione di eventuali controindicazioni e per dare consigli sull'attività fisica come parte integrante dei programmi di cura e di assistenza e durante i controlli periodici per i pazienti affetti da diabete, malattie cardiovascolari, tumori o artriti.

## **4. SVILUPPARE PARTNERSHIP PER L'AZIONE**

Le azioni volte ad aumentare lo svolgimento dell'attività fisica da parte dell'intera popolazione devono essere programmate e realizzate con partnership e collaborazioni che coinvolgano diversi settori e le stesse comunità, a livello nazionale, regionale e locale. Le partnership di successo dovrebbero essere sviluppate individuando i valori comuni e gli interventi dei programmi, e condividendo responsabilità, rendicontabilità e informazioni.

Esempi di partnership che sostengono la promozione dell'attività fisica sono:

- Gruppi di lavoro intersettoriali attivati all'interno dell'amministrazione pubblica a tutti i livelli rilevanti per realizzare i piani di azione;
- Iniziative di comunità che coinvolgano diversi settori dell'amministrazione pubblica e le organizzazioni profit e non-profit per collaborare e condividere le risorse (per esempio nell'ambito dei trasporti, della pianificazione urbanistica, dei beni culturali e delle arti, dello sviluppo economico e ambientale, dell'istruzione e della formazione, dello sport e del tempo libero e della sanità);
- Alleanze tra organizzazioni profit e non-profit costituite per sostenere "la causa" della promozione dell'attività fisica presso l'amministrazione pubblica
- Consulte nazionali, regionali o locali, con gli enti e le organizzazioni chiave dei diversi settori e con i portatori d'interesse pubblici e privati, per promuovere programmi e politiche;
- Collaborazioni con gruppi di popolazione che rappresentano minoranze, immigrati e gruppi socialmente svantaggiati.



# Una chiamata all'azione

I benefici che derivano dall'attività fisica per la salute, per l'economia e per l'ambiente sono sostenuti da consistenti evidenze scientifiche. Per ottenere un maggiore impegno in tutto il mondo rispetto all'aumento dei livelli di attività fisica si avverte un'urgente necessità di trovare una direzione chiara ed una forte azione di advocacy. La **Carta di Toronto per l'Attività Fisica** delinea quattro azioni basate su nove principi guida. L'applicazione della Carta di Toronto fornirà a tutte le nazioni solide basi e una guida per il miglioramento della salute grazie all'attività fisica.

**Noi invitiamo** tutte le parti interessate a sostenere l'adozione e l'applicazione della Carta di Toronto per l'Attività Fisica e a impegnarsi in una o più delle seguenti azioni:

1. Esprimere il proprio consenso sulle quattro aree di azione e sui nove principi guida, sottoscrivendo la propria adesione alla **Carta di Toronto per l'Attività Fisica**;
2. Inviare una copia della **Carta di Toronto per l'Attività Fisica** ad almeno cinque colleghi incoraggiandoli a fare altrettanto;
3. Incontrare i decisori di diversi settori per discutere come un piano nazionale e politiche locali che rispondano ai principi guida della **Carta di Toronto per l'Attività Fisica** possano influenzare positivamente le azioni trasversali ai diversi settori;
4. Attivare reti e partnership in tutti i settori per sostenere la Carta di Toronto e per applicarla.

**Allo stesso tempo**, i membri del Consiglio del Global Advocacy for Physical Activity s'impegnano nelle seguenti azioni:

- Tradurre la versione finale della **Carta di Toronto per l'Attività Fisica** in francese, spagnolo e possibilmente in altre lingue;
- Diffondere il più possibile la versione finale della **Carta di Toronto per l'Attività Fisica**;
- Collaborare con le reti di attività fisica e altre organizzazioni interessate per attivare e impegnare ulteriormente i governi e i decisori di tutto il mondo, al fine di aumentare l'impegno sulla promozione dell'attività fisica volta al miglioramento della salute;
- Continuare a cooperare con altri gruppi e organizzazioni al fine di fare advocacy per promuovere la salute in tutto il mondo attraverso l'attività fisica.

**Per maggiori informazioni sulla Carta di Toronto per l'Attività Fisica e per inviarla direttamente ai colleghi, si invita a consultare il sito:**  
[www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk)

Global Advocacy Council for Physical Activity,  
International Society for Physical Activity and Health.  
*The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action.*  
[www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk)  
20 Maggio 2010  
Traduzione italiana autorizzata - dicembre 2010.

