

<http://www.padovanews.it/speciali/lavoro/391618.html>

Per i manager lo sport e' la prima forma di prevenzione, over 60 piu' attivi

Segui T.M.I. ▶ Inco ▶ Contributi ▶ News 24 ▶ Online News

Categoria principale: **Speciali** Categoria: **Lavoro** Pubblicato: Venerdì, 18 Marzo 2016 18:04 Scritto da Redazione [Stampa](#) [Email](#)



Venezia, 18 mar. (Laibitalia) - Oltre il 70% di manager del Nord-Est dichiara di praticare spesso sport ma, a sorpresa, i più attivi sono gli uomini e le donne tra i 61 e i 70 anni, che raggiungono quota 74%. Meno sportivi i

manager più giovani: solo uno su due, infatti, svolge un'attività fisica con frequenza. La prevenzione della salute passa anzitutto dalla promozione dell'attività fisica per due manager su tre (67%), ma anche in questo caso con differenze in base all'età: la pensa così il 94% dei manager over 60, mentre il 98% di chi non ha raggiunto i 50 anni e' convinto che basti principalmente ridurre i vizi, come il fumo e l'alcol, per prevenire.

E' questo il quadro che emerge dallo studio esplorativo commissionato da Federmanager a G&G Associates per rilevare come i manager del Nord-Est vivono l'attività sportiva in relazione con il benessere. Lo studio, condotto a febbraio 2016 su un campione di 450 manager del Triveneto iscritti alle Federazioni, e' stato presentato oggi dal presidente Federmanager, Stefano Cuzzilla, in occasione del convegno organizzato in collaborazione con l'Istituto medicina e scienza dello sport del Coni, "Sport e benessere: sfida alla prevenzione e agli stili di vita positivi", e realizzato in partnership con Praesidium, Genialloyd, Previmedical, Rim Salute, Amyko, Assidal, Fasi, Fasiapi, Previndapi.

Rispetto all'informazione in tema di prevenzione, solo il 9% dei manager intervistati giudica "molto adeguata" la propria conoscenza della materia e, sebbene il principale canale di informazione in tema di prevenzione resti il proprio medico di fiducia, il 30% dei manager cerca informazioni su Internet e un 26% si affida ai consigli tramandati in famiglia e alla saggezza popolare.

Altissima la quota dei manager (76%) che guarda ai Fondi sanitari integrativi come attori nella promozione di stili di vita corretti, attribuendo loro sia una funzione di stimolo per mettere in atto controlli medici preventivi sia una funzione di informazione e sensibilizzazione. "Abbiamo compreso che i nostri manager considerano i Fondi sanitari integrativi un interlocutore affidabile da cui si aspettano anche indicazioni su come mantenersi in salute e sugli stili di vita da tenere. Questo e' un campo su cui la sanità integrativa può giocare una partita importante in termini di sensibilizzazione e di diffusione di una cultura sportiva e della prevenzione sanitaria sin dalle età più giovani, in sinergia con il Servizio sanitario pubblico", ha dichiarato il presidente Federmanager, Stefano Cuzzilla.

Inviando il suo messaggio di saluto al convegno che "vede schierato il Coni al fianco del Fasi e della Federmanager per vincere questa sfida, a favore dello sport e del benessere di tutti", il presidente del Coni, Giovanni Malago, ha sottolineato: "Lo sport non soltanto fa bene alla salute di chi lo pratica, riducendo la possibilità che si manifestino particolari patologie, ma contribuisce anche a mantenere in 'salute' lo Stato. Mi riferisco, in particolare, alla riduzione della spesa sanitaria".

Secondo una recente elaborazione del Centro studi del Coni, infatti, ridurre di 1 punto percentuale la componente di popolazione sedentaria (circa 215 mila persone sopra i 15 anni d'età) porterebbe un beneficio incrementale annuo di circa 60 milioni di euro di risparmio della spesa sanitaria (cure primarie, emergenze, farmaci, visite, ecc.) e non sanitarie (perdita di produttività, assenteismo, mortalità, ecc.) riconducibile alle cinque patologie principali connesse all'inattività: malattie cardiovascolari, ictus, tumore al colon, tumore al seno e diabete tipo 2.

Secondo l'Istat, nel 2015, gli italiani che praticano uno sport nel tempo libero sono 19 milioni e 600mila, il che equivale a un risparmio sulla spesa sanitaria che, secondo il Centro studi Coni, ammonta comunque a oltre un miliardo e mezzo di euro all'anno, di cui 1,32 miliardi sono i costi risparmiati per le spese sanitarie di cura e 183 milioni per le spese non sanitarie. Sara Farnetti, fisiopatologa del metabolismo e internista, ha spiegato che "uno stile di vita sostenibile e' alla base del successo personale e professionale, rappresentando la chiave per migliorare qualità e aspettativa di vita e, di conseguenza, la performance lavorativa".

"Come e cosa mangiamo - ha detto - sono aspetti strettamente correlati alla prestazione, alla concentrazione, alla memoria, alla capacità di reazione allo stress. La qualità della vita personale ne risente, beneficiando o soffrendo del nostro regime alimentare. Ciò avviene spesso nella inconsapevolezza o ignoranza del binomio funzionale cibo-ormoni e delle azioni correttive da attuare per rimediare a un malessere o alla scarsa prestanza fisica e mentale".

Secondo Giuseppe Pozzi, chirurgo e presidente della Corte di giustizia popolare per il diritto alla salute, "l'evoluzione del sistema salute deve passare attraverso la prevenzione primaria e secondaria". "Obiettivo condiviso da Senior Italia Federazioni e Federmanager che riconosce l'importanza dell'empowerment del cittadino-paziente sugli stili di vita corretti e sull'attività fisica consapevole in funzione di un active aging", ha aggiunto. "Valutazioni che rappresentano un importante stimolo per la Federazione dei manager Industriali per sostenere politiche per la prevenzione sanitaria e l'adozione di corretti stili di vita".