

Non è un Paese per sportivi

Nell'Italia delle medaglie olimpiche solo il 35% dei cittadini fa attività fisica contro il 70% del Nord Europa
L'ex ct Berruto, oggi deputato dem "La politica investe troppo poco"
E la sedentarietà costa 6 miliardi l'anno

L'INCHIESTA

PAOLORUSSO
ROMA

Italia nella top ten dell'ultimo medagliere olimpico, ma in zona retrocessione per numero di persone che praticano sport e per risorse pubbliche destinate alla promozione dell'attività fisica.

È un paradosso tutto italiano: capace di esaltarsi ogni quattro anni davanti alle imprese degli azzurri, molto meno di investire, giorno dopo giorno, nello sport per curare il benessere psicofisico di giovani e anziani. E a rimetterci non è soltanto la salute degli italiani, ma anche - e sempre di più - le casse dello Stato. Perché la sedentarietà costa quasi 6 miliardi l'anno per malattie altrimenti evitabili.

Il quarto posto nel medagliere dei Giochi olimpici invernali di Milano Cortina - 30 medaglie e 10 ori - e il nono piazzamento a Parigi nel 2024 - 12 ori su 40 medaglie - raccontano di un'élite sportiva competitiva, costruita su talento e strutture di alto livello. «È il frutto di una politica che investe moltissimo su pochi, nei settori dove si hanno più possibilità di vincere, ma che poi destina pochissime risorse al movimento sportivo di massa, inteso come strumento di

Oggi il 39% delle donne non pratica alcuna disciplina contro il 31% degli uomini

welfare e di prevenzione che richiede invece di investire tanto su tanti. Quello che fanno in Paesi scandinavi come la Finlandia, che hanno pure il medagliere vuoto ma che, finanziando molto lo sport nelle scuole e per la terza età, finiscono per avere oltre il 75% della popolazione che pratica con costanza una qualche attività, contro il nostro 35%», spiega Mauro Berruto, deputato Pd ed ex allenatore della nazionale di pallavolo.

Se si guarda alle linee guida dell'Oms - certifica il rapporto "Osservatorio valore sport 2025" curato da The European House-Ambrosetti - il dato diventa ancora più severo: oltre l'80% degli adulti non raggiunge i 150 minuti settimanali di attività fisica raccomandati. L'Italia è così il quarto Paese più sedentario dell'area Ocse. E le evidenze scientifiche mostrano che in Italia il 5,8% delle neoplasie è attribuibile alla scarsa attività fisica, così come il 3,7% delle patologie cardiovascolari e il 5,1% di quelle metaboliche.



Il paradosso In Italia lo sport è poco praticato nonostante i successi al livello professionistico

Tradotto in numeri: nel 2021 la sedentarietà ha causato la perdita di 186 mila anni di vita in buona salute e oltre 10.700 decessi.

Il conto arriva puntuale anche sul piano economico. Nel solo 2023 - si legge nel Rapporto - l'impatto complessivo del-

la sedentarietà è stato stimato in 5,9 miliardi di euro, tra costi diretti sanitari (57%) e costi indiretti legati a perdita di produttività e assenze dal lavoro (43%). Una cifra che pesa per il 2,6% sulla spesa sanitaria nazionale. In altre parole, investire poco nello sport oggi signifi-

caspendere molto di più domani per curare malattie in gran parte prevenibili.

Il confronto con il Nord Europa è impietoso. In Svezia e Finlandia oltre il 70% dei cittadini pratica sport regolarmente; in Danimarca la mobilità attiva - biciclette, spostamenti a

pedi - è parte integrante della vita quotidiana. Non è solo una questione culturale: è il risultato di politiche pubbliche coerenti, infrastrutture diffuse, sport di base finanziati e integrati con la scuola e i quartieri. In Italia, invece, la spesa pubblica per lo sport è di 86 eu-

86

È la spesa pubblica italiana annuale, in euro e pro capite, per lo sport. In Ue siamo al 17° posto

10.700

I decessi attribuibili nel 2021 a patologie legate alla mancanza di attività fisica

ro pro capite l'anno, il 36% in meno della media europea, collocando il Paese al 17° posto nell'Unione.

Ma anche mettendo dentro il privato il gap resta, perché con i nostri 77 mila impianti sportivi, una media di 131 strutture ogni 100 mila abitanti, siamo al di sotto della media Ue. Senza contare che il 44% degli impianti è obsoleto e oltre il 20% inaccessibile alle persone con disabilità, perché costruiti tra gli anni '70 e '80. Così non ci si deve stupire se poi l'Italia è fanalino di coda tra i 27 dell'Ue come numero di anni vissuti in cattiva salute a causa della sedentarietà, che è oltre quattro volte tanto la media europea.

Le disuguaglianze aggravano poi il quadro. La sedentarietà colpisce soprattutto gli anziani e le persone con basso livello di istruzione e residenti nel Sud e nelle periferie. Oggi il 39% delle donne non fa alcuno sport contro il 31% degli uomini. Ma se 20 anni fa facevo sport in modo continuativo solo il 23% delle donne oggi sono il 31,8% contro il 43% degli uomini. Quasi il 60% delle scuole non ha una palestra. Anche il costo dello sport è una barriera: per una famiglia, documenta un'indagine di Federconsumatori, tra corsi e attrezzatura, la spesa nel 2023 arrivava in media a 869 euro l'anno, con un +9% rispetto all'anno precedente.

Eppure, i segnali di cambiamento esistono. Negli ultimi vent'anni la quota di italiani completamente sedentari è scesa di oltre cinque punti percentuali. Ma senza un salto di qualità nelle politiche pubbliche il miglioramento rischia di fermarsi.

«Siamo un Paese più longevo di altri, ma siamo anche fuori da ogni parametro europeo per investimenti in attività motoria nella terza età e lo Stato è quasi assente nella scuola materna e primaria», afferma Berruto. «È assurdo - prosegue - finanziare lo sport con una lotteria alimentando la ludopatia, come fa l'ultima finanziaria. Bisognerebbe invece alzare la soglia dei 210 euro di spesa per attività sportive oggi defiscalizzabili, togliendo anche il limite di età dei 18 anni, garantire crediti di imposta a chi sponsorizza attività amatoriali e, più in generale, stabilire, come per la sanità, dei livelli minimi di attività sportiva finanziati dal pubblico».

Perché lo sport non può restare un lusso o un affare per pochi, avendo un ruolo di promozione del benessere psicofisico, come dal 2023 riconosce anche una modifica alla nostra Costituzione -

Silvio Garattini L'oncologo fondatore dell'Istituto Negri: "Ho 97 anni e ogni giorno cammino 5 km"

“Muoversi previene le malattie ma lo Stato non crea le strutture”

L'INTERVISTA

Silvio Garattini, oncologo, farmacologo e fondatore dell'Istituto Mario Negri i suoi 97 anni li porta splendidamente. Grazie anche al fatto di non aver mai rinunciato alle sue passeggiate a passo spedito, «che mi fanno sentire meglio e mi aiutano a pensare».

Professore, quanto può aiutare lo sport a far vivere più a lungo e meglio?

«Sicuramente l'attività fisica aiuta a prevenire molte malattie come l'ictus, la demenza senile o il diabete del quale soffrono 4 milioni e mezzo di italiani, che poi hanno problemi visivi, cardiovascolari e renali che potrebbero essere evitati. Ma non tutti gli sport sono sempre un bene per la salute. Corsa e camminata veloce, così come il nuoto sono salutari a tutte le età, meno gli sport di contatto come il calcio, o quelli dove si rischiano lesioni come lo sci, che vanno bene se si è bene allenati».



Alla sua età come ci si mantiene in forma?

«Cerco di fare circa 5 km al giorno. Salto solo i giorni di pioggia».

Basta quindi una buona passeggiata?

«Bisogna però tenere un passo veloce, altrimenti non c'è l'effetto aerobico. Deve esserci un po' di fatica, che consiste nel respirare in affanno e avere un aumento dei battiti cardiaci. Camminare per vedere le vetrine non è attività fisica».

C'è un limite d'età per iniziare a fare attività motoria?

«Non è mai troppo tardi, anche a 80 anni si può comin-

ciare a camminare. È sempre meglio che stare fermi».

Molti si avvicinano da adulti e vogliono però strafare... «Questo è un altro aspetto da tenere in considerazione. Noi scriviamo che il giusto è tra 150 e i 300 minuti di attività alla settimana, quello che si fa di più sostanzialmente non comporta alcun vantaggio».

L'attività motoria contrasta anche le malattie mentali?

«Sì, perché comporta una migliore circolazione anche cerebrale. E favorisce la socializzazione: l'attività fisica può essere considerata una forma di movimento collettivo. Per esempio, ci si tro-

va a camminare insieme, a chiacchiere, favorisce le relazioni sociali».

L'Italia è però ancora un Paese di sedentari.

«Il nostro Paese è indietro e questo lo si misura valutando il fatto che nell'età giovanile, ma anche in quella adulta, abbiamo un numero rilevante di persone in sovrappeso o con obesità».

Se facciamo poco sport è solo per cattiva volontà?

«No, mancano piscine, palestre, anche luoghi dove poter camminare. Lo Stato anziché investire massicciamente solo sui super atleti che poi ci fanno vincere alle Olimpiadi dovrebbe promuovere l'attività motoria tra giovani e anziani. Cominciando a incrementare percorsi paesaggistici e protetti per chi vuole limitarsi alle camminatine o per chi sceglie di tenersi in forma con la bici. Anche finanziare piscine pubbliche sarebbe un bene. L'attività fisica deve essere uno strumento di promozione della salute, non fonte di discriminazioni». PA.RU.—