

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

L'attività fisica promuove il benessere, la salute fisica e quella mentale, previene le malattie, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita, dà benefici economici e contribuisce alla sostenibilità ambientale. Le comunità che sostengono l'attività fisica per il miglioramento della salute possono ottenere molti di questi benefici, con opportunità varie e accessibili, attraverso i diversi contesti di vita e di lavoro e per tutto l'arco della vita. La Carta di Toronto per l'Attività Fisica mette in evidenza quattro azioni basate sui nove principi guida e invita tutti i paesi, le regioni e le comunità a battersi per raggiungere un maggiore impegno politico e sociale nel migliorare la salute di tutti attraverso l'attività fisica.

Perché una Carta sull'attività fisica?

La Carta di Toronto per l'Attività Fisica è una chiamata all'azione ed uno strumento di advocacy¹ per offrire a tutti opportunità sostenibili di adottare uno stile di vita attivo. Le organizzazioni e gli individui interessati a promuovere l'attività fisica possono utilizzare questa Carta al fine di sensibilizzare e riunire i decisori, a livello nazionale, regionale e locale, per raggiungere un obiettivo condiviso. Queste organizzazioni rappresentano i settori della salute, dei trasporti, dell'ambiente, dello sport e del tempo libero, dell'istruzione, della progettazione e della pianificazione urbanistica oltre al governo, 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, la tecnologia, l'urbanizzazione, gli ambienti di lavoro sempre più sedentari e la progettazione di comunità centrate sull'uso degli autoveicoli hanno scoraggiato la pratica dell'attività fisica nella vita quotidiana. Anche gli stili di vita frenetici, le priorità incessanti, 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 aumenta nella maggior parte dei paesi, con gravi conseguenze per la salute e con ricadute a livello sociale ed economico.

In merito alla salute, l'inattività fisica è la quarta principale causa di mortalità 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. Inoltre, la mancanza di attività fisica contribuisce ad aumentare i livelli di obesità infantile ed adulta. L'attività fisica può arrecare benefici alle persone di ogni età: nei bambini promuove una crescita corporea armonica e favorisce la socializzazione, mentre diminuisce il rischio di malattie croniche e migliora la salute mentale negli adulti. 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 fratture e la protezione dalle malattie dovute all'invecchiamento.

In merito allo sviluppo sostenibile, promuovere modalità attive di spostamento come il camminare, l'andare in bicicletta e l'utilizzare il trasporto pubblico, può ridurre l'inquinamento dell'aria e le emissioni dei gas serra, noti per avere effetti negativi sulla salute. La pianificazione, la progettazione e la riqualificazione urbanistica, finalizzati a diminuire la dipendenza dai veicoli a motore, sono ulteriori azioni che possono contribuire ad incrementare l'attività fisica, soprattutto in paesi che stanno vivendo fasi di rapida urbanizzazione e crescita. L'investimento crescente in modalità attive di trasporto garantisce più opportunità per una mobilità equa.

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

È in corso la validazione della traduzione italiana della Carta di Toronto da parte di un panel di esperti italiani. La versione definitiva della traduzione italiana della Carta di Toronto sarà disponibile a dicembre 2010.

In merito all'economia, l'inattività fisica incide notevolmente sui costi diretti ed indiretti dell'assistenza sanitaria ed ha un impatto significativo sulla produttività e sugli anni di vita in buona salute. Le politiche e le azioni che favoriscono le modalità di partecipazione all'attività fisica sono un forte investimento per la prevenzione delle malattie croniche e per il miglioramento della salute, per le relazioni sociali e la qualità della vita, oltre a fornire 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 le modalità di partecipazione all'attività fisica sono incoraggiati ad adottare i seguenti principi guida. Questi principi sono coerenti con il Piano d'Azione per le Malattie Non Trasmissibili (2008) e la Strategia Globale sulla 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 diminuire i comportamenti sedentari, le nazioni e le organizzazioni sono invitate a:

1. Adottare strategie basate sull'evidenza, rivolte all'intera popolazione e a sottogruppi specifici di popolazione, in particolare a coloro che devono affrontare le barriere più grandi;
2. Adottare un approccio equo, finalizzato a ridurre le disuguaglianze e le disparità sociali e di salute per l'accesso all'attività fisica;
3. Affrontare i determinanti ambientali, sociali ed individuali della mancanza di attività fisica;
4. Realizzare azioni sostenibili instaurando delle partnership a livello nazionale, regionale e locale e fra più settori, per ottenere un impatto maggiore;
5. Costruire capacità e sostenere la formazione nella ricerca, nella pratica, nelle politiche, nella valutazione e nella sorveglianza;
6. Utilizzare un approccio adatto a tutte le età, considerando i bisogni dei bambini, delle famiglie, degli adulti e di coloro in età più avanzata;
7. Richiedere ai decisori e alla comunità in generale un maggior impegno politico e le risorse per l'attività fisica;
8. Aumentare la sensibilità culturale ed adattare le strategie alle "realità locali", ai contesti e alle risorse in continuo cambiamento;
9. Facilitare le scelte di salute personali facendo in modo che l'attività fisica sia quella più facile.

Un modello per l'azione

Questa Carta richiede un'azione concertata attraverso quattro aree chiave. L'azione dovrebbe coinvolgere i governi, la società civile, le istituzioni accademiche, le associazioni professionali, il settore privato ed altre organizzazioni interne ed esterne all'ambito sanitario, così come le comunità stesse. Queste quattro aree d'azione sono componenti basilari distinte, seppure complementari, per cambiare con successo gli stili di vita della popolazione.

1. REALIZZARE UNA POLITICA E UN PIANO D'AZIONE NAZIONALI

Una politica e un piano d'azione sono strumenti utili per orientare, sostenere e coordinare a livello nazionale i molteplici settori coinvolti. Inoltre, contribuiscono a concentrare le risorse oltre a stabilire le responsabilità. Una politica e un piano d'azione sono indicatori importanti dell'impegno politico

È in corso la validazione della traduzione italiana della Carta di Toronto da parte di un panel di esperti italiani. La versione definitiva della traduzione italiana della Carta di Toronto sarà disponibile a dicembre 2010.

nazionale. Tuttavia, l'assenza di una politica nazionale non deve rallentare l'impegno delle organizzazioni statali, provinciali o municipali nel promuovere l'attività fisica nei loro giurisdizioni ambiti di competenza. Le politiche e i piani d'azione dovrebbero:

- Ricevere stimoli da parte di un ampio gruppo di sostenitori formato da portatori d'interesse qualificati;
- Identificare una leadership ben definita per l'attività fisica, che potrebbe provenire da qualsiasi settore governativo, da altre autorevoli organizzazioni non governative o da una collaborazione fra più settori;
- Descrivere i ruoli e le azioni che il governo, le organizzazioni senza scopo di lucro, le associazioni di volontariato e quelle private, dovrebbero assumere e intraprendere a livello nazionale, regionale e locale per realizzare un piano di promozione dell'attività fisica;
- Fornire un piano di azione che precisi le responsabilità, i tempi ed 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 SOSTENGANO L'ATTIVITÀ FISICA

Per ottenere dei cambiamenti sostenibili a livello governativo e nella società sono necessari una struttura di supporto alle politiche ed un contesto legislativo. Politiche che promuovono la salute attraverso l'attività fisica sono necessarie a livello nazionale, regionale e locale. Esempi di politiche e normative di supporto comprendono:

- Una politica nazionale chiara con obiettivi definiti volta all'incremento dei livelli di attività fisica, che indichi di quanto ed entro quando dovrà aumentare. Tutti i settori possono condividere obiettivi comuni ed 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 rivolta alla sicurezza e all'accesso equo;
- Politiche fiscali come i sussidi, gli incentivi e le riduzioni sulle tasse che possano sostenere molteplici modalità di partecipazione all'attività fisica o un'eventuale tassazione per ridurre gli ostacoli. Per esempio, incentivi per attrezzature sportive o per l'iscrizione ai centri sportivi;
- Politiche per il luogo di lavoro che sostengano le infrastrutture e i programmi di attività fisica e che promuovano modalità attive di trasporto da e per il posto di lavoro;
- Politiche educative che: salvaguardino la qualità delle lezioni obbligatorie di educazione fisica, promuovano modalità attive di trasporto da e per la sede della scuola e incoraggino lo svolgimento di attività fisica durante la giornata scolastica e favoriscano un ambiente scolastico salutare;

È in corso la validazione della traduzione italiana della Carta di Toronto da parte di un panel di esperti italiani. La versione definitiva della traduzione italiana della Carta di Toronto sarà disponibile a dicembre 2010.

- 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;
- Coinvolgere i mezzi di comunicazione per promuovere un maggiore impegno politico a favore dell'attività fisica. Per esempio, attraverso "Pagelle" o rapporti della società civile sulla realizzazione di interventi di promozione dell'attività fisica per aumentare la responsabilità;
- Curare le azioni di comunicazione attraverso i media e le campagne di marketing sociale per aumentare il sostegno della comunità e dei portatori d'interesse nei confronti delle azioni di attività fisica.

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

Nella maggior parte dei paesi, le azioni di promozione della salute richiederanno di riprogrammare le priorità a favore della salute attraverso l'attività fisica. La riorganizzazione dei servizi e dei sistemi di finanziamento potrebbe scaturire in molteplici benefici: salute migliore, aria più pulita, diminuzione del traffico, risparmio sui costi e maggiore interazione sociale. Di seguito sono elencati alcuni esempi di interventi in via di realizzazione in molti paesi:

Istruzione:

- Sistemi educativi che danno la priorità ai programmi scolastici con educazione fisica obbligatoria di alta qualità, che hanno un'attenzione particolare per le attività sportive non competitive nelle scuole e che intensificano la proposta formativa per tutti i docenti rispetto ai temi dell'attività fisica;
- Programmi di attività fisica centrati su un insieme di attività volte ad incrementare la partecipazione, a prescindere dal livello di capacità, dando maggiore importanza al divertimento;
- L'opportunità per gli studenti di mantenersi attivi durante le lezioni, gli intervalli, nelle pause pranzo e durante il doposcuola.

Trasporti e pianificazione:

- Politiche e servizi di trasporto che diano priorità e incentivi per muoversi a piedi, andare in bicicletta o usare il sistema di trasporto pubblico;
- Sviluppo di un sistema di codici che promuova l'attività fisica;
- Sentieri nei parchi nazionali e aree protette per aumentarne l'accesso.

Progettazione e ambiente:

- Progetti urbanistici basati sulle evidenze che sostengono gli spostamenti a piedi, l'uso della bicicletta e l'attività fisica nel tempo libero;
- Progetti urbanistici che forniscono opportunità per fare sport, per trascorrere il tempo libero e per fare attività fisica, aumentando l'accesso agli spazi pubblici dove le persone di tutte l'età e con qualsiasi abilità possono mantenersi fisicamente attive in contesti sia urbani che extra urbani.

Luogo di lavoro:

- Programmi realizzati sul posto di lavoro che sostengono i lavoratori e le loro famiglie nel condurre stili di vita più attivi;
- Impianti che incoraggino la partecipazione all'attività fisica;

È in corso la validazione della traduzione italiana della Carta di Toronto da parte di un panel di esperti italiani. La versione definitiva della traduzione italiana della Carta di Toronto sarà disponibile a dicembre 2010.

- Incentivi per modalità attive di spostamento da e per il posto di lavoro, per l'uso dei mezzi pubblici piuttosto dell'auto privata.

Sport, parchi e tempo libero:

- La partecipazione di massa e lo sport per tutti, includendo anche i soggetti più difficili da coinvolgere;
- Infrastrutture per attività ricreative adatte a tutte le età;
- Opportunità per i soggetti con disabilità di essere fisicamente attivi;
- Rafforzare le competenze (capacity building)² di coloro che gestiscono e organizzano attività sportive incrementando la formazione sull'attività fisica.

Sanità:

- Maggiore priorità e risorse alla prevenzione e alla promozione della salute includendo l'attività fisica;
- Screening del livello individuale di attività fisica dei pazienti/assistiti ad ogni visita medica nell'ambito delle cure primarie con la possibilità per coloro che non sono sufficientemente attivi di ricevere un counseling breve e strutturato e indicazioni sui programmi presenti nella comunità;
- Per i pazienti con malattie come il diabete, i disturbi cardiovascolari, alcuni tipi di cancro o l'artrite, controlli da parte di professionisti della salute e dell'esercizio fisico per la valutazione di eventuali controindicazioni e consigli riguardanti l'attività fisica come parte dei programmi di cura, assistenza e controllo.

4. SVILUPPARE PARTNERSHIP PER L'AZIONE

Le azioni volte ad aumentare la partecipazione all'attività fisica da parte dell'intera popolazione devono essere programmate e realizzate attraverso partnership e collaborazioni che coinvolgano diversi settori e le comunità stesse, a livello nazionale, regionale e locale. Le partnership di successo devono essere sviluppate attraverso l'identificazione di valori comuni e la programmazione di attività, condividendo le responsabilità, informando e condividendo le informazioni. Esempi di partnership che sostengono la promozione dell'attività fisica sono:

- Gruppi di lavoro intersettoriali attivati all'interno del governo a tutti i livelli rilevanti per realizzare i piani di azione;
- Iniziative della comunità che coinvolgano diversi settori governativi ed agenzie non governative (per esempio: trasporti, progettazione urbanistica, attività artistiche, tutela ambientale, sviluppo economico, sviluppo ambientale, istruzione, sport e tempo libero e salute) che collaborino e condividano le risorse;
- Coalizioni di organizzazioni non governative costituite per fare advocacy sulla promozione dell'attività fisica nei confronti dei governi;
- Forum di cooperazione nazionale, regionale o locale, con le agenzie più significative dei diversi settori e con i portatori d'interesse pubblici e privati, per promuovere i programmi e le politiche;

² La costruzione di competenze è lo sviluppo di conoscenza, abilità, impegno, strutture, sistemi e leadership per rendere la promozione della salute efficace. Essa comprende azioni volte a migliorare la salute su tre livelli: la crescita di conoscenze e abilità tra gli operatori, l'incremento di supporto e infrastrutture dedicate alla promozione della salute nelle organizzazioni, lo sviluppo di coesione e collaborazioni per la salute nelle comunità. (*Who Health Promotion Glossary: new terms, 2006*).

È in corso la validazione della traduzione italiana della Carta di Toronto da parte di un panel di esperti italiani. La versione definitiva della traduzione italiana della Carta di Toronto sarà disponibile a dicembre 2010.

- Partnership con sottogruppi di popolazione, che comprendano gruppi etnici del luogo, immigranti e gruppi socialmente svantaggiati.

Una chiamata all'azione

La letteratura scientifica offre un consistente corpo di evidenze sui benefici per la salute, per l'economia e per l'ambiente che derivano dall'attività fisica. Per ottenere un maggiore impegno mondiale nei confronti dell'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** mette in evidenza quattro azioni basate su nove principi guida. L'implementazione della Carta di Toronto fornirà una solida base e una guida per il miglioramento della salute attraverso l'attività fisica in tutte le nazioni.

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

- Mostrare il proprio consenso rispetto alle quattro aree di azione e dei nove principi guida, sottoscrivendo il proprio sostegno alla **Carta di Toronto per l'Attività Fisica**;
- Inviare una copia della **Carta di Toronto per l'Attività Fisica** ad almeno cinque colleghi ed incoraggiarli a fare altrettanto;
- Incontrare i decisori di diversi settori per discutere in che modo i programmi e i piani d'azione nazionali basati sui principi guida della **Carta di Toronto per l'Attività Fisica**, possano influenzare positivamente le azioni trasversali a diversi settori;
- Mobilitare reti e partnership in tutti i settori per sostenere e realizzare la Carta di Toronto.

Contestualmente, i membri del Consiglio del Global Advocacy Council 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 ed altre organizzazioni interessate a mobilitare ulteriormente i governi e i decisori di tutto il mondo al fine di aumentare l'impegno nei confronti della promozione dell'attività fisica volta al miglioramento della salute;
- Continuare a cooperare con altri gruppi ed organizzazioni al fine di fare advocacy per promuovere la salute in tutto il mondo attraverso l'attività fisica.

Per i link ad altre risorse che sostengono la Carta di Toronto per l'Attività Fisica e per inviarla direttamente ai colleghi, si invita a consultare il sito: 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
20 Maggio 2010

È in corso la validazione della traduzione italiana della Carta di Toronto da parte di un panel di esperti italiani. La versione definitiva della traduzione italiana della Carta di Toronto sarà disponibile a dicembre 2010.

RINGRAZIAMENTI

Si ringrazia Paolo ADAMI - **Federazione Italiana Aerobica e Fitness (FIAF)** per la traduzione italiana della Carta di Toronto

Si ringrazia Elena BARBERA, Alessandra SUGLIA e Claudio TORTONE - **Centro di documentazione per la promozione della salute (DoRS Regione Piemonte)** per la revisione della traduzione e per la costituzione di un panel di esperti italiani rappresentanti i diversi settori richiamati dalla Carta di Toronto

Si ringraziano i membri del panel che hanno aderito a questa iniziativa con lo scopo di validare la traduzione italiana della Carta di Toronto e di diffonderla nei settori richiamati dalla Carta di Toronto stessa.

Il panel è composto da:

Istruzione

Paolo Contu - **Università degli Studi di Cagliari, IUHPE per Capacity Building, Education and Training**

Giancarlo Pocetta - **Università degli Studi di Perugia, Centro Sperimentale per l'Educazione Sanitaria**

Federico Schena - **Università degli Studi di Verona, Facoltà di scienze motorie CEBISM**

Vincenzo Romano Spica - **Università degli Studi di Roma "Foro Italico", Istituto Universitario di Scienze Motorie (IUSM)**

Maria Vezzoni - **Network School for Health in Europe**

Rete italiana docenti di Educazione Fisica (in attesa di conferma)

Trasporti e pianificazione

Nicola Solimano - **Fondazione Giovanni Michelucci**

Progettazione e ambiente

Simona Arletti - **Comune di Modena Assessorato all'Ambiente**

Simona Arletti - **Rete italiana Città Sane OMS**

Luogo di lavoro

Giuseppe Masanotti - **Rete italiana Workplace Health Promotion**

Società Italiana di Medicina del Lavoro ed Igiene Industriale (in attesa di conferma)

Sport, parchi e tempo libero

Fabio Lucidi - **Società Italiana Psicologia dello Sport, Università degli Studi "La Sapienza" Roma**

Paolo Adami - **Federazione italiana aerobica e fitness (FIAF)**

Alessandro Palazzotti - **Movimento Special Olympics Italia CONI Regione Lazio**

Sanità

Alberto Arlotti - **Regione Emilia-Romagna, Progetto nazionale CCM "Promozione dell'attività fisica - Azioni per una vita in salute"**

Lucia De Noni - **Regione Veneto, Progetto nazionale CCM "Progetto nazionale di promozione dell'attività motoria"**

Alberto Baldasseroni, Sara Franchi - **ARS Toscana, Progetto nazionale CCM "Lotta alla sedentarietà (inclusa idoneità attività sportiva non agonistica)"**

Barbara De Mei - **Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute (CNEPS)**

Carlo Favaretti - **Rete italiana Health Promoting Hospital**

Giuseppe Parodi - **Gruppo di lavoro per la Medicina dello Sport della Regione Piemonte**

Giuseppe Villani - **Azienda USL della Valle d'Aosta, Progetto europeo "Euro Sport Health"**