



ITALIAN

CENTRO RICERCHE PIO MANZU'

RIMINI, 18 OTTOBRE 1998

IL BENESSERE PSICO-FISICO: L'ECONOMIA DEL FUTURO

Estratto del discorso di Nerio Alessandri
tenuto al Convegno Internazionale "Pio Manzu".

Possiamo considerare l'attività fisica come un nuovo farmaco. Un farmaco con effetti collaterali solo positivi ed in grado di migliorare la qualità della vita dell'uomo; ridurre i costi della sanità; aumentare la produttività nei luoghi di lavoro.

"Migliorare la qualità della vita dell'uomo"

L'uomo vive sempre di più, ma al tempo stesso è sempre più inattivo e sedentario a causa anche dell'entrata massiccia della tecnologia e la cronica mancanza di tempo.

L'uomo è disabituato al movimento.

In questo contesto, un'attività fisica regolare è importante per consentire ad ognuno di noi di stare meglio e di conservare il suo stato di salute mentale e fisico, come individuo e come soggetto di relazioni. In questi ultimi tempi ha assunto grande rilevanza il concetto di benessere, il Wellness®.

Un nuovo stile di vita che attraverso l'educazione ad una regolare attività fisica, una corretta e sana alimentazione ed un approccio mentale positivo consente di raggiungere un perfetto equilibrio psico-fisico per l'attività lavorativa e sociale delle persone.

L'importanza di questo concetto è legata all'evoluzione che da qualche anno ha coinvolto il mondo della medicina e della psichiatria.

La disciplina psicosomatica ha affermato la necessità di un recupero della medicina come scienza unitaria dell'uomo e della malattia come stato che coinvolge l'individuo a tutti i livelli.

Allo stesso modo, il concetto di Wellness®, è inteso sempre più come uno stato della persona risultante dall'interazione di fattori fisici e psicologici, e dalle influenze che gli uni possono esercitare sugli altri.

Esiste, infatti, una stretta correlazione tra attività fisica e benessere dove l'attività fisica è innanzi tutto un importantissimo fattore di prevenzione.

Quattro studi americani hanno dimostrato l'importanza dell'attività fisica nella prevenzione di alcune gravi malattie, poiché contribuisce ad aumentare le difese organiche e rinforza la capacità delle persone di "pensare in modo positivo".

Il primo allarme sui pericoli legati all'inattività fisica risale al 1996. L'autorevole Surgeon General's

Report americano dichiara che l'inattività fisica

è al primo posto tra i fattori a rischio cosiddetti modificabili insieme a fumo, sovrappeso ed ipercolesterolemia. Tali fattori concorrono all'insorgenza di patologie non solo cardiovascolari, ma anche tumorali e metaboliche.

Dall' American Heart Association, la più prestigiosa associazione americana che si occupa di prevenzione in materia di malattie cardiovascolari, arriva una seconda importante indicazione: la frequenza con cui si pratica l'attività fisica è molto più importante della durata dell'attività stessa nel ridurre il rischio di infarto e di altre malattie cardiovascolari.

La ricerca, condotta su un campione di 22mila soggetti per un periodo di 12 anni, ha dimostrato una correlazione diretta tra la frequenza dell'attività fisica e la riduzione del rischio di attacco cardiaco. Il terzo contributo viene dall'indagine condotta dall'Università di Harvard e pubblicata nel rapporto annuale dell'Harvard Centre for Cancer Prevention.

Essi hanno dimostrato che camminare a passo sostenuto all'aria aperta o su tapis roulant per 30 minuti al giorno è sufficiente per ridurre considerevolmente il rischio di cancro al colon, la seconda causa di morte negli Stati Uniti.

Quindi, se l'intera popolazione incrementasse il proprio livello di attività fisica con passeggiate di 30 minuti a passo sostenuto, il risultato sarebbe un calo dell'incidenza del cancro al colon pari al 15%. Percentuale che, tradotta, significherebbe 15mila casi di cancro in meno!

Un'altra ricerca condotta dall'università di Harvard evidenzia che la metà delle malattie per cancro possono essere ricondotte al fumo, ad una dieta poco equilibrata, o alla scarsità di esercizio fisico.

"Ridurre i costi della sanità"

Molte ricerche dimostrano che l'incidenza di malattie è inversamente proporzionale al livello di prestazione fisica. Per questo motivo, l'eserci-

zio fisico può diventare la leva fondamentale per abbassare il rischio di malattia e con esso la spesa sanitaria.

L'attività fisica, quindi, non solo è un fattore preventivo sanitario molto rilevante, ma è anche una leva strategica che può assumere un ruolo centrale sul piano economico, nella ridefinizione del "welfare state".

Con l'innalzamento della vita media della popolazione è destinata ad aumentare anche la spesa pubblica sanitaria a causa dell'insorgenza di malattie degenerative legate all'età senile. Tali patologie potranno essere ridotte o meglio gestite attraverso un'equilibrata politica di prevenzione.

Questo significa gestire attentamente fattori quali le abitudini alimentari, i comportamenti e gli stili di vita all'interno dei quali l'attività fisica riveste un ruolo fondamentale.

I risultati di una efficace politica di gestione dell'attività fisica possono essere ricondotti a due punti:

- un risparmio nella spesa pubblica sanitaria a favore, eventualmente, della ricerca;
- un innalzamento dell'efficienza fisica della popolazione con innegabili ripercussioni positive sulla capacità produttiva e sulla ricchezza interna del paese.

Questi risultati offrono l'idea delle potenzialità strategiche del settore. Per questo motivo, è necessario affermare con forza: promuoviamo, facciamo crescere, divulghiamo e educiamo alla cultura dell'attività fisica ed ai vantaggi che ne derivano!

Fino ad oggi, questa missione è stata affidata al caso o alla volontà di singoli operatori. Non basta.

Occorre essere pienamente responsabili e diventare operatori culturali del Wellness®, cioè diffondere nella popolazione la consapevolezza del benessere psico-fisico che deriva dalla fusione di una regolare ed adeguata attività a sane regole di vita.

"Aumentare la produttività nei luoghi di lavoro"

I benefici dell'attività fisica hanno influenze molto positive anche nell'ambiente di lavoro.

Il tema del benessere nei luoghi di lavoro è un fattore importante e di grande interesse non solo per i sociologi e gli psicologi del lavoro, ma anche per chi gestisce le risorse umane ed è attento alle performance aziendali.

Sempre di più, infatti, i risultati aziendali sono legati alle prestazioni individuali e di gruppo e su queste prestazioni hanno una notevole influenza sia il livello di soddisfazione/frustrazione del lavoratore, sia il "commitment", l'impegno che il lavoratore mette in quello che fa. In altre parole, quello che conta è, ancora una volta, l'equilibrio psico-fisico della persona.

Negli Stati Uniti l'interesse per la qualità della vita e il benessere sul posto di lavoro si è sviluppato da molti anni. Esistono, infatti, specifici programmi di promozione aziendale sia nel campo della prevenzione medica che nel campo dell'attività sportiva. L'obiettivo è creare una "cultura del benessere" per migliorare la qualità della vita e i risultati aziendali.

Nel 66% delle aziende americane sono state avviate specifiche attività per la prevenzione degli infortuni ed i rischi sul lavoro, nel 43% programmi per attività fisica e fitness, nel 32% attività di informazione sull'alimentazione, nel 25% viene controllato e monitorato il peso corporeo, nel 31% è messa sotto osservazione il livello della pressione sanguigna e nel 27% vengono adottati specifici programmi per la salute mentale.

Alcuni casi aziendali sono molto significativi per quantificare i risultati concreti apportati dall'attivazione di programmi sperimentali di Wellness®: General Electric's, Du Pont, e Johnson & Johnson.

In General Electric's è stato attuato un programma sperimentale di Fitness & Wellness della durata di 18 mesi. Il risultato è stata una diminuzione delle spese mediche personali del 38% per chi ha partecipato al programma, ed un incremento del 21% per chi non ha partecipato.

In Du Pont, in seguito all'avvio di un progetto di Fitness & Wellness, si è registrata una riduzione del tasso di assenteismo del 47,5% in sei anni su un campione di 30.000 "blu collar" coinvolti.

Essi hanno utilizzato il 14% in meno di giorni di malattia, corrispondenti a 11,700 giorni di lavoro in più per l'azienda.

In Johnson & Johnson il programma benessere "LIVE FOR LIVE" si è tradotto in un benefit per i dipendenti e allo stesso tempo, ha generato per l'azienda il 30% di return on investment. Nel contesto italiano, Technogym® rappresenta un esempio unico.

E' stato avviato un programma di Corporate Wellness, con una partecipazione media di dipendenti e collaboratori che si aggira sul 50%.

Sono già stati raggiunti ottimi risultati in termini di impegno e prestazioni fisiche: la frequenza media è di due volte a settimana, per una media di 25 minuti di esercizio, mentre, l'indice di performance, ovvero l'indicatore del rendimento del soggetto, è aumentato del 15% in tre mesi.

I casi aziendali analizzati dimostrano gli impatti del Wellness® sulla gestione aziendale in senso stretto: sulla produttività e sul controllo dei costi relativi a malattia ed assenteismo.

La forza lavoro, rappresenta, quindi, un luogo privilegiato per promuovere e realizzare iniziative volte al benessere.

L'attività fisica è un nuovo farmaco con effetti collaterali solo positivi. Ne beneficiano l'uomo, le aziende e l'intero sistema paese.

In America dicono "healthy people make healthy companies", ed io aggiungo che entrambi, "healthy people" e "healthy companies", "make healthy Countries".



e-mail - info@technogym.com

www.technogym.com