

La ricetta francese contro diabete e obesità
Sport rimborsato se lo prescrive il medico

Tutti in palestra a Strasburgo paga la mutua

DAL NOSTRO INVIATO
ANAIŠ GINORI

PARIGI

Fate sport, è il medico che ve lo prescrive. Un'ora di corsa o di nuoto al posto di un antibiotico o di un altro farmaco. È l'idea lanciata dal sindaco di Strasburgo, prima città francese a sperimentare l'attività sportiva su prescrizione medica. Da lunedì, infatti, i cittadini del capoluogo alsaziano possono chiedere al medico di famiglia un "ticket" per fare gratuitamente esercizio fisico. Con in mano la prescrizione medica, basta presentarsi da uno dei cinquanta istruttori che partecipano al progetto e ricevere un programma di allenamento studiato su misura per curare i vari disturbi contemplati dall'iniziativa, ad esempio obesità, diabete, patologie cardiovascolari. Non solo. I pazienti presi in cura hanno accesso libero

Le cifre

50%

Gli europei sovrappeso. Il dato italiano è del 10%. I più grassi nell'Unione europea sono gli inglesi (24,5% di obesità), i più magri romeni e svizzeri (7,9 e 8%)

60%

Gli europei che praticano un'attività sportiva, su un totale di 500 milioni di abitanti. Nei Paesi dell'Unione europea si contano quasi 700 mila tra club e associazioni sportive

15%

Lo sport è la seconda attività svolta nel tempo libero dai cittadini della Ue, preceduta da televisione (88%) e Internet (19%). Poi videogiochi (6%) e attività culturali (4%)

comunale di biciclette, Vélohop.

Il nuovo programma, battezzato *Sport-Salute su prescrizione*, è finanziato dalla sanità regionale. «Non vogliamo creare una spesa pubblica supplementare sul nostro bilancio», spiega il sindaco Roland Ries, «anzi, crediamo che in questo modo risparmieremo soldi, evitando future prescrizioni di farmaci». All'base del progetto c'è infatti la convinzione, supportata da diversi studi, che la vita sedentaria in città sia causa di numerose malattie e dunque anche di pesanti

costi sanitari. Michel Cimes, medico e popolare animatore di programmi tv sulla salute, ha patrocinato il programma di Strasburgo. «Camminando mezz'ora al giorno o facendo un po' di jogging - ricorda Cimes - si può aumentare la speranza di vita di almeno sei anni e migliorare l'attività cerebrale».

Secondo un rapporto dell'Organizzazione mondiale della Sanità, l'assenza di esercizio fisico è causa indiretta di almeno un decesso su dieci in Occidente. La sperimentazione di Strasburgo è sta-



talanciata per un anno. Al termine del periodo, il Comune ha promesso di fare un bilancio su costi e benefici dell'iniziativa. Alcuni medici hanno già sollevato dubbi. È difficile controllare l'intensità e la frequenza dell'attività fisica che effettivamente faranno i pazienti. D'altra parte, c'è anche la preoccupazione di come evitare rischi per la salute collegati a eventuali sforzi eccessivi.

Masel l'esito del progetto-pilota sarà positivo, Strasburgo potrebbe diventare la città più in salute di

Francia e servire come modello al resto del Paese. Il governo ha già incominciato a studiare l'iniziativa locale, come ha annunciato il ministro della Sanità, Marisol Touraine. Qualche settimana fa, l'Accademia di medicina ha infatti raccomandato di inserire nel sistema sanitario nazionale il rimborso dell'attività sportiva come forma di prevenzione di alcune malattie. «È una misura logica, proprio come accettiamo di pagare il consumo di aspirine, antibiotici o antidepressivi», ha osservato

Jacques Bazex, membro dell'Accademia, secondo cui applicare la misura anche solo al 10 per cento dei pazienti potrebbe far risparmiare oltre 56 milioni di euro allo Stato. Il ministro dello Sport, Valérie Fourmeyron, ha ipotizzato la creazione di una sorta di "tessera universale" per accedere a palestre e stadi comunali. C'è ancora molto lavoro da fare per convincere i francesi. Meno della metà dei cittadini pratica almeno dieci minuti di sport a settimana.

**Per il sindaco
"più gente attiva
oggi significa meno
malati da assistere
domani"**

alle palestre pubbliche dove sono proposte diverse discipline: dalla ginnastica dolce, al nuoto, alla camminata norvegese. Per i più sedentari è previsto addirittura in regalo l'abbonamento al servizio