

Il Presidente

Ai Presidenti
delle Società ed Associazioni Sportive
Dilettantistiche del Municipio XIII

Prot. 1128
Roma, 2 settembre 2011

LL.SS.

Caro Presidente,

numerosi dati scientifici hanno fornito evidenze definitive sulla capacità dell'attività fisica di migliorare le prestazioni fisiche e di ridurre la morbilità e mortalità cardiovascolare e totale. L'attività fisica, infatti, riduce significativamente il rischio di sviluppare malattie croniche, quali l'obesità, il diabete, le cardiovasculopatie aterosclerotiche, l'osteoporosi, alcune neoplasie e la depressione. Per tale ragione, l'esercizio fisico si propone come mezzo preventivo e terapeutico fisiologico, economico ed efficace in numerose condizioni cliniche. Nelle persone anziane, infine, esso sostiene l'autonomia funzionale aiutandole a mantenere una vita indipendente e riducendo il rischio di cadute e fratture. L'attività fisica, pertanto, ha dimostrato capacità di prevenzione e cura proprio per quelle malattie che rappresentano, almeno nei paesi industrializzati, le principali cause di morbilità e mortalità. Nonostante ciò solo un terzo della popolazione italiana pratica esercizio fisico in modo adeguato e regolare. La promozione dell'attività fisica nella popolazione generale e la prescrizione dell'esercizio fisico in quella dei pazienti affetti da malattie cardiovascolari, pertanto, costituisce uno degli obiettivi primari per le nostre istituzioni sanitarie nei prossimi anni.

Ogni individuo adulto che si appresti ad iniziare un'attività fisica regolare e ad intensità medio-elevata, tanto più se sedentario, cardiopatico o con fattori di rischio cardiovascolare, dovrebbe essere sottoposto preventivamente ad un'attenta valutazione medica che permetta la prescrizione di un regime di allenamento adeguato in termini di sicurezza ed efficacia alle singole persone.

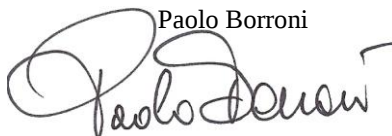
Per tale motivo la UOC Cardiologia dell'Ospedale G.B. Grassi ASL RMD e la Società Italiana di Cardiologia dello Sport (SIC SPORT) hanno pensato di avviare il progetto PR.EF.OST (PRevenzione con Esercizio Fisico ad OSTia) sotto l'egida della Confsport Italia e il Municipio XIII di Roma Capitale con i seguenti obiettivi:

1. Implementazione della cultura della prevenzione delle malattie cardiovascolari attraverso il miglioramento della qualità della vita e la riduzione dei fattori di rischio cardiovascolari mediante la promozione dell'attività fisica prescrivendo esercizio fisico sulla base delle caratteristiche cliniche individuali sia per il cittadino non malato che per i pazienti già affetti da patologia.
2. Coinvolgimento dei medici di medicina generale sulla prescrizione dell'esercizio fisico.
3. Coinvolgimento dei Centri Sportivi nell'applicazione di una corretta prescrizione

Da tale progetto deriva una maggiore consapevolezza nel raggiungimento del benessere fisico in quanto l'esercizio fisico viene applicato più diffusamente e con maggiore appropriatezza.

Per tale motivo avrei piacere di invitarLa ad una riunione preliminare per discutere sulla fattibilità del progetto PR.EF.OST. La riunione si terrà il giorno **17 Settembre 2011** alle ore **11.00** c/o la **Sala Riunioni "Luigi Sinibaldi"** della Direzione Sanitaria dell'Ospedale G.B. Grassi (Via G.C. Passeroni 28 - I piano).

Cordiali saluti,

Paolo Borroni


Sede Nazionale
Via Properzio, 5
00193 Roma

Sede Operativa
Via dell'Imbrecciato, 181
00149 Roma
Telef. 06.55282936
Fax 06.5502800
info@confsportitalia.it
www.confsportitalia.it

In Convenzione con:



Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI
Enti Nazionali con finalità assistenziali riconosciuti dal Ministero degli Interni
Enti Nazionali di Promozione Sociale - Ministero del Lavoro e Politiche Sociali

