

Padova, 28 marzo 2022

ESERCIZIO FISICO: LA “PILLOLA” INDISPENSABILE A MISURA DI PAZIENTE *Exercise is Medicine, per una cultura dello sport nelle pratiche cliniche di cura*

Exercise is Medicine (EIM) nasce in Italia grazie al contributo organizzativo del Dipartimento di Medicina dell'Università di Padova, che, insieme ad altre università (Brescia, Torino, Perugia), società scientifiche nazionali (SIMI, SIO, SIMSE), associazioni professionali (AISE e CISM) ed enti (Settore prevenzione della Regione Veneto), ha costituito l'iniziale Advisory Board, che oggi si sta ampliando, includendo un numero crescente di soggetti ed estendendosi progressivamente a tutte le figure professionali che si interessano dei temi di salute ed esercizio fisico.



Roberto Vettor

Exercise is Medicine® (EIM), è un'iniziativa non profit, fondata nel 2007 dall'American Medical Association e dall'American College of Sports Medicine, che include nel suo Advisory Board eminenti ricercatori e clinici internazionali, ed è stata finora introdotta in oltre 40 paesi in tutto il mondo. L'iniziativa europea, attivata nel 2015, è attualmente coordinata dal Professor Juergen Steinacker dell'Università di Ulm.

Obiettivo generale di Exercise is Medicine® (EIM), è rendere la valutazione e la promozione dell'attività fisica uno standard nell'assistenza clinica, collegando l'assistenza sanitaria con l'attività fisica basata sull'evidenza per tutte le persone con qualsiasi livello di abilità.

EIM è impegnata in questo nella convinzione, basata sulle attuali forti evidenze scientifiche, che l'attività fisica promuova una salute ottimale e debba essere parte integrante della prevenzione e del trattamento di molte condizioni mediche.

In qualità di partner delle iniziative europee e mondiale, «l'Iniziativa Italiana ha come obiettivo quello di sviluppare un programma sostenibile e multisettoriale che colleghi i leader della medicina, dell'amministrazione sanitaria, della salute pubblica e della scienza dell'esercizio - **afferma il Professor Roberto Vettor, presidente dell'Iniziativa e direttore del Dipartimento di Medicina dell'Università di Padova** -. Tutto ciò, allo scopo di raggiungere l'obiettivo generale di promuovere anche in Italia l'integrazione dell'attività fisica svolta all'interno o meno dei sistemi sanitari, come standard nella cura dei pazienti, per la prevenzione e il trattamento delle malattie croniche.»

«In questo senso - **aggiunge il Professor Andrea Ermolao, vice-direttore e coordinatore di EIM Italy** -, è un importante obiettivo della Medicina dello Sport e dell'Esercizio, quello di implementare la valutazione dell'attività fisica e del livello di efficienza fisica nella routine clinica, per una prescrizione di esercizio adatta, su misura per ogni paziente».

Secondo il Prof. Antonio Paoli, Prorettore per il benessere e lo sport e past-president della Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportiva (SISMeS), l'iniziativa EIM evidenzia anche il ruolo fondamentale del chinesiologo nell'approccio integrato alla prescrizione e somministrazione di esercizio fisico e la necessità di un dialogo costante tra professionisti medici e laureati in scienze motorie.



Andrea Ermolao

Exercise is Medicine non si rivolge tuttavia ai soli professionisti della salute e dell'esercizio, ma anche a tutta la popolazione, specialmente quella portatrice di patologie croniche, e ha lo scopo di diffondere l'importanza della pratica dell'attività fisica e del contrasto della sedentarietà, divulgando a tutta la popolazione il concetto che l'esercizio fisico può risultare una vera e propria terapia, peraltro di grandissima efficacia. Tutto ciò è perfettamente sintetizzato dall'affermazione: “se avessimo una pillola che potesse contenere tutti i benefici derivanti dall'esercizio fisico, sarebbe il farmaco più prescritto al mondo”.