

**Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento**

Piazza Dante 15, 38122 Trento

Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615

uff.stampa@provincia.tn.it

**COMUNICATO n. 2816 del 20/09/2012**

**Presentato oggi in Provincia dall'assessore alla salute e politiche sociali Ugo Rossi**

## **"EDUCAZIONE AL MOVIMENTO": IL PROGETTO PER ANZIANI E MALATI REUMATICI**

**"E io mi muovo!" è un progetto per promuovere l'attività motoria ed educare alla salute, rivolto ai malati reumatici e agli iscritti ai circoli anziani del Trentino. "Il tema dell'invecchiamento della popolazione è uno dei principali della nostra epoca - ha commentato oggi durante la presentazione, l'assessore alla salute e politiche sociali Ugo Rossi -. Iniziative come questa, finalizzate al miglioramento della qualità della vita dei nostri cittadini, sono quindi doppiamente importanti. Ma questo progetto è significativo anche perché frutto di un percorso nato dal basso, dalle esigenze di chi è malato e scaturisce dalla collaborazione di diversi enti e soggetti che dimostrano di saper lavorare assieme. Di più: si rivolge non solo a una determinata categoria di persone, i malati reumatici, ma ad una scala più vasta, secondo l'impegno che ci eravamo assunti con i Circoli pensionati e anziani del territorio". Se un migliaio sono infatti gli iscritti all'Associazione trentina Malati reumatici, circa 7.000 sono gli iscritti all'Università della terza età del tempo disponibile, di cui quasi 3.000 lo scorso anno hanno partecipato alle attività motorie promosse dall'ente.-**

Oggi, alla conferenza nel Palazzo provinciale di piazza Dante, ad affiancare l'assessore provinciale Ugo Rossi, vi erano: il direttore generale dell'Apss Luciano Flor, il presidente dell'Istituto Regionale di Studi e Ricerca Sociale Italo Monfredini, il direttore dell'Unità operativa di Reumatologia dell'Ospedale Santa Chiara Giuseppe Paolazzi e la presidente dell'Associazione trentina Malati reumatici Annamaria Marchionne.

Di un'iniziativa frutto di un'integrazione fra diversi soggetti ha parlato il direttore Flor: "Oggi presentiamo un programma di lavoro integrato, che potremo estendere potenzialmente a diverse categorie di persone, che ha come obiettivo educare alla salute e ai benefici che possono dare determinati stili di vita e il movimento". Per il presidente dell'Irsrs Monfredini si tratta di proporre stili di vita compatibili con il processo di invecchiamento e di: "Integrare l'attività di socializzazione culturale con un'attività che vede la presenza del medico". Il progetto, infatti, vuole offrire ai malati reumatici, e non solo, educazione al movimento: "Si tratta di benessere fisico ma anche psichico - ha chiarito la presidente dell'Atmar Marchionne - perché consente di spezzare l'isolamento in cui si trovano purtroppo alcuni dei malati più gravi". Infine il dottor Paolazzi ha spiegato i benefici di un percorso motorio per i malati reumatici, ricordando l'ampia incidenza di questa tipologia di malattie sulla popolazione: "Sopra gli ottant'anni otto persone su dieci soffrono di artrosi".

**Contesto**

In Italia è in atto una radicale trasformazione della struttura per età della popolazione, con un numero di ultra 65enni che supera già di oltre mezzo milione la popolazione con meno di 20 anni. In provincia di Trento negli ultimi 40 anni la speranza di vita è aumentata considerevolmente e di conseguenza gli anziani sono diventati sempre più numerosi (quasi 30.000 persone di 80 anni ed oltre). Gli anziani con più di 64 anni rappresentano oggi circa un quinto della popolazione ed entro il 2030 si stima che circa un quarto della

popolazione avrà più di 64 anni.

Secondo gli esperti dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) l'evoluzione verso un progressivo allungamento della vita può essere considerata contemporaneamente un "trionfo e una sfida". La sfida consiste nella necessità di prepararsi ad accogliere dignitosamente un numero crescente di anziani e nel garantire le condizioni affinché gli anni aggiunti possono essere vissuti attivamente ed in buona salute. Si tratta di una sfida dal punto di vista sia sanitario che economico e sociale.

La strategia europea dell'Invecchiamento attivo

Per affrontare questa sfida l'Unione Europea ha proclamato il 2012 "Anno europeo dell'invecchiamento attivo e della solidarietà tra le generazioni", quale anno volto a promuovere la vitalità e la dignità di tutti attraverso una cultura dell'invecchiamento attivo che valorizzi l'utile contributo degli anziani alla società e all'economia. Nell'ambito di questa strategia l'impegno nazionale è volto, tra l'altro, a favorire l'educazione a stili di vita sani ed attivi, nell'ambito della quale rivestono particolare importanza:

la promozione di stili di vita e comportamenti positivi/salutari;

la prevenzione delle condizioni di rischio;

la prevenzione della progressione verso la malattia;

la prevenzione dell'aggravamento e delle recidive;

la prevenzione del peggioramento della qualità della vita nelle fasi finali dell'esistenza.

La promozione dell'attività fisica

La promozione dell'attività fisica occupa un ruolo fondamentale in questo campo: le evidenze scientifiche documentano un ruolo significativo dell'attività fisica nella prevenzione della mortalità precoce in generale, delle malattie cardiovascolari, di quelle cerebrovascolari, del diabete, della depressione, della demenza, del tumore alla mammella e del tumore al colon retto. Queste patologie rappresentano i problemi di salute più frequenti ed invalidanti della popolazione adulta e anziana anche in Trentino. Gli effetti positivi dell'attività fisica non si limitano al campo della prevenzione: risulta ormai accertato anche il ruolo nella terapia e riabilitazione di numerose patologie cronico-degenerative. Anzi, per la maggior parte delle persone affette da malattie disabilitanti, la sedentarietà rappresenta un rischio ancora maggiore rispetto alla popolazione generale. Garantire a questa fetta di popolazione le condizioni per praticare attività fisica risulta quindi di particolare importanza.

L'attività fisica praticata in Trentino (popolazione 18-69 anni)

La maggior parte dei trentini tra 18 e 69 anni svolge almeno qualche tipo di attività fisica: tuttavia, nella popolazione tra i 18 e i 69 anni, circa una persona su 6 risulta completamente sedentaria (non svolge nessun tipo di attività fisica, né al lavoro, né nel tempo libero). La sedentarietà aumenta con l'età, è più diffusa tra le donne e tra coloro che riferiscono di avere molte difficoltà economiche.

Università della terza età e del tempo disponibile

L'Università della terza età e del tempo disponibile (UTEDT) è un servizio di educazione degli adulti nato nel 1979 che ha l'obiettivo di offrire alle persone che lo desiderano la possibilità di intraprendere percorsi integrati di formazione per prendere coscienza di ciò che determina il proprio benessere e per migliorare la qualità della propria vita, rispondendo quindi ai principi della promozione della salute intesa come processo che mette in grado le persone di aumentare il controllo sulla propria salute e di migliorarla.

Al fine di offrire corsi di educazione al movimento alla popolazione anziana in Trentino, l'UTEDT rappresenta quindi il partner ideale, cui l'Assessorato alla salute e politiche sociali ha deciso di dare il proprio sostegno.

La diffusione capillare sul territorio con 82 sedi nella provincia di Trento ed oltre 7.000 iscritti con un'età media di 65 anni, consente di raggiungere un ampio numero di persone. Un sistema già organizzato offre la concreta possibilità di diffondere, attraverso il progetto Educazione al movimento, la cultura del movimento ad ampio raggio e la possibilità di monitorare e valutare l'impatto dell'iniziativa.

Il progetto Educazione al movimento

Il progetto Educazione al movimento è stato messo a punto dall'U.O.C. di Reumatologia dell'Ospedale S. Chiara di Trento, dall'Associazione Trentina Malati Reumatici (ATMAR) e dall'Università della terza età e del tempo disponibile del Trentino (UTEDT), con il sostegno dell'Assessorato alla salute e politiche sociali. Obiettivo generale del progetto è migliorare la salute della popolazione anziana della nostra provincia, indipendentemente dalla presenza/assenza di patologie cronico-degenerative, attraverso l'opportunità di partecipare ad un progetto di promozione/educazione alla salute ed educazione al movimento che ne

aumenti le capacità motorie e favorisca l'adozione di stili di vita sani, stabili nel tempo.

Destinatari del progetto sono:

gli iscritti all'Università della terza età e del tempo disponibile del Trentino;

gli iscritti ai Circoli anziani;

i pazienti con patologie reumatiche infiammatorie iscritti all'ATMAR.

Iscrizioni e informazioni

Università della terza età e del tempo disponibile, in piazza Santa Maria Maggiore a Trento, orario: 9–12 e 15–16.30

tel 0461 273680, fax 0461 273626, utetd@irsrs.tn.it, www.irsrs.tn.it

oppure: nelle sedi locali presso i comuni o le segreterie di sede.

Associazione Trentina Malati Reumatici, in Largo Nazario Sauro a Trento

tel 0461 260310, www.reumaticitrentino.it

Immagini, riprese e interviste audio (all'assessore Rossi, a Paolazzi e Monfredini) a cura dell'Ufficio Stampa

In allegato delpiant informativi -

()