



International Olympic Committee consensus statement on the health and fitness of young people through physical activity and sport

Margo Mountjoy,1,2 Lars Bo Andersen,3 Neil Armstrong,4 Stuart Biddle,5 Colin Boreham,6 Hans-Peter Brandl Bedenbeck,7 Ulf Ekelund,8,9 Lars Engebretsen,1,10 Ken Hardman,11 Andrew Hills,12 Sonja Kahlmeier,13 Susi Kriemler,14 Estelle Lambert,15 Arne Ljungqvist,1 Victor Matsudo,16 Heather McKay,17 Lyle Micheli,18 Russell Pate,19 Chris Riddoch,20 Patrick Schamasch,1 Carl Johan Sundberg,21 Grant Tomkinson,22 Esther van Sluijs,23 Willem van Mechelen24

Br J Sports Med 2011;**45**:839–848. doi:10.1136/bjsports-2011-090228

Partendo dalla dichiarazione #51 del Congresso del Movimento Olimpico tenutosi a Copenhagen nel 2009 che recita :

“Everyone involved in the Olympic Movement must become more aware of the fundamental importance of Physical Activity and sport for a healthy lifestyle, not least in the growing battle against obesity, and must reach out to parents and schools as part of a strategy to counter the rising inactivity of young people”

viene stilato questo documento di consenso con l'obiettivo finale di fornire raccomandazioni riguardo l'importanza dell'attività fisica e dello sport per la salute dei giovani.

Dopo un'introduzione sulla portata del problema e sulle attuali lacune scientifiche nello studio delle problematiche riguardanti l'attività fisica nei bambini, le questioni analizzate scientificamente in tale documento sono:

- il modo migliore per definire lo stato attuale del fitness e dell'attività fisica (PA) dei giovani
- le conseguenze per la salute a causa della mancanza di PA e /o sport
- i fattori determinanti della PA e del comportamento sedentario
- le possibilità di cambiamento della situazione
- gli studi sull'efficacia degli interventi
- il contesto per agire verso possibili soluzioni.

Dopo tale analisi scientifica, nella sintesi finale vengono date specifiche raccomandazioni che passano soprattutto attraverso strategie di collaborazione tra tutti i soggetti coinvolti in tale tematica: Comitato Olimpico Internazionale, Comitati Olimpici Nazionali, federazioni sportive nazionali, Organizzazione Mondiale della Sanità, networks internazionali per la promozione dell'attività fisica, organizzazioni non governative, governi nazionali e regionali, sistemi scolastici e servizi sanitari nazionali.

Gli obiettivi condivisi devono essere quelli della promozione dell'attività fisica e dello sport, della programmazione di interventi efficaci per aumentarne i livelli nella popolazione giovanile e della valutazione dell'efficacia di tali interventi. Insieme a quello già citato della collaborazione, i punti operativi più stressati in questo documento sono quelli della necessità di politiche di sostegno multisettoriali, di un'adeguata educazione alle tematiche di sport e salute degli allenatori, degli insegnanti e dei professionisti sanitari ed infine la necessità di incoraggiare adeguate ricerche scientifiche su tali tematiche. Un approccio scientifico è necessario sia per colmare le notevoli lacune esistenti riguardo la fisiologia e i vantaggi sulla salute (ad es. il meccanismo dose-risposta)



dell'attività fisica e dello sport in età evolutiva, sia per valutare la reale efficacia a livello di comunità, degli interventi di promozione dello sport e degli stili di vita salutari.

Sicuramente interessanti alcuni esempi pratici ed idee lanciati in questo documento, quali l'obiettivo di almeno 60 minuti al giorno di attività fisica da moderata a vigorosa oltre alle altre attività della giornata, il consiglio di inserire almeno 3 ore alla settimana di Educazione Fisica qualificata e variata nei programmi scolastici e l'inserimento del counseling sullo stile di vita sano con relativo follow up nelle prestazioni dei servizi sanitari nazionali.

Ma il messaggio più importante di questo documento a mio avviso, è quello culturale di affrontare queste tematiche in un'ottica di collaborazione e di rigore scientifico. L'importante posta in gioco, la salute delle future generazioni, necessita di approcci seri ed efficaci.