



Prof. Maurizio Casasco, M.D.

*Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana
President of European Federation of Sports Medicine Associations
President of Development Commission - Executive Committee of
International Federation of Sports Medicine*

Sono il Presidente della Federazione Italiana di Medicina dello Sport, del Comitato Olimpico Nazionale Italiano.

La Scuola Universitaria di Specializzazione in Medicina dello Sport è nata in Italia, prima del mondo nel 1957; è una specialità multidisciplinare, il cui primario obiettivo è la ricerca sull'attività fisica degli atleti di massimo livello per trasmettere queste conoscenze al Sistema Sanitario di base.

La Medicina dello Sport è altresì caratterizzata dalla cultura della prevenzione, che ha come tratto distintivo la riduzione del rischio. Una cultura che affonda le sue radici 2000 anni fa, quando già il Senato degli antichi romani promulgava leggi per difendere i diritti dei cittadini e la Società intera.

Sono migliaia in Italia i Medici specialisti in Medicina dello Sport che lavorano per ridurre il rischio in chi pratica attività fisica, grazie anche a un sistema legislativo nazionale, unico al mondo, a tutela della salute dell'atleta, basato proprio sul concetto di riduzione del rischio attraverso la prevenzione.

Siamo orgogliosi di questo grande laboratorio quotidiano: un patrimonio di esperienze e di conoscenze da mettere a disposizione di tutta la popolazione mondiale, proprio al fine di ridurre il rischio di patologie non trasmissibili e salvare così vite umane.

L'infiammazione è la prima causa delle patologie non trasmissibili e può essere combattuta riducendo il rischio a livello globale proprio attraverso l'esercizio fisico, anziché con altri pur utili strumenti che hanno costi decisamente superiori.

Tra questi, anche la riduzione calorica può apportare benefici in tal senso, ma necessita di elementi quali la qualità dei cibi, la specificità dei componenti degli stessi, le quantità disponibili a livello internazionale che impattano a livello di risorse economiche.

Recenti ricerche epigenetiche hanno avvalorato gli effetti positivi dell'esercizio fisico sulle cellule malate, con conseguenze estremamente importanti per il patrimonio epigenetico transgenerazionale. In poche parole, la prevenzione primaria comincia prima del concepimento e continua per tutta la vita, al fine di migliorare l'età biologica rispetto all'età anagrafica.

Non possiamo pensare di azzerare il rischio, ma possiamo agire per ridurlo significativamente, proprio partendo dall'esperienza sugli atleti olimpici, su cui viene testata l'efficacia dell'esercizio fisico correttamente prescritto, per poi applicare i risultati ottenuti su tutta la popolazione, come ad esempio il trasferimento delle conoscenze affinate per costruire una Ferrari Race Cup e utilizzate poi per fabbricare una city car migliore.

Le Linee-Guida della Federazione Europea di Medicina dello Sport, di cui sono anche Presidente, "*Exercise Prescription for Health*", rappresentano la cultura ippocratica della "giusta dose" di esercizio per la prevenzione e la riduzione del rischio dalle malattie non trasmissibili: ***il primo e più utile strumento, a costo zero, accessibile a tutti per la salute globale.***

Pertanto la Federazione Medico Sportiva Italiana è a completa disposizione per aiutare questo importante processo.