

NCDs: PREVENZIONE E LOTTA ALLE MALATTIE NON TRASMISSIBILI

Relazione del Prof. Maurizio Casasco, Presidente della Federazione Italiana e della Federazione Europea di Medicina dello Sport

Quello della prevenzione e lotta alle malattie non trasmissibili è uno dei temi di maggiore rilevanza e attualità, su cui si sta concentrando l'attenzione di tutti i governi e delle grandi organizzazioni, come testimonia la risoluzione Onu in materia firmata al termine della 73esima edizione dell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite.

Questa azione richiede, anzitutto, un cambiamento radicale dell'approccio culturale e metodologico con il passaggio da una medicina clinica a una medicina di prevenzione e di precisione, che sappia anche orientare a nuovi stili di vita e sostenere nuovi sistemi di educazione sociale, fregiandosi di un più positivo contesto in cui debbono concorrere la ricerca scientifica e le innovazioni tecnologiche insieme a un sistema normativo e fiscale atto a promuovere la cooperazione tra tutti i soggetti coinvolti.

Come ho avuto modo di illustrare nel corso della mia audizione lo scorso 5 Luglio presso le Nazioni Unite proprio su questo tema, quello della riduzione del rischio attraverso la prevenzione è un tema primario della Medicina dello Sport: una specialità multidisciplinare che raccoglie l'eredità culturale dell'antica Roma e che - non a caso - nasce proprio in Italia, prima del mondo nel 1957, come Scuola Universitaria di Specializzazione post-laurea.

Questo straordinario background di conoscenze e di esperienze, affinate grazie all'attività condotta su atleti di massimo livello, può e deve essere messo a disposizione di tutta la popolazione mondiale, proprio al fine di ridurre il rischio di patologie non trasmissibili con conseguente miglioramento la salute del singolo e pari potenziamento della sostenibilità del sistema tutto.

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.