



# STILE DI VITA E SALUTE

DOTT. GIANFRANCO TRAPANI  
PROF AC MASTER II LIVELLO  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO



**LET'S RUN**  
*together*



# CHI SIAMO

Il Comitato Organizzatore Sanremo Marathon si occupa dell'organizzazione di due importanti eventi di running a Sanremo e in Liguria: a dicembre ogni anno SANREMO MARATHON maratona | mezza maratona | 10K | 5K | Dog Run | Family Run e a giugno ogni anno RUN FOR THE WHALES SANREMO mezza maratona | 10K | Family Run

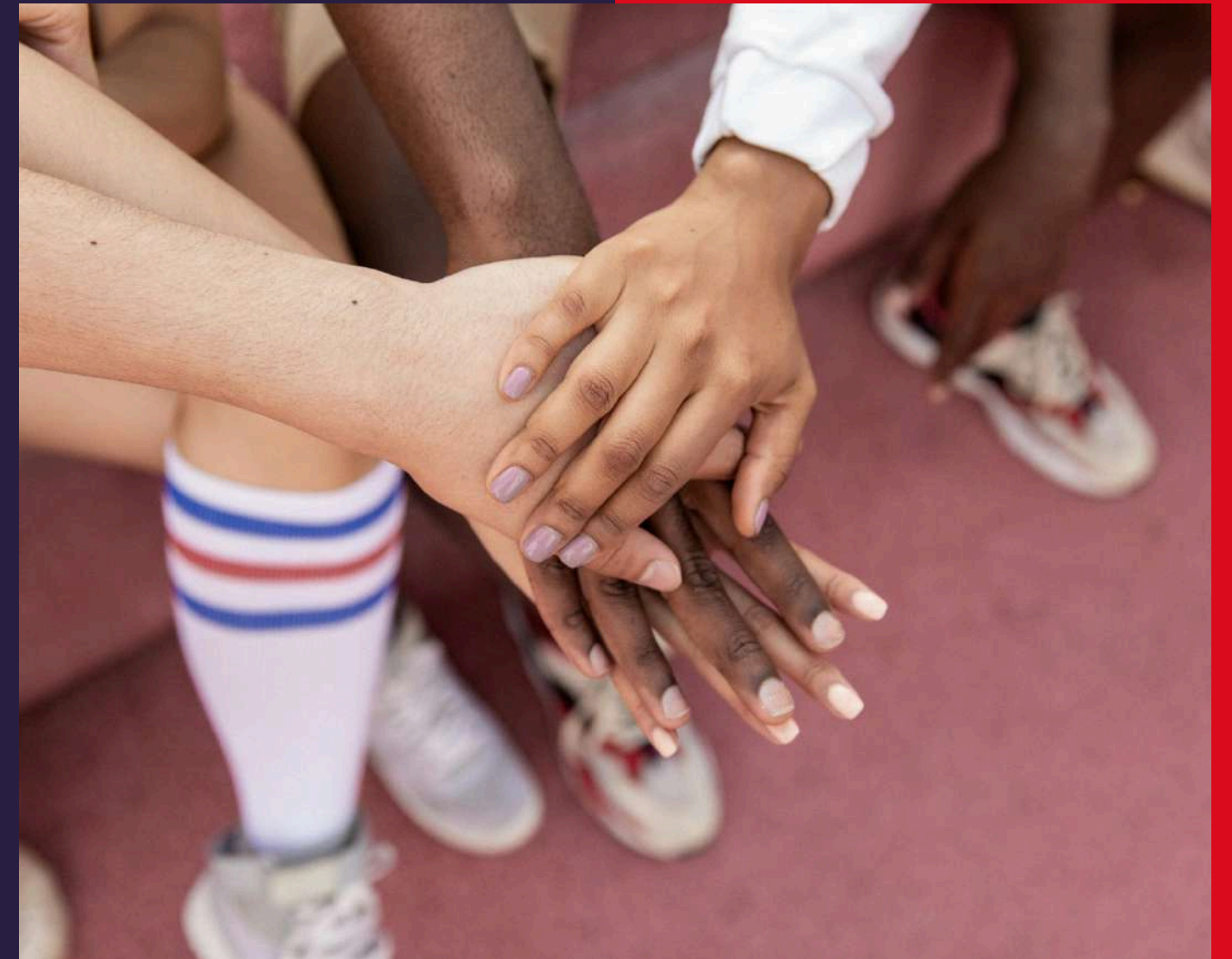


---

**LET'S RUN**  
*together*

# PERCHÉ FARE SPORT FA BENE

- PIÙ AMICI
- MENO STRESS
- SPIRITO DI COMPETIZIONE ADEGUATO
- CUORE E MUSCOLI PIÙ FORTI
- MIGLIOR METABOLISMO
- SI APPRENDE COME GESTIRE LA SCONFITTA E LE DIFFICOLTÀ



---

**LET'S RUN**  
*together*

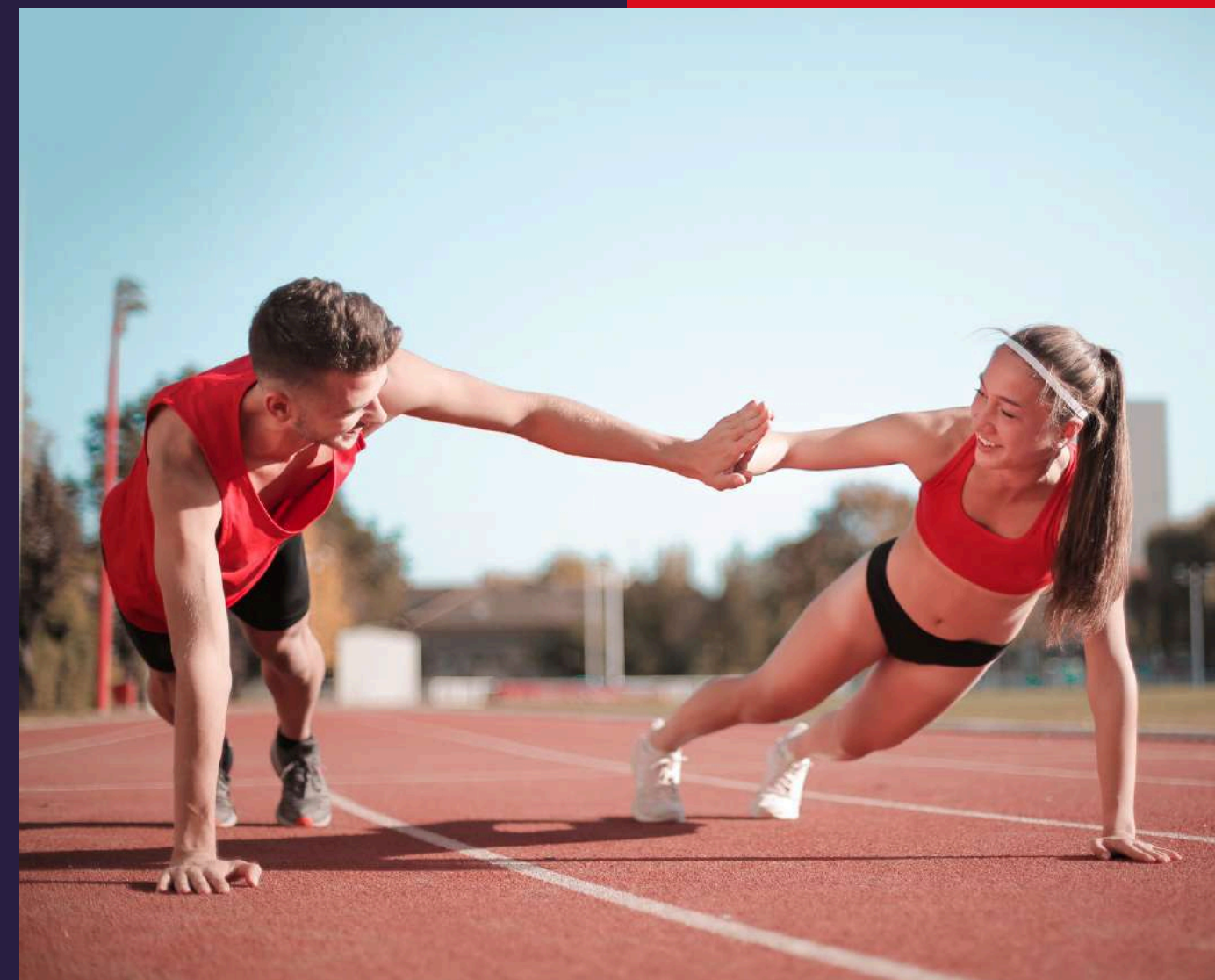
# PERCHÉ FARE SPORT FA BENE

## **BENESSERE, UNA STORIA ANTICA**

*"Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute".  
(Ippocrate 460-377 a.C.)*

## **SPORT E RELIGIONE, TRADIZIONI E COSTUMI**

*"Le potenzialità del fenomeno sportivo lo rendono strumento significativo per lo sviluppo globale della persona e fattore quanto mai utile per la costruzione di una società più a misura d'uomo." (Giovanni Paolo II)*



---

# COSTI SOCIALI DELLA SEDENTARIETÀ

Quasi 500 milioni di persone svilupperanno malattie cardiache, obesità, diabete o altre malattie non trasmissibili (NCD) attribuibili all'inattività fisica, tra il 2020 e il 2030, per un costo di 27 miliardi di dollari all'anno.

La Sedentarietà è responsabile di malattie non trasmissibili (NCDs):

- **10% AL 16%, TUMORI (SENO E COLON) E DIABETE DI TIPO 2**
- **22% MALATTIE CARDIOVASCOLARI**
- **OSTEOARTICOLARI**
- **IPERTENSIONE ARTERIOSA**
- **SINDROME METABOLICA**
- **OBESITÀ**
- **DISTURBI DEL COMPORTAMENTO**



---

# COSTI SOCIALI DELLA SEDENTARIETÀ

**Quotidiano sanità 03 03 2024**

Più di 1 miliardo di persone nel mondo convivono con l'obesità, 1 persona su 8.

I dati Oms 2022 pubblicati su The Lancet



Dal 1990 l'obesità è più che raddoppiata tra gli adulti ed è quadruplicata tra i bambini e gli adolescenti dai 5 ai 19 anni di età.

*“Tornare in carreggiata per raggiungere gli obiettivi globali per frenare l'obesità richiederà il lavoro dei governi e delle comunità, supportato da politiche basate sull'evidenza. Ma anche la cooperazione del settore privato, che deve essere responsabile degli impatti sulla salute dei loro prodotti” (Direttore generale dell'Oms)*

**PREVENIRE E GESTIRE L'OBESITÀ DALLA PRIMA INFANZIA ALL'ETÀ ADULTA,  
ATTRAVERSO LA DIETA, L'ATTIVITÀ FISICA E CURE ADEGUATE**



---

**LET'S RUN**  
*together*

# IMPORTANZA DELLO SPORT NELLA SALUTE

- **Benefici fisici:** miglioramento della resistenza, forza muscolare, coordinazione e agilità.
- **Benefici psicologici:** riduzione dello stress, miglioramento dell'umore e dell'autostima.
- **Sviluppo sociale:** apprendimento delle abilità di collaborazione, leadership e fair play.



# PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA NELLE SCUOLE

- Integrare l'attività fisica nella routine giornaliera attraverso lezioni di educazione fisica strutturate.
- Offrire una varietà di attività sportive e opportunità di movimento durante il tempo libero.



---

# SFIDE E SOLUZIONI NELL'ADOLESCENZA

- Cambiamenti nello stile di vita e nelle abitudini alimentari durante l'adolescenza.
- Promuovere comportamenti salutarî attraverso modelli di ruolo, programmi educativi e accesso a opzioni alimentari sane.



---

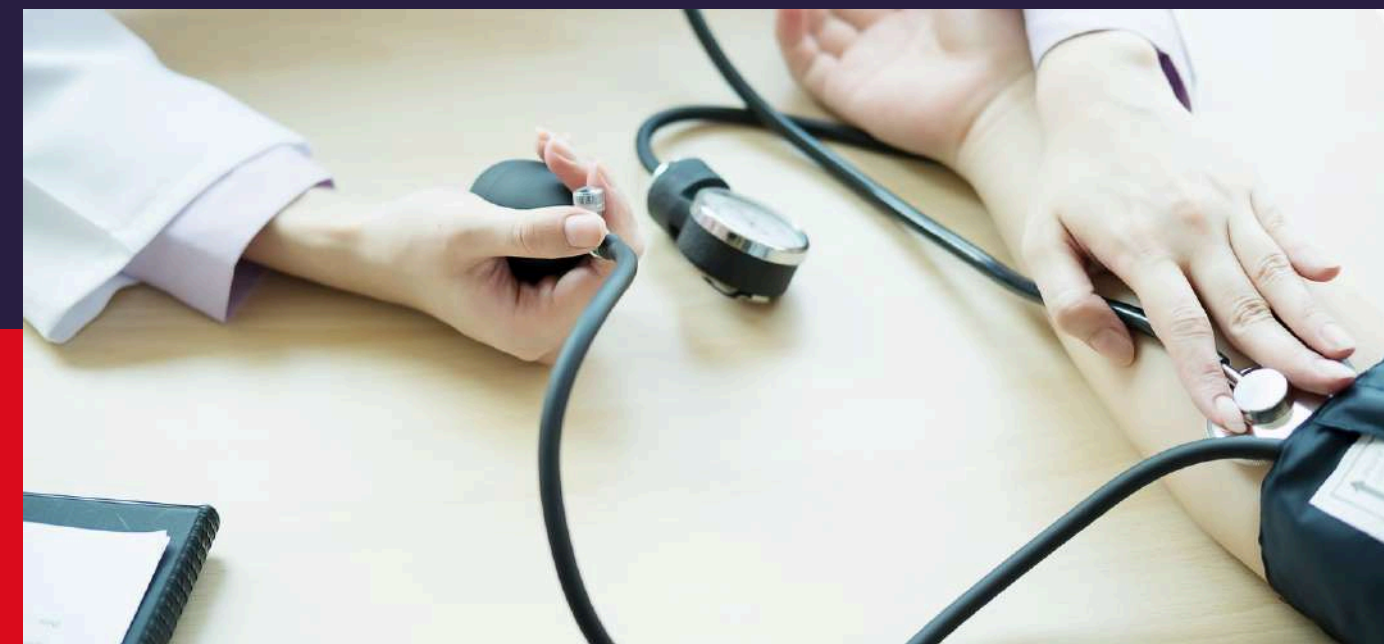
**LET'S RUN**  
*together*



# PREVENZIONE DELLE MALATTIE CRONICHE



- Riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e altre patologie correlate all'obesità.
- Educazione sulla prevenzione attraverso una dieta sana e l'attività fisica regolare.



# COLLABORAZIONE TRA SCUOLE, FAMIGLIE E COMUNITÀ



- Creare partnership tra scuole, genitori, istituzioni locali e organizzazioni sportive per sostenere uno stile di vita sano.
- Coinvolgere la comunità nella promozione di ambienti favorevoli all'attività fisica e alla sana alimentazione.



# QUANTO SPORT BISOGNA FARE?

**WHO: ALMENO 60 MINUTI AL GIORNO**

**Non solo sport agonistico: cammina, gioca, balla**



---

  
**LET'S RUN**  
*together*

---

# CAMBIARE STILE DI VITA DALL'INFANZIA

Non significa solo aumentare le ore dedicate alla pratica sportiva

## IL MOVIMENTO NON È SOLO SPORT

- Gioco
- Attività all'aria aperta
- Escursioni montagna mare lago campagna

CAMBIARE LE ABITUDINI QUOTIDIANE DI BAMBINE, BAMBINI E ADOLESCENTI

---



**LET'S RUN**  
together



## LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA



# ... PER I RAGAZZI PIRAMIDE ATTIVITÀ MOTORIA

- Andare a scuola a piedi tutti i giorni
- Attività fisica all'aria aperta almeno 4-5 giorni alla settimana
- 3 o 4 volte in maniera organizzata, con gioco di squadra
- Attività all'aperto almeno una volta a settimana
- Non più di un'ora al giorno il tempo dedicato a tv e videogiochi



**LET'S RUN**  
together

## LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA



# ... PER GLI AMMINISTRATORI PIRAMIDE ATTIVITÀ MOTORIA

- Città più a misura di bambini
- Spazi organizzati
- Più verde pubblico fruibile
- Iniziative dei Comuni per fare in modo che i bambini possano andare a scuola a piedi in sicurezza



**LET'S RUN**  
*together*



---

# ... PER I GENITORI GIOCATE CON I VOSTRI FIGLI

- Portateli spesso fuori casa
- Non abbiate paura se, giocando, gli capiterà di cadere
- Regalate oggetti che li impegnino in un'attività fisica Piuttosto che giocattoli 'sedentari'



**LET'S RUN**  
together

# CARTA DEI DIRITTI DEL BAMBINO NELLO SPORT



**FARE DELLO  
SPORT**

**DIVERTIRSI E  
GIOCARRE**

**MISURARSI CON  
GIOVANI DI PARI  
FORZA**

**PARTECIPARE A  
COMPETIZIONI  
ADATTE**

**BENEFICIARE DI  
UN AMBIENTE  
SANO**

**ESSERE TRATTATO  
CON DIGNITÀ**

**RISPETTO DELLE  
NORME DI  
SICUREZZA**

**SUFFICIENTE  
TEMPO DI RIPOSO**

**ALLENATO DA  
PERSONE  
COMPETENTI**

**DIRITTO DI NON  
ESSERE UN  
CAMPIONE**

---

# SPORT GIUSTO A OGNI ETÀ

	Inizio attività agonistica
Da 3 anni <b>NUOTO</b>	8 anni
Da 4 anni <b>SCI</b>	11 anni
Da 5 anni <b>GINNASTICA ARTISTICA-RITMICA ATLETICA LEGGERA</b>	8 anni 12 anni
Da 6 anni <b>CALCIO, RUGBY</b>	12 anni
Da 7-8 anni <b>PALLAVOLO-BASKET, ARTI MARZIALI</b>	10 anni - 11 anni 12 anni
Da 8 anni <b>TENNIS-SCHERMA, CICLISMO</b>	8 anni – 10 anni 13 anni

---

# QUANTO TEMPO DEDICARE ALLO SPORT

## **3-4 anni**

- Attività fisico-ludica, 3 ore
- Attività motorio, almeno 1 ora giorni alterni o 5 giorni settimana

## **5-17 anni**

- Attività fisica di intensità moderata e vigorosa, 1 ora per 5 giorni a settimana
- Esercizi di rafforzamento muscolo scheletrici almeno 3 volte la settimana



# COME INIZIARE IN MODO SICURO

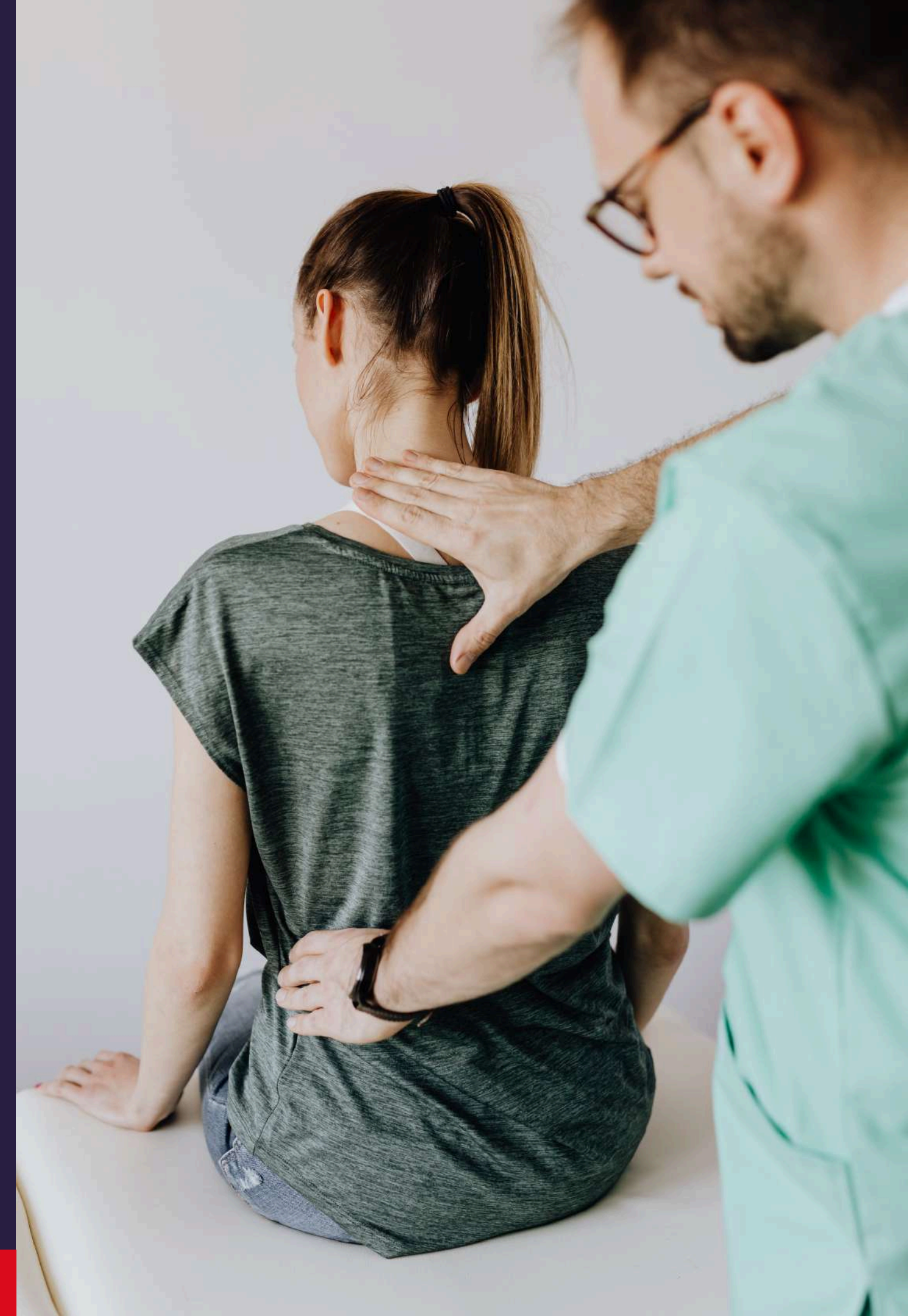
- Visita medico-sportiva
- Inizia senza stress e senza cercare i risultati
- Scegli lo sport giusto per te



---

# L'IMPORTANZA DELLA POSTURA

- Fare sport comporta del **sovraccarico che va a sollecitare muscoli, tendini e articolazioni.**
- **Buon equilibrio posturale** consente di mantenere la corretta angolazione delle articolazioni e il mantenimento delle curve fisiologiche del rachide, in particolare la lordosi cervicale e lombare.
- In questa situazione sia per gli sportivi professionisti che per gli amatori qualsiasi sollecitazione sarà eseguita in sicurezza e l'apparato osteo-articolare svolgerà il suo compito in economia e comfort.
- **Evita dolori muscolari**
- **Aiuta a respirare meglio**
- **Previene problemi articolari**



# ESEMPI DI POSTURA CORRETTA



IN PIEDI: TESTA ALTA, PESO DISTRIBUITO

SEDUTO: SCHIENA DRITTA, PIEDI A TERRA



---

# L'IMPORTANZA DELLO STRETCHING

- Previene infortuni
- Aumenta flessibilità
- Aiuta il corpo a muoversi meglio
- Gli esercizi di allungamento **aumentano l'elasticità dei muscoli, preparando al meglio le strutture muscolari a sopportare le sollecitazioni date da un'attività fisica intensa.**





---

# STRETCHING: COME PRATICARLO CORRETTAMENTE

Durante il riscaldamento, lo stretching deve essere eseguito con gradualità: i muscoli vanno allungati fino a percepire una lieve tensione, **mai dolore**. Ogni esercizio dovrebbe essere mantenuto per almeno **30-40 secondi** e ripetuto **due volte per ciascun lato**.

I movimenti devono essere **lenti, progressivi e controllati**, evitando rimbalzi o forzature. Un'esecuzione corretta e costante contribuisce a migliorare la flessibilità muscolare e tendinea, prevenendo infortuni e migliorando la postura.



**LET'S RUN**  
*together*

---

# QUANDO E DOVE PRATICARLO

- Lo stretching può essere svolto **in qualsiasi momento della giornata**, indipendentemente dall'attività fisica. È benefico anche a riposo e andrebbe inserito nella routine quotidiana, preferibilmente in un ambiente tranquillo.
- **Luoghi adatti:** casa, ufficio, parco.
- **Durata ideale:** almeno **15 minuti al giorno**.
- **Condizione ottimale:** esecuzione senza fretta, in uno stato di **rilassamento completo**.





---

# ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

## A. BRACCIA E MANI

- **Bicipiti e flessori della mano.**
- Braccio teso in linea con la spalla, mano appoggiata al muro.
- Spingere dolcemente la spalla verso il muro.
- Durata: **30 secondi per lato.** Ripetere **2 volte.**

## B. PETTORALI

- In piedi, intrecciare le dita dietro la schiena con le braccia tese.
- Spingere leggermente indietro.
- Eseguire **2 serie da 30 secondi.**



**LET'S RUN**  
together

---

# ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

## C. SPALLE

- Portare il braccio destro piegato verso la spalla sinistra tenendo il gomito a 90°.
- Portare il braccio dietro la nuca, afferrandolo con l'altro da dietro la schiena (rotazione interna).
- Ripetere entrambi gli esercizi con l'altro lato.
- Tenere ogni posizione **30 secondi**.





---

# ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

## D. SCHIENA

- **Gambe al muro:** da supini, gambe tese appoggiate alla parete, formando un angolo di 90°.
- **Retroversione del bacino:** supini con ginocchia piegate, appiattare la zona lombare a terra.
- **Stretching ischio-crurali:**
  - In piedi, portare in avanti una gamba tesa sul tallone.
  - Piegarne l'altra gamba e appoggiare le mani sulla coscia flessa.
  - Inclinarsi in avanti. Tenere la posizione **30 secondi**, poi cambiare lato.



**LET'S RUN**  
together

---

# ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

## E. QUADRICIPITI

- In piedi, afferrare una caviglia e avvicinare il tallone al gluteo, mantenendo le ginocchia allineate.
- Eseguire 2 serie da 30 secondi per gamba.

## F. ISCHIO-TIBIALI E POLPACCI

- Gamba sollevata: da sdraiati, sollevare una gamba con il piede in flessione.
  - Eseguire 2 serie da 30 secondi per gamba.
- Seduti con busto inclinato:
  - Gamba distesa, busto eretto, mani appoggiate a terra.
  - Inclinarsi lentamente in avanti fino a sentire la tensione.
  - Mantenere 30 secondi, ripetere 2 volte per gamba.
- In decubito laterale:
  - Afferrare la caviglia e tirarla verso il gluteo.
  - Eseguire 2 serie da 30 secondi per gamba.

---

# RESPIRAZIONE E SPORT

L'educazione respiratoria :

- migliora l'elasticità della gabbia toracica e aumenta la funzionalità e l'efficienza dell'apparato respiratorio
- migliora i processi metabolici dell'intero organismo. Quindi maggiore efficienza fisica generale
- mantiene la corretta postura
- far acquisire un più facile controllo degli stati di ansia e di emotività, favorendo la concentrazione ed il rilassamento generale.

**Attività Sportive CICLICHE (corsa, ciclismo, canottaggio, nuoto...) → Respirazione: NASO + BOCCA**

- **Obiettivo:** massima **ventilazione polmonare** → miglior rendimento aerobico.
- **Motivo:** solo con la bocca si raggiunge un adeguato volume d'aria nei picchi di sforzo.
- **Tipo di respirazione:** **continua**, ritmica, coordinata con il gesto atletico.

**Attività Sportive ACICLICHE (pesistica, salti, lanci, sport di combattimento...) → Respirazione: APNEA durante lo sforzo**

- **Tecnica:** Inspira → **Blocca** (apnea) nella **fase di sforzo** → **Espira** nella fase finale/recupero.
- **Vantaggi:** Miglior **coordinazione** e **stabilità** del tronco - **Protezione** della colonna vertebrale (fino al 40% del carico assorbito dai muscoli addominali) - **Aumento della forza massima:** · Apnea → forza maggiore · Espirazione → forza intermedia · Inspirazione → forza minore

# RESPIRAZIONE E SPORT

RESPIRA BENE = PIÙ OSSIGENO

MENO FATICA

PIÙ RELAX E CONCENTRAZIONE



# ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

- FAI COLAZIONE
- MANGIA FRUTTA E VERDURA
- BEVI ACQUA
- EVITA IL JUNK FOOD

## RUOLO DELLA SANA ALIMENTAZIONE

- Fornire energia e nutrienti essenziali per la crescita e lo sviluppo.
- Mantenere un peso corporeo sano e prevenire l'obesità.
- Migliorare le prestazioni sportive e cognitive.

## EDUCAZIONE ALIMENTARE NELLE SCUOLE PRIMARIE

- Programmi educativi per insegnare ai bambini l'importanza di una dieta equilibrata e dei nutrienti
- Coinvolgimento dei genitori nel promuovere scelte alimentari salutari a casa.



# ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

## DIETA SOSTENIBILE

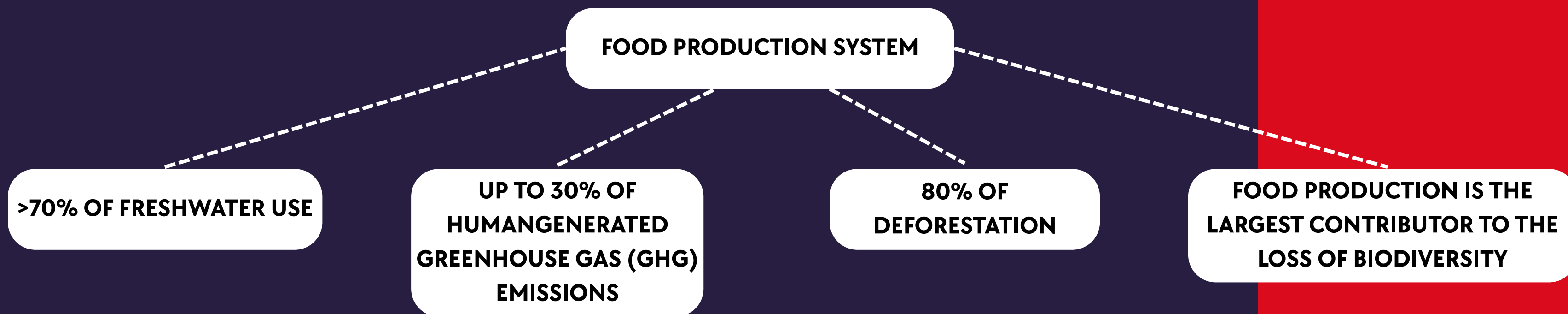
- Dieta con ridotto impatto ambientale
- Contribuisce alla sicurezza del cibo
- Vita sana per questa e per le generazioni future

## PRODURRE ABBASTANZA CIBO IN FUTURO È LIMITATO

- Acqua
- Fertilità del terreno
- Uso del suolo
- Gestione dei mari e degli oceani



# LA PRODUZIONE DEL CIBO HA UN NOTEVOLE IMPATTO SULL'AMBIENTE



LET'S RUN  
together

---

# LA CATENA DI PRODUZIONE DEL CIBO E L'INDUSTRIA DEL FASHION

- Ogni anno mezzo milione di tonnellate di microfibre di plastica vengono scaricate negli oceani, l'equivalente di 50 miliardi di bottiglie di plastica. Le microfibre non possono essere estratte dall'acqua e possono diffondersi lungo la catena alimentare.
- L'industria della moda utilizza 93 miliardi di metri cubi d'acqua.
- Circa il 20% delle acque reflue a livello mondiale proviene dalla tintura e dal trattamento dei tessuti.
- L'industria della moda è responsabile del 10% delle emissioni globali annuali di carbonio, più di tutti i voli internazionali e le spedizioni marittime messi insieme.

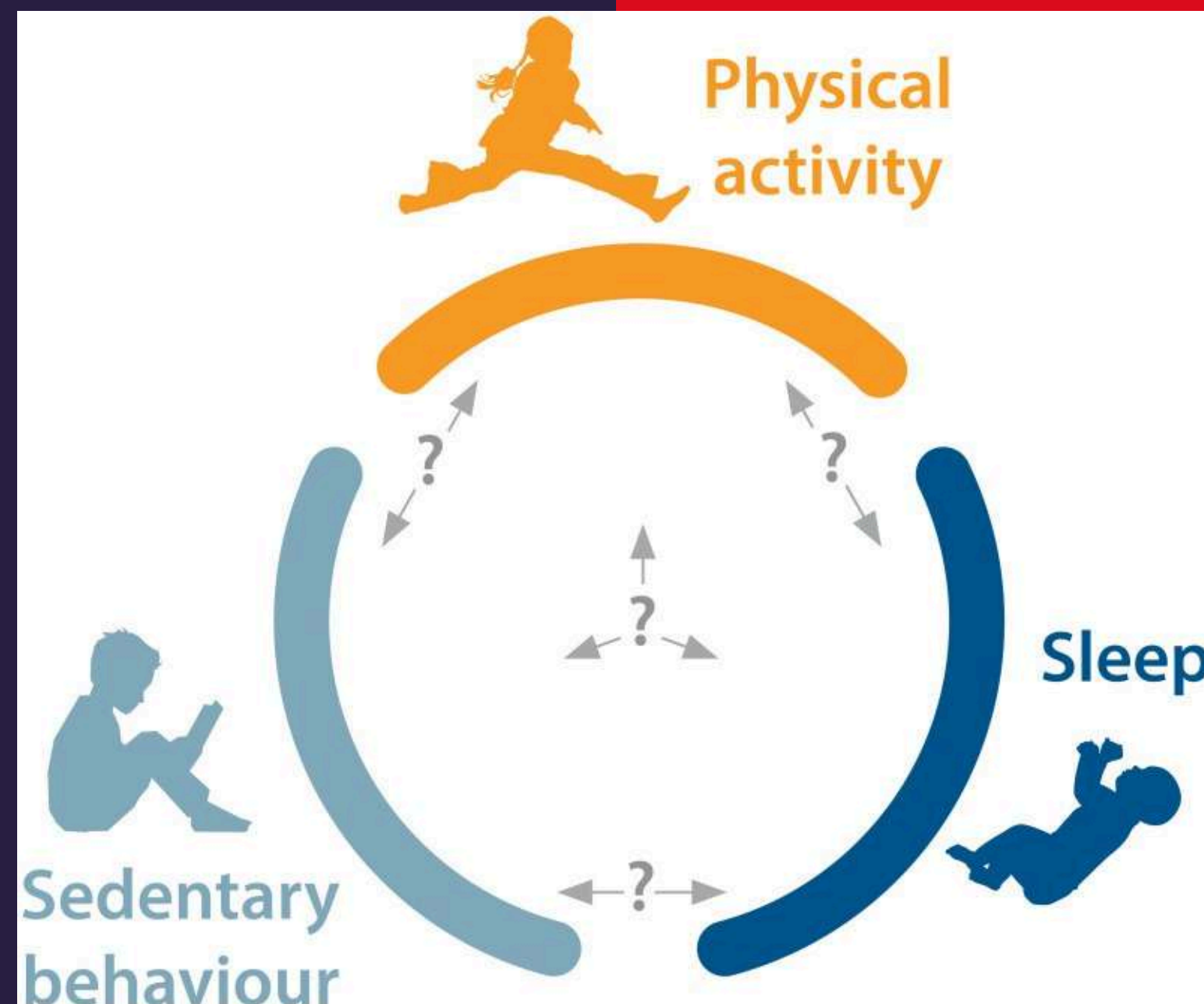
**AGGIORNAMENTO DELLA PIRAMIDE DELLA  
DIETA MEDITERRANEA VERSO LA  
SOSTENIBILITÀ: ATTENZIONE ALLE  
PREOCCUPAZIONI AMBIENTALI**



# SONNO E RECUPERO

- Dormire almeno 8 ore
- Niente sport intenso la sera
- Recupera sempre

PREVENZIONE DELLE MALATTIE CRONICHE



# SPORT E SOCIALITÀ

- Rispetta le regole
- Fai amicizia
- Impara da vittorie e sconfitte

## COME SCEGLIERE LO SPORT GIUSTO

- Prova varie attività
- **Divertiti!**
- Ogni sport ha i suoi vantaggi



---

# I TRAUMI SPORTIVI

## I SEGNALI D'ALLARME

- Dolori che durano
- Capogiri o affanno
- Chiedi aiuto al medico



---

# TIPOLOGIE DI INFORTUNI SPORTIVI

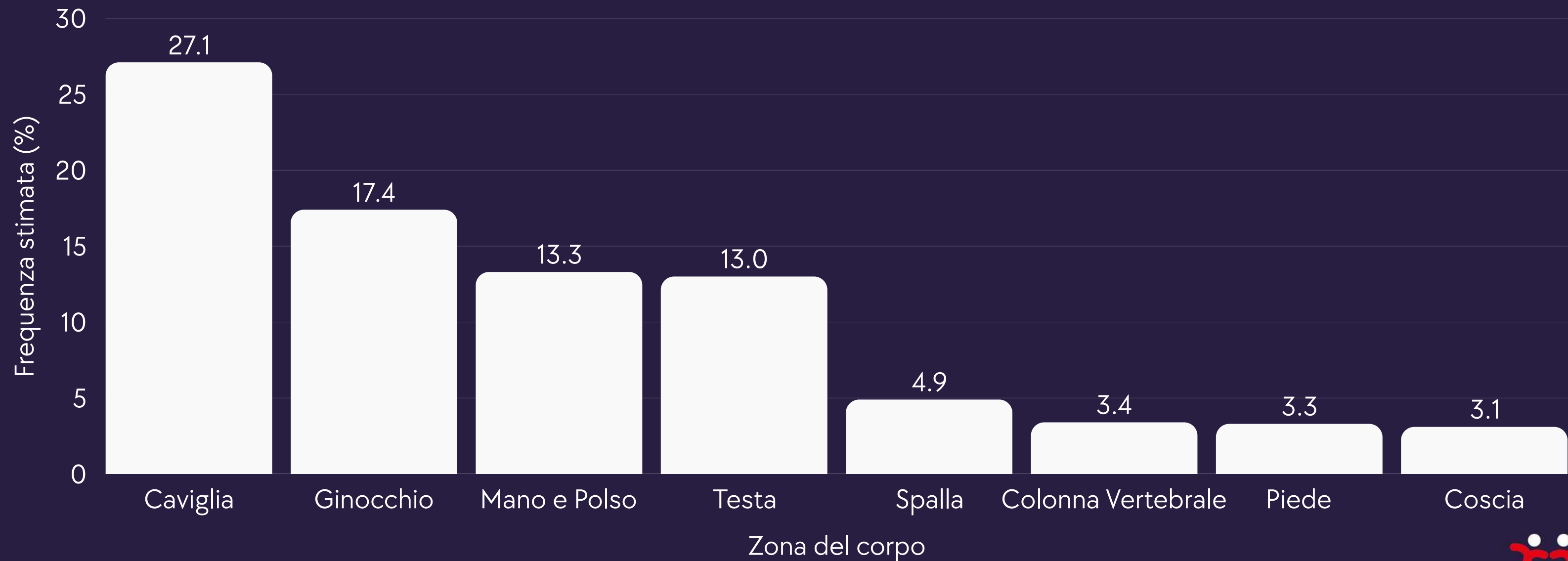
## LESIONI ACUTE (TRAUMATICHE)

- **Fratture:** rottura parziale o completa di un osso, spesso causata da impatti diretti o cadute.
- **Lussazioni:** dislocazione di un'articolazione, comune in spalla, gomito e dita.
- **Distorsioni:** lesioni ai legamenti dovute a movimenti bruschi o torsioni, frequenti in caviglie e ginocchia.
- **Stiramenti/Strappi Muscolari:** lesioni delle fibre muscolari causate da sforzi eccessivi o movimenti improvvisi.
- **Contusioni:** traumi diretti che provocano danni ai tessuti molli senza rottura della pelle.

## LESIONI DA SOVRACCARICO (CRONICHE)

- **Tendiniti:** infiammazione dei tendini dovuta a movimenti ripetitivi.
- **Borsiti:** infiammazione delle borse sierose, spesso causata da pressione o frizione prolungata.
- **Sindrome da Stress Tibiale Mediale:** dolore lungo la tibia, comune nei corridori.
- **Fascite Plantare:** infiammazione della fascia plantare del piede, frequente in sportivi che corrono o saltano.
- **Traumi Cranici e Neurologici**
- **Commozione Cerebrale:** trauma cranico lieve con sintomi come mal di testa, confusione e nausea.
- **Trauma Cranico:** lesione più grave che può comportare perdita di coscienza o danni cerebrali.

# ZONE DEL CORPO PIÙ COLPITE



**LET'S RUN**  
*together*

---

# IL DOPING: COS'È

- Sostanze per aumentare la forza o resistenza
- Steroidi, stimolanti, ormoni
- Pericoloso e illegale

## **DOPING: PERCHÉ DIRGLI NO**

- Barare non è sportivo
- Rovina la salute
- Perdi fiducia in te stesso

---



**LET'S RUN**  
*together*





---

# LO SPORT PUÒ ESSERE LA CHIAVE DI VOLTA ...

... della salute

Previene malattie

Rinforza il sistema immunitario

Aumenta l'autostima



---

**LET'S RUN**  
*together*

LO SPORT È  
SALUTE  
DIVERTITI,  
RISPETTA GLI  
ALTRI  
VIVI ATTIVO E  
CONSAPEVOLE

---





**LET'S RUN**  
*together*



[www.letsrun.sanremomarathon.it](http://www.letsrun.sanremomarathon.it)



[letsruntogether@sanremomarathon.it](mailto:letsruntogether@sanremomarathon.it)



Co-funded by  
the European Union

Progetto Erasmus+ KA2 di Piccola Scala, realizzato sotto il coordinamento del Comitato Sanremo Marathon (ITALIA),  
in collaborazione con Cosmos Youth (TURCHIA).