

*Su iniziativa della Senatrice **Laura Bianconi**  
in collaborazione con*

*il Vice Presidente di ANCI e Presidente Europeo delle piccole Municipalità  
**Dott. Roberto Pella,***

*e il Presidente dell'Health City Institute  
**Prof. Andrea Lenzi***

*Il Presidente della Federazione Atletica Leggera e  
Componente della Giunta del CONI  
**Prof. Alfio Giomi***

Comunicato stampa

## **SALUTE: CAMMINARE, CONTRO IL LOGORIO DELLA VITA MODERNA**

***Diabete e obesità, vere conseguenze della vita e degli stili di vita moderni, dell'inurbamento e dell'urbanizzazione - Il 65 per cento delle persone con diabete nel mondo vive nelle città; In Italia, la metà degli abitanti delle città con oltre 500mila residenti è sovrappeso od obesa; 4 connazionali su 10 hanno comportamenti sedentari - Camminare, ancor meglio se a passo veloce, buona misura di prevenzione - Conferenza al Senato della Repubblica in occasione della Giornata europea dell'obesità 2017 promossa su iniziativa della Sen. Laura Bianconi***

Roma, 30 maggio 2017 – Ve lo ricordate Ernesto Calindri seduto in mezzo al caotico traffico cittadino? Reclamizzava, negli anni '60 e '70, un noto aperitivo “contro il logorio della vita moderna”. Erano gli anni del boom economico, che avrebbero cambiato la faccia del nostro Paese: con molti pro e molti contro.

Tra i contro, un aspetto che riguarda tutto il mondo occidentale e non solo: il passaggio da un'economia prevalentemente rurale a quella industriale, la fuga dalle campagne verso le città. Un fenomeno già ampiamente discusso e analizzato sotto i punti di vista economico e sociale, ma da alcuni anni anche al centro dell'attenzione delle autorità sanitarie: Organizzazione mondiale della sanità e governi.

“L'inurbamento e l'urbanizzazione hanno portato come conseguenza diretta la crescita di due malattie – diabete e obesità – che costituiscono la vera conseguenza del logorio della vita moderna; potremmo persino parlare di città obesogene”, ha ricordato **Michele Carruba**, Direttore del Centro Studi e Ricerche sull'Obesità dell'Università degli studi di Milano, nel corso della conferenza “*Le città per camminare e della salute*”, promossa a Roma, su iniziativa della Sen. Laura Bianconi e con il Patrocinio del Senato della Repubblica e di ANCI-Associazione nazionale comuni d'Italia e la collaborazione di Health City Institute, FIDAL-Federazione Italiana di Atletica Leggera, Cities Changing Diabetes e Sport City 3.0, con il contributo non condizionato di Novo Nordisk, in occasione della Giornata europea dell'obesità 2017.

“Oggi vivono in città oltre 2 persone con diabete su 3. Secondo i dati dell'International Diabetes Federation (IDF), nel mondo sono 246 milioni (65 per cento) coloro che hanno la malattia e abitano nei centri urbani, rispetto ai 136 milioni delle aree rurali. E il numero è destinato a crescere. Dati ISTAT 2015 per l'Italia ci dicono che il 35,2 per cento dei residenti nelle città con oltre mezzo milione di abitanti sono sovrappeso e a loro si aggiunge un 9,2 per cento di obesi”, ha detto **Andrea Lenzi**, Presidente dell'Health City Institute e del Comitato per la Biosicurezza e le Biotecnologie e le Scienze della Vita della Presidenza del Consiglio dei Ministri.

Con il patrocinio di



In occasione del



Pare quindi che le città siano “catalizzatrici” per il diabete e l’obesità: chi si sposta in città ha infatti maggior probabilità di sviluppare la malattia rispetto a chi rimane fuori dai grandi centri. “E questo è un dato preoccupante, soprattutto, se si considera il fatto che, per la prima volta nella storia dell’Umanità, la maggior parte della popolazione vive nelle aree urbane, e le proiezioni stimano un progressivo aumento dei residenti nelle città”, ha commentato **Roberto Pella**, Vice Presidente ANCI e Presidente Europeo delle piccole Municipalità.

La maggior ricchezza, e di conseguenza i maggiori consumi alimentari, uniti a una vita più sedentaria - si stima che 4 italiani su 10 abbiano comportamenti sedentari, con una prevalenza delle donne (44,3 per cento rispetto al 35,15 dei maschi inattivi), e solo il 23,8 per cento dei connazionali pratici uno sport in modo continuativo, dice ancora ISTAT - sono alcune delle possibili spiegazioni a questo fenomeno. “È come se la città ‘alimentasse’ il diabete e l’obesità, in maniera lenta ma continua, ed è per questo motivo che proprio dalle città e dallo stile associato alla vita cittadina bisogna partire per concentrare gli sforzi volti ad arginare queste malattie. Ciò vuol dire soprattutto fare ‘prevenzione’. L’80 per cento delle malattie croniche può essere prevenuto seguendo corretti stili di vita”, ha aggiunto **Paolo Sbraccia**, Past President della SIO-Società Italiana dell’Obesità.

La crescita di diabete e dell’obesità nei centri urbani, tuttavia, può essere combattuta. La collaborazione tra professionisti della salute, esperti del mondo delle attività motorie e sportive, amministratori, urbanisti, mondo scientifico e gli stessi cittadini può trasformare le nostre città e renderle luoghi più adatti, a prova di diabete e obesità. In Italia è già in atto da qualche anno un intervento in questa direzione: il progetto *Città per Camminare e della Salute*, iniziativa patrocinata dalla Presidenza del Consiglio dei ministri, dal Ministero della Salute, dal Senato della Repubblica e dal CONI, ideata dalla Scuola del Cammino e oggi affiancata da progetti speciali della FIDAL, è studiata per offrire opportunità concrete per promuovere attività motoria e stili di vita salutari, fattori alla base della prevenzione di queste malattie. “Non è necessario essere un atleta professionista - ha spiegato **Maurizio Damilano**, pluri-campione olimpico e mondiale di marcia e presidente della 'Scuola del cammino' - per essere in salute va benissimo spostarsi a piedi, utilizzare con più regolarità il cammino, ancor meglio se a passo veloce. Per questo abbiamo ideato un progetto, divenuto un’applicazione per smartphone, che offre una proposta e soluzioni per muoversi, a costo zero, in centri urbani a misura d'uomo. Sono stati individuati numerosi percorsi in tutta Italia ideali per camminare in città, adatti ad una pratica motoria semplice, ma efficace dal punto di vista della prevenzione salutistica. In questo modo si preserva e potenzia la propria salute e nel contempo si possono apprezzare le bellezze culturali e naturali delle nostre città”.

“Il diabete e l’obesità comportano non solo un costo sociale importante, ma anche un rilevante impatto economico sulle risorse del Sistema sanitario. Purtroppo sono malattie in continua crescita e la prevenzione, soprattutto quella definita primaria, che agisce modificando stili di vita e alimentari scorretti, è l’arma più efficace per affrontarli. Aver individuato nel binomio cammino e città uno strumento per combattere le malattie metaboliche, dando ai cittadini e agli amministratori uno strumento tanto semplice quanto efficace, è senza dubbio meritorio”, ha dichiarato la **Sen. Laura Bianconi**, Presidente del gruppo di Alternativa popolare al Senato e componente della Commissione igiene e sanità.

Da questi presupposti nasce anche *Cities Changing Diabetes*, un ambizioso programma volto a far fronte alla sfida che il diabete pone nei grandi centri abitati. Partito da Città del Messico nel 2014, dopo aver toccato Copenhagen, Houston, Shanghai, Tianjin, Vancouver, Johannesburg è approdato a Roma, metropoli

scelta per il 2017 dal progetto promosso dall'University College London (UCL) e dal danese Steno Diabetes Center, con il contributo dell'azienda farmaceutica Novo Nordisk, in collaborazione con istituzioni nazionali, amministrazioni locali, mondo accademico e terzo settore, con l'obiettivo di studiare il legame fra il diabete e le città e promuovere iniziative per salvaguardare la salute e prevenire la malattia. "Nelle città aderenti al programma i ricercatori svolgono indagini per individuare le aree di vulnerabilità, i bisogni insoddisfatti delle persone con diabete e identificare le politiche di prevenzione più adatte e come migliorare la rete di assistenza. Il tutto nella piena collaborazione tra le diverse parti coinvolte", ha spiegato **Andrea Lenzi**, in qualità di coordinatore del progetto in Italia. "L'obiettivo del programma è quello di creare un movimento unitario in grado di stimolare, a livello internazionale e nazionale, i decisori politici a considerare prioritario l'*urban diabetes*, il fenomeno che vede le città protagoniste del crescente aumento del numero di persone con diabete e quindi in prima linea nella lotta alla malattia".

In particolare è stato annunciato che, all'interno del programma *Cities Changing Diabetes* per Roma, si è già realizzato il Passaporto "Roma Città per il Cammino e della Salute", che prevede 22 percorsi urbani validati per camminare nella Capitale per un totale di circa 150 km, che verranno portati a 250 km per un totale di 50 percorsi complessivi.

Per informazioni:

*HealthCom Consulting*

*Diego Freri, mob. +39 335 8378332, email [diego.freri@hcc-milano.com](mailto:diego.freri@hcc-milano.com)*

*Laura Fezzigna, mob. +39 347 4226427, email [laura.fezzigna@hcc-milano.com](mailto:laura.fezzigna@hcc-milano.com)*

*Ester Manzini, tel 02 87399174, email [ester.manzini@hcc-milano.com](mailto:ester.manzini@hcc-milano.com)*

