



Scheda informativa

Attività fisica terapeutica

L'attività fisica è una terapia efficace per le persone affette da malattie non trasmissibili (MNT), da malattie psichiche o da problemi di dipendenza. Eppure fino ad oggi questa forma terapeutica è poco praticata in Svizzera. Pertanto, l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) intende integrare maggiormente l'attività fisica terapeutica nel trattamento delle malattie e dei relativi fattori di rischio. Sulla base dell'analisi della situazione in Svizzera, delle esperienze acquisite in alcuni Paesi scelti e delle raccomandazioni di esperti, nel presente studio svolto dalla ZHAV sono state elaborate raccomandazioni d'intervento per la Svizzera.

CIFRE ESSENZIALI



L'attività fisica

mostra **effetti** comparabili alla **terapia farmacologica** o alla **psicoterapia** e ha **effetti secondari positivi**.

*Effetto dell'attività fisica nei seguenti ambiti...



Attività cardiocircolatoria Ipertensione

- ↓ Abbassamento dell'ipertensione > 5mmHG
- ↓ 7% mortalità complessiva
- ↓ 14% mortalità dovuta a ictus
- ✓ Miglioramento della composizione del grasso corporeo



Cancro

- ↓ Affaticamento
- ↓ Disturbi del sonno
- ↓ Sintomi depressivi
- ↓ Casi di recidiva
- ↑ Possibilità di sopravvivenza

RISULTATI PRINCIPALI

Analisi della situazione in Svizzera

In Svizzera, i medici possono prescrivere un programma di riabilitazione strutturato che può comprendere anche l'attività fisica. Tuttavia, non sono stati osservati, nelle cure mediche di base, interventi basati sull'attività fisica come opzione terapeutica per le malattie analizzate in questo studio.

Analisi delle esperienze acquisite in alcuni Paesi scelti

In molti dei Paesi considerati l'attività fisica, intesa come intervento terapeutico, è prescritta mediante un'apposita ricetta. Vi sono differenze concernenti i professionisti coinvolti, le modalità di prescrizione e di attuazione come pure nei modelli di finanziamento.

Raccomandazioni d'intervento generali

- Costituzione di un'organizzazione mantello "Exercise is Medicine Schweiz" (EIM-CH), coinvolgendo Associazioni specialistiche terapeutiche e mediche nonché istituti formativi e l'UFSP
- Elaborazione di un programma globale di attività fisica terapeutica da parte di EIM-CH, in collaborazione con le organizzazioni interessate

Per l'elaborazione del programma sono stati identificati gli elementi seguenti:

- Elaborazione di un elenco di indicazioni per un'attività fisica terapeutica
- Sviluppo dell'apposita ricetta e possibilità di prescrizione
- Sviluppo, diffusione, esecuzione e valutazione delle offerte di attività fisica
- Identificazione dei fornitori di prestazioni coinvolti, definizione delle loro singole responsabilità e organizzazione della collaborazione
- Definizione di compiti, ruoli e competenze dei coordinatori delle prescrizioni e dei professionisti dell'attività fisica
- Personalizzazione, impostazione e accompagnamento dell'intervento di attività fisica



*Effetto dell'attività fisica nei seguenti ambiti...



Diabete mellito

- ↓ Glicemia
- ↑ Sensibilità all'insulina
- ↓ Grasso addominale dannoso
- ↑ Massa muscolare



Artrosi all'anca e al ginocchio

- ↓ 27% dolori
- ↑ 7% velocità di camminata
- ↑ 12% qualità di vita
- ↓ 42% inabilità lavorativa



Depressioni

- ↓ Sintomi
- ↑ Rafforzamento dell'autostima e della fiducia del paziente

*Esempi

Raccomandazioni d'intervento specifiche

- Esame delle possibilità di finanziamento e implementazione delle relative modalità
- Adattamento dei cicli di formazione e di perfezionamento dei professionisti coinvolti
- Elaborazione di linee guida specifiche per le diagnosi destinate allo sviluppo di competenze
- Comunicazione degli interventi basati sull'attività fisica terapeutica, tra l'altro anche per uno scambio di opinioni internazionale nel settore EIM
- Definizione di temi di ricerca prioritari, per l'attuazione di nuove offerte e per il monitoraggio scientifico

Modello per la prescrizione dell'attività fisica terapeutica

Sulla base della prassi di altri Paesi, è stato sviluppato un modello per integrare l'attività fisica terapeutica nella presa a carico. Il modello contiene le raccomandazioni d'intervento elaborate.



Modello per la prescrizione dell'attività fisica terapeutica

L'integrazione dell'attività fisica terapeutica nel sistema sanitario svizzero per il trattamento delle malattie e dei relativi fattori di rischio, contribuisce al miglioramento della salute e della qualità di vita delle persone affette da MNT, malattie psichiche o problemi di dipendenza e permette di abbassare i costi sanitari sul lungo termine.

Questo settore va ampliato nel quadro della Strategia nazionale sulla prevenzione delle malattie non trasmissibili (MNT) e della Strategia nazionale dipendenze. Le raccomandazioni d'intervento mostrano le misure che possono esservi applicate.

FONTI

Nast, Niedermann, Carlander, Mattli, Rausch-Osthoff, Sommer, Wieber, Wirz, Bewegung als Therapie (2020). [\[LINK\]](#)

CONTATTO

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Divisione Prevenzione malattie non trasmissibili
Sezione Basi scientifiche
BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

DATA

Gennaio 2021