

Il 54% dei lavoratori italiani richiede un aiuto concreto: l'importanza dell'attività fisica

SCELTA ETICA PER LA SALUTE

Assidim: lo stile di vita migliora società e imprese

Più di un italiano su due è seriamente intenzionato a imprimere una svolta al proprio stile di vita, mettendo al primo posto l'attività fisica.

È un tema ormai non più confinato alla sfera privata della persona: le abitudini quotidiane fanno parte a pieno titolo delle scelte che incidono sull'organizzazione e sui risultati dell'impresa in cui si lavora. La popolazione invecchia, cresce la diffusione delle patologie croniche e non ci sono segnali decisivi di miglioramento nell'accesso al Servizio Sanitario Nazionale. In questo contesto, la cura della salute va oltre il singolo, gli stili di vita si riflettono direttamente sulla qualità della quotidianità delle persone e sui conti delle aziende. Le ricadute su produttività, continuità operativa e costi indiretti aprono il tema di una responsabilità condivisa tra individuo e impresa.

Assidim, Cassa di Assistenza Sanitaria per dipendenti e collaboratori di aziende associate, ha diffuso i risultati della seconda edizione della survey che mette in luce il ruolo chiave svolto dall'attività fisica e dagli inter-

venti personalizzati nella prevenzione e nella sostenibilità del capitale umano. Lo studio, pubblicato sulla rivista scientifica internazionale *Nutrients*, è stato sviluppato in collaborazione con la professoressa **Daniela Lucini**, Ordinario dell'Università degli Studi di Milano e Responsabile del Servizio di Medicina dell'Esercizio Fisico dell'Istituto Auxologico Italiano. Sono stati coinvolti circa 3mila lavoratori italiani, attraverso un questionario web-based anonimo, con l'obiettivo di supportare le aziende nello sviluppo di programmi di welfare realmente efficaci.

Chiara la richiesta che sale dalla ricerca: il 54% del campione, eterogeneo per età e ruolo professionale, desidera migliorare il proprio stile di vita con un aiuto concreto e l'attività fisica emerge come leva prioritaria.

Lo studio, sviluppato secondo un modello scientifico ad albero delle decisioni, conferma un concetto ben definito: l'esercizio fisico è il principale predittore di benessere, soprattutto se inserito in percorsi personalizzati. Un'indica-

zione chiara per le aziende. Investire in salute non è solo

una scelta etica, ma una leva strategica di competitività.

Le soluzioni più richieste sono le consulenze mediche specialistiche per programmi personalizzati e l'accesso a strutture sportive, con una disponibilità economica significativa: il 70% è disposto a investire almeno 100 euro in iniziative percepite come mirate ed efficaci.

I risultati evidenziano che un lavoratore su tre risente dell'impatto negativo dello stress, sia sulla salute, sia sulle performance.

In particolare, il 31,8% dei lavoratori percepisce un impatto negativo dello stress sulla salute e sulla performance. La soluzione che chiedono principalmente non è tanto la partecipazione a programmi tradizionali di gestione dello stress, quanto soprattutto diventare fisicamente più attivi. «Gestire lo stress è possibile, anche se complesso - spiega la professoressa Lucini -. Serve una valutazione personalizzata che consideri stile di vita e comportamenti, fornendo strumenti psicologici e fisici per ristabilire il benessere».

È importante sottolineare un dato scientifico: la relazione complessa tra stress ed esercizio fisico nonché il ruolo di quest'ultimo come strumento di benessere.

La metodologia statistica

adottata nella ricerca ha permesso di individuare esigenze specifiche espresse da determinati gruppi di soggetti. Ad esempio, tra coloro che hanno dichiarato di essere disposti a investire almeno 100 euro, il desiderio di ricevere una consulenza medica specialistica per migliorare lo stile di vita emerge in modo statisticamente significativo nelle donne intervistate con elevati livelli di percezione dello stress.

Questo dato apre la strada a interventi personalizzati: non tutti i lavoratori hanno le stesse esigenze: percepire e dettagliare queste differenze è la chiave per rendere più efficaci i programmi finalizzati al benessere. (riproduzione riservata)



Daniela Lucini
Ist. Auxologico Italiano



Peso: 41%