

## *I costi sociali si tagliano investendo in salute*

DI MAURIZIO CASASCO\*

**L'**Italia sta vivendo una trasformazione demografica significativa: la popolazione invecchia e cresce il numero di persone over 65, una quota che oggi rappresenta circa il 25% del totale. Questo cambiamento, se da un lato testimonia i progressi della sanità, dall'altro genera pressioni crescenti sul sistema previdenziale e sulla spesa sanitaria. La spesa per pensioni assorbe circa il 16% del pil, mentre il Servizio Sanitario Nazionale deve far fronte a una domanda sempre più elevata di cure legate a malattie croniche e all'invecchiamento.

In questo contesto, l'esercizio fisico emerge come un fattore strategico non solo per la salute e la qualità della vita del singolo, ma anche per la sostenibilità del welfare.

Considerare la persona nella sua globalità significa andare oltre l'età anagrafica. La medicina dello sport ha introdotto il concetto di età biologica, parametro che permette di valutare la reale capacità funzionale dell'individuo e il suo

stato di efficienza fisiologica. Conoscere queste informazioni significa poter orientare interventi mirati, con azioni di prevenzione e predizione atte a prevenire il peggioramento di condizioni croniche e mantenere più a lungo l'autonomia della popolazione anziana, riducendo così l'impatto economico sulla sanità e sulle pensioni.

Proprio grazie agli studi e alle metodologie sviluppati dalla medicina dello sport oggi è possibile monitorare con strumenti scientifici non solo i parametri clinici ma anche quelli funzionali delle persone. Questi dati possono e devono diventare una risorsa preziosa per il dibattito istituzionale, suggerendo criteri innovativi nella gestione dei servizi sanitari, previdenziali e sociali, e contribuendo a politiche più coerenti con le reali esigenze della popolazione.

L'esercizio fisico, quando prescritto correttamente, al pari di un farmaco, dallo specialista in medicina dello sport, rappresenta uno dei principali fattori di prevenzione contro numerose patologie croniche che incidono sulla qualità della vita e aumentano i costi sociali. La diffusione della sedentarietà costituisce oggi un rischio crescente, mentre promuovere stili di vita attivi consente di ridurre l'insorgenza di malattie, alleggerire la pressione sul sistema sanitario e ritardare

il ricorso a prestazioni previdenziali.

Valutare la capacità funzionale e investire nella prescrizione dell'esercizio fisico come strumento di prevenzione significa guardare alla salute come a un vero investimento sociale: ogni persona più autonoma e in buona salute contribuisce a contenere spese pubbliche e a sostenere un sistema di welfare più equilibrato. In questo senso, l'esercizio fisico non è solo attività ricreativa, ma uno strumento concreto di sviluppo sociale ed economico.

Investire nella cultura della prevenzione e nel benessere mentale e fisico significa favorire una società più consapevole e responsabile, capace di affrontare le sfide legate alla longevità. Politiche integrate, che combinino educazione motoria, valutazioni clinico-funzionali e promozione di stili di vita sani, possono rappresentare la chiave per ridurre costi sociali e pensionistici, migliorando allo stesso tempo la qualità della vita degli italiani. (riproduzione riservata)

*\*presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana*



Peso:23%