

PREVENZIONE COVID-19: INUTILE IL LOCKDOWN DELLO SPORT

Studio IEO evidenzia come i numeri dei contagi siano superiori nei giovani che non hanno praticato sport durante la pandemia

Milano, 26 novembre - La **chiusura delle attività sportive non ha avuto efficacia nel ridurre il contagio da Covid-19 in bambini e adolescenti**. Il numero di **positivi** è stato addirittura **superiore in chi non ha mai praticato sport durante la pandemia 12%**, rispetto a chi si è allenato 9%. A confermarlo è lo **studio** realizzato da **IEO - Istituto Europeo di Oncologia di Milano** in collaborazione con **UISP – Unione Italiana Sport Per tutti Lombardia**, presentato in anteprima **al convegno, “Covid-19 e Attività Sportiva in Età Giovanile”**, in corso oggi a Citylife. Sono intervenuti all’incontro la sottosegretaria al Ministero dell’Istruzione Barbara Florida, la presidente di UISP Lombardia Geraldina Contristano e la professoressa Sara Gandini dell’Istituto Europeo di Oncologia. Moderatore dell’incontro Antonio Iannetta, manager e dirigente sportivo.

La ricerca ha indagato sia i rischi connessi ai contagi da SARS-CoV-2, sia i cambiamenti legati alle misure di contenimento, in particolare la chiusura delle attività sportive, per capire che impatto abbiano avuto sulla vita quotidiana e **il benessere psicofisico di bambini e giovani dai 6 ai 25 anni**. Lo studio, anche grazie alla collaborazione di società sportive e associazioni sportive quali UISP Lombardia, CSI, FIN Veneto e FIGC, ha avuto oltre 2000 adesioni da tutta Italia. Se da un lato **la chiusura delle attività sportive non è apparsa utile per limitare il diffondersi dei contagi**, dall’altro queste chiusure, unite alla pandemia in atto, hanno modificato radicalmente lo stile di vita della popolazione, in particolare dei giovani e delle persone più fragili. Le linee guida dell’Organizzazione Mondiale della Sanità ritengono particolarmente importante lo svolgimento di attività fisica per un corretto sviluppo e una migliore salute generale, in particolare nei bambini e ragazzi.

Dallo studio condotto dai ricercatori IEO è stato messo in luce come gli sportivi **non siano stati un vettore di contagio** per i nuclei famigliari. Infatti, non è stato riscontrato un aumento di contagi all’interno delle famiglie con figli che hanno fatto sport rispetto a quelle con figli che non hanno fatto sport.

Inoltre, dallo studio è emerso che in **chi non ha praticato attività sportiva** si è assistito ad un **maggiore incremento del peso corporeo** rispetto a chi ha praticato sport. Un maggiore incremento si è in particolare osservato nelle regioni del sud e delle isole e in chi ha

dichiarato di utilizzare per più di due ore al giorno i dispositivi elettronici (75% del campione analizzato).

“Secondo i dati del Rapporto ISTISAN 18/9 realizzato dall’ISS con il Ministero della Salute e il CONI, **la sedentarietà** in Italia è responsabile del 14,6% dei decessi annuali, pari a circa 90.000 morti all’anno, - spiega **Antonio Iannetta**, manager e dirigente sportivo – non possiamo ignorare questi numeri, specialmente visto che negli ultimi due anni abbiamo contribuito all’aumento della sedentarietà con i lockdown dello sport. Blocchi che lo studio di IEO li rivela essere stati inutili.”

Il benessere psicologico di bambini e ragazzi è stato valutato attraverso una serie di questionari validati a cui hanno risposto i genitori per i più piccoli e i ragazzi al di sopra degli 11 anni. **I risultati** hanno evidenziato **un più alto benessere psicologico per chi si è allenato almeno due volte a settimana**. È stato invece rilevato un punteggio di benessere psicologico peggiore in chi non ha praticato sport, in particolare nei maschi e in chi utilizzava dispositivi elettronici per più di due ore al giorno.

“Questo importante studio nazionale ha permesso di scagionare le attività sportive, in particolare quelle organizzate, dalla responsabilità su incrementi significativi di contagi da Covid-19, - afferma Sara Gandini di IEO - suggerendo anzi **un possibile effetto protettivo** forse **riconciliabile** sia ad un **miglioramento delle difese immunitarie** degli atleti, sia allo **svolgimento di attività in contesti controllati e con applicazione di misure preventive**”.

Il ruolo dello sport, così come quello della scuola in presenza, è stato ed è ampiamente dibattuto nell’opinione pubblica con chi vede nei bambini e negli sportivi veri e propri “amplificatori” della pandemia Covid-19.

Se, da un lato, i dati del presente studio confermano che svolgere attività fisica con regolarità promuove il benessere psicofisico in età giovanile, dall’altro, evidenze empiriche scagionano la scuola in presenza come motore di diffusione del contagio

Sara Gandini, co-autrice dello studio pubblicato sulla rivista «The Lancet Regional Health – Europe» che riguarda le scuole italiane durante la seconda ondata, dichiara che “non ci sono solide evidenze scientifiche che la scuola in presenza contribuisca significativamente alla diffusione della pandemia e quindi il beneficio della chiusura delle scuole non è chiaro. Si è dimostrato che lo sport e la scuola in presenza non sono associate ad un incremento dei contagi, mentre i rischi di ripercussioni fisiche e psicologiche nel caso in cui questi vengano interrotti sono elevati. Ricordiamo che l’OCSE ha recentemente pubblicato il secondo Rapporto sulla salute mentale, che mostra che circa un quinto della popolazione riporta problemi di salute mentale e circa la metà di questi problemi si manifestano entro i 18 anni. In particolare la salute mentale degli adolescenti è stata influenzata negativamente dalla pandemia e questa tendenza è continuata anche nel 2021. Per questo motivo, studi che indagano i rischi ed i benefici delle chiusure dovrebbero essere tenuti in considerazione nelle decisioni che riguardano le scuole e le attività sportive”.