

“Il tennis allunga la vita”

Studi scientifici dimostrano che riduce malattie cardiovascolari e aumenta l’aspettativa di vita di 9,7 anni.

Venerdì 18 novembre 2022

Palazzo Madama

Piazza Castello – Torino

Giocare a tennis allunga la vita. È quanto emerge da due diversi studi il Copenaghen City Heart Study e il Sidney Medical School Study, che negli anni hanno analizzato il rapporto tra qualità della vita e pratica sportiva. In particolare, dallo studio danese, che in 25 anni ha studiato il comportamento di oltre 20 mila persone, uomini e donne di età compresa fra i 20 e i 90 anni, è emerso che l’attività fisica e le relazioni sociali implicite nella pratica del tennis sono le migliori per vivere sano a lungo: chi gioca a tennis ha un’aspettativa di vita di 9,7 anni in più rispetto a chi è sedentario. Lo scopo dello studio era di descrivere i maggiori fattori di rischio cardiovascolare e, di conseguenza, individuare i principali elementi di prevenzione da malattie coronariche e ictus. Inoltre, giocare a tennis, secondo lo studio dei medici australiani, ha effetti benefici superiori anche al calcio, al nuoto e all’andare in bicicletta. Di questo si è parlato questa mattina in un convegno a Casa Tennis organizzato da Fit, Federazione Italiana Tennis, Tennis & Friends -Salute e Sport, Nitto Atp Finals in collaborazione con Asl Città di Torino, Azienda Sanitaria Zero della Regione Piemonte e Comune di Torino.

All’incontro sono intervenuti tra gli altri: Angelo Binaghi, Presidente Federazione Italiana Tennis, Giorgio Meneschincheri, Presidente e Fondatore Tennis and Friends - Salute e Sport - Medico specialista in medicina preventiva - Docente Università Cattolica del S. Cuore - Commissione Medica FIT, Emilio Sodano - Medico Federale Federazione Italiana Tennis, Nicola Pietrangeli, Ambasciatore del tennis italiano nel mondo, Giovanni Di Giacomo - Responsabile medico atleti Nitto ATP Finals - Capo Dipartimento ortopedia traumatologia - Concordia Hospital - Roma, Carlo Picco - Direttore Generale ASL Città di Torino - Commissario Azienda Zero Regione Piemonte, Angelo Bertelli - Direttore Istituto Medicina dello Sport di Torino, Monica Agnesone - Responsabile SS.S. Psicologia Aziendale, ASL Città di Torino, Luigi Carraro Presidente Federazione Internazionale Padel.

*“Nella società in cui viviamo quando esplose un fenomeno, come in questi anni sono stati il tennis e il padel, si creano una serie di barriere da abbattere per consacrare i risultati - ha osservato il Presidente della Federazione Italiana Tennis, **Angelo Binaghi** - barriere come abitudini di vita, fisiche, come la disponibilità di campi, e poi resistenze che derivano da false credenze, per esempio il fatto che il tennis sia uno sport asimmetrico e che faccia male. È un grande aiuto poter abbattere con dati scientifici queste false credenze e affermare quanto lo sport, e il tennis in particolare, abbiano riflessi straordinari da un punto di vista sanitario sulla persona. Anche durante la pandemia il tennis è stato consacrato come lo sport più sicuro da praticare in momenti molto difficili”*

*“Come medico e fondatore di Tennis & Friends - prosegue **Giorgio Meneschincheri** - da anni perseguo l’obiettivo di promuovere la salute attraverso la prevenzione, la promozione dello sport e dei corretti stili di vita. In collaborazione con la FIT da 11 anni portiamo avanti un progetto sociale importante sul territorio nazionale e da due anni quali Official Charity delle Nitto ATP Finals. Gli studi scientifici internazionali illustrati oggi, hanno portato alla luce risultati molto importanti mettendo a confronto la popolazione sportiva con quella sedentaria paragonando nello specifico le diverse discipline sportiva. I dati emersi evidenziano come la pratica dello sport sia un fattore di prevenzione determinante sullo stato di salute e fra queste il tennis è quella di maggiore longevità. Infatti, risulta che il Tennis porti a un allungamento di vita di circa 9,7 anni in più rispetto a un sedentario, quasi 5 anni in più rispetto ad altre pratiche sportive, il badminton +6.2, calcio +6.7, ciclismo +3.7, nuoto +3.4, jogging +3.2.”*

*“La forte socialità e la possibilità di praticare questo sport fino a tarda età – **conclude Meneschincheri** - hanno ricadute positive sia a livello fisico sia psicologico tali da essere un fattore determinante di longevità.”*

A conferma **Nicola Pietrangeli**, ex campione e praticante del Tennis anche dopo aver lasciato l'agonismo interviene *“la pratica del tennis a tutte le età nella giusta misura è fondamentale per la salute così come per la prevenzione”*

Carlo Picco, Direttore Generale ASL Città di Torino e Commissario di Azienda Sanitaria Zero della Regione Piemonte, ha illustrato il ruolo strategico dell'Azienda nella gestione dei grandi eventi spiegando che *“la pianificazione per lo svolgimento delle manifestazioni deve essere integrata con il sistema dell'emergenza sanitaria territoriale, perché l'organizzazione dei soccorsi, in caso di manifestazioni pubbliche, necessita di una risposta organizzata, idonea e precisa, da rendersi mediante un coordinamento centrale ed una sufficiente collocazione sul posto di personale addestrato, di mezzi e con la presenza di sistemi di comunicazione efficaci. Siamo fortemente impegnati a promuovere l'attività sportiva, abbiamo una struttura di Medicina dello sport e dell'Esercizio Fisico, collaboriamo con l'Istituto di Medicina dello Sport, facciamo prevenzione diretta e riteniamo che con lo strumento di Azienda Zero possiamo fare qualcosa di più, coinvolgendo il mondo dei privati, delle associazioni sportive e delle palestre per poter fare con la Regione delle convenzioni per avere un elemento di prevenzione che sia controllato dal punto di vista sanitario, sia prescritto da un medico e sia erogato ad un prezzo accessibile”*.

A portare il saluto della Regione Piemonte, l'assessore alla Sanità, **Luigi Genesio Icardi** che ha ricordato come *“in questi anni sta crescendo il numero di coloro che fanno sport, soprattutto tra le fasce più giovani e nella terza età, c'è però ancora un 35% della popolazione, secondo recenti studi, che conduce una vita sedentaria ed è su questi che noi stiamo lavorando con programmi di prevenzione mirati”*

Il rapporto che si instaura tra il medico e l'atleta paziente è stato al centro dell'intervento del Direttore dell'Istituto di Medicina dello Sport di Torino, **Angelo Bertelli**, che ha evidenziato come debba esserci affiatamento, rispetto e organizzazione perché si ottengano buoni risultati. **Franca Fagioli**, Direttore dell'Oncematologia Pediatrica dell'Ospedale Regina Margherita di Torino ha sottolineato come *“l'attività motoria e sportiva siano fondamentali per il ritorno alla quotidianità dei piccoli pazienti oncologici guariti”*.

Infine, **Monica Agnesone**, Responsabile Psicologia Aziendale dell'Asl Città di Torino ha richiamato l'importanza dello “psicologo mental coach” affinché l'atleta possa ottimizzare le proprie prestazioni.