

Informateen

Sedentarietà pericolosa abitudine per un adolescente su cinque

Redazione

22 dicembre 2025 19:17

Il 20% dei teenager italiani d'età compresa tra i 15 e i 19 anni non pratica mai alcuna forma di attività fisica o sport; un comportamento scorretto che supera il 25% complessivo nei giovani, con il risultato che il 19% dei bambini è sovrappeso e il 9% è addirittura obeso. Purtroppo non è l'unico comportamento scorretto: il 10% dei giovani fuma e il 21% consuma alcol in modo eccessivo. Eppure, se tutti facessero almeno 150 minuti di attività fisica alla settimana si potrebbero risparmiare, solo nel nostro Paese, 1,3 miliardi l'anno sulla spesa sanitaria.

Per sostenere lo sport e più in generale la "medicina dei sani" tra i giovani, da oltre un anno è attivo "InFormaTeen", campagna nazionale promossa dalla Federazione degli oncologi, cardiologi ed ematologi (Foce) insieme al Comitato olimpico nazionale italiano (Coni), la Federazione italiana giuoco calcio (Figc) e le Poste italiane, su cui si è fatto il punto lunedì 22 dicembre in una conferenza stampa on line.

Piccole variazioni,
grandi impatti.

La suggestione



Cancro, tumori del sangue e patologie cardio-vascolari sono tutte malattie la cui incidenza è in aumento. «Il principale motivo – spiega Francesco Cognetti, presidente Foce - è l'età anagrafica media sempre più avanzata della popolazione italiana oltre che gli stili di vita scorretti. Le principali regole della prevenzione primaria sono note, ma non vengono sempre seguite dalla popolazione. Bisogna non fumare, limitare il più possibile il consumo di alcol, tenere sotto controllo il peso e praticare regolarmente un po' di attività fisica. In particolare, la sedentarietà risulta ancora sottovalutata come fattore di rischio e, infatti, i dati nazionali sono preoccupanti. Strettamente collegato alla scarsa attività fisica vi è anche l'eccesso di peso, un altro fenomeno purtroppo in crescita in Italia. Si calcola che tre bambini su dieci siano già in eccesso ponderale, prima di aver compiuto dieci anni. È evidente che se vogliamo invertire tendenze nefaste per la salute pubblica dobbiamo puntare anche sull'educazione. Con la prevenzione primaria, e cioè l'abbandono di stili di vita scorretti, il 40% dei casi di cancro può essere prevenuto».

La campagna ha previsto un portale web e un profilo TikTok su cui sono veicolati messaggi sui corretti stili di vita e i ragazzi hanno potuto trovare tante informazioni utili e certificate. Sono stati poi organizzati webinar, attività sui social media ed eventi nelle piazze italiane in cui è stato distribuito materiale informativo.

«Ho deciso con entusiasmo di partecipare a questa importante iniziativa» come testimonial, assicura Gianluigi Buffon, ex portiere, campione del mondo con la Nazionale, ora capo Delegazione della Nazionale di calcio. «Credo fortemente nello sport e nella sua capacità di essere davvero un prezioso aiuto per i giovani perché insegna valori fondamentali e universali come il rispetto, la lealtà, l'autodisciplina e la solidarietà».

Se in Italia i tumori interessano più di tre milioni di persone, le malattie cardio-cerebro-vascolari ne colpiscono oltre 9 milioni. I principali fattori di rischio, come sottolinea **Ciro Indolfi**, presidente della Federazione italiana di cardiologia, sono ipertensione, ipercolesterolemia e diabete. «Sono poi corresponsabili – aggiunge – il fumo di sigaretta, l'obesità, un'alimentazione poco equilibrata e anche la sedentarietà. Gli stili di vita sono perciò fondamentali per contrastare alla base patologie che rappresentano la prima causa di morte sia negli uomini che nelle donne in Italia». Negli ultimi anni «abbiamo assistito a grandi innovazioni nel trattamento delle più diffuse malattie non trasmissibili» osserva **Giovanni Rezza**, professore straordinario all'Università Vita-Salute San Raffaele. Tuttavia, prosegue, «queste continuano a causare troppi morti nei Paesi Occidentali. Solo il cancro in Italia è responsabile ogni anno di oltre 180 mila decessi nonostante molte neoplasie siano oggi più curabili rispetto a pochi anni fa».

Per molte patologie oncologiche «non siamo ancora in grado ottenere diagnosi precoci attraverso esami più o meno regolari» spiega **Cognetti**. «Rimane quindi la prevenzione primaria – avverte infine il presidente **Foce** - che deve essere incentivata il più possibile tra l'intera popolazione».

Nelle prossime settimane la campagna proseguirà ai Giochi olimpici invernali di Milano-Cortina 2026. Saranno organizzate nuove iniziative che vedranno ancora il coinvolgimento del mondo dello sport.



Ricevi gli aggiornamenti di HealthDesk

E-mail *

Registrati

Su argomenti simili

Vecchia Italia, con meno buone abitudini e i conti della sanità che non tornano

Un Paese che vive più a lungo, ma non necessariamente meglio; che ha superato lo shock della pandemia, ma ne porta ancora i segni; che invecchia rapidamente mentre fatica a riorganizzare il proprio sistema di cura. Un Paese attraversato da profonde disuguaglianze territoriali e sociali, dove la salute diventa sempre più una cartina di tornasole... [Leggi tutto](#)

Lo sport per prevenire comportamenti negativi negli adolescenti

La partecipazione continuativa ad attività sportive organizzate durante l'infanzia è associata a una riduzione dei comportamenti oppositivo-provocatori nella prima adolescenza, in particolare tra i ragazzi.

A dimostrarlo è un nuovo studio condotto da Matteo Privitera, affiliato al Dipartimento di Sanità pubblica, medicina sperimentale e...

[Leggi tutto](#)

Dalle uova in frigo alle spugnette, gli errori da non fare per mangiare in sicurezza

Scadenza, salute e igiene: sono le tre parole che più frequentemente

gli italiani associano alla sicurezza alimentare casalinga rilevate nelle risposte al questionario "Mangiasicuro!" dell'Istituto superiore di sanità, nell'ambito del progetto Sac (Sicurezza alimentare casalinga). Sulla base di risultati del questionario gli esperti dell'... [Leggi tutto](#)

Sigarette elettroniche con nicotina: per smettere di fumare funzionano meglio di cerotti e gomme

Esistono evidenze «ad alta certezza» che le sigarette elettroniche (e-cig) contenenti nicotina aumentano i tassi di cessazione del fumo rispetto alla terapia sostitutiva della nicotina (NRT) ed evidenze «a certezza moderata» che probabilmente aumentano i tassi di cessazione rispetto alle e-cig senza nicotina. Le evidenze che confrontano le e-... [Leggi tutto](#)

Giovani italiani attenti a tavola, ma trascurano prevenzione e sport

Giovani più consapevoli a tavola, ma ancora troppo disattenti quando si tratta di prevenzione e attività fisica. È questo il ritratto che emerge dall'ultima indagine dell'Osservatorio Sanità di UniSalute in collaborazione con Nomisma, condotta su un campione di mille under 40 italiani.

Sul tema della prevenzione, i dati parlano... [Leggi tutto](#)

42 mila visite e 120 mila visitatori per Tennis and Friends 2025

Quasi 120 mila visitatori e oltre 42 mila tra screening, vaccinazioni e check up gratuiti: è stata una quindicesima edizione da record quella di Tennis and Friends - Salute e Sport, la manifestazione promossa dalla Onlus Friends For Health, in collaborazione con la Asl Roma 1 e il supporto del Policlinico Gemelli di Roma. Anche quest'anno l'... [Leggi tutto](#)

Solo sei italiani su dieci adottano abitudini salutari

In Italia solo il 60% della popolazione adotta uno stile di vita salutare: nonostante che il 98% della popolazione riconosca l'importanza di vivere in modo sano, persiste dunque un divario significativo tra intenzione dichiarata e azione concreta. E anche sul fronte della

prevenzione, se da una parte cresce l'attenzione per esami e visite di... [Leggi tutto](#)

Stili di vita e cancro: le giovani donne pagano il prezzo più alto

Il 45% dei tumori mammella è causato da quantità inferiori ai 20 grammi di alcol al giorno, mentre la combinazione di alcol e fumo aumenta di 35 volte il rischio di cancro orale.

Di cifre come queste si è parlato nell'incontro organizzato a Roma mercoledì 7 maggio in un convegno organizzato dal Medical Observatory on Harm... [Leggi tutto](#)

Ogni giorno in Italia 200 persone muoiono per un tumore che avrebbero potuto evitare

Nel nostro Paese quasi la metà (il 45%) delle morti per tumore è riconducibile a fattori di rischio modificabili, sia comportamentali (cioè stili di vita scorretti) sia ambientali. In numeri assoluti sono circa 80 mila dei 180 mila morti stimati per cancro ogni anno, cioè più di 200 al giorno. Nonostante ciò, l'Italia investe ancora troppo... [Leggi tutto](#)

Aumentano i tumori aggressivi nelle giovani donne. Tra le possibili cause gli stili di vita scorretti

Nelle donne tra i 18 e i 34 anni è significativamente aumentata l'incidenza del cancro al pancreas, del tumore gastrico, del mieloma e delle neoplasie del colon-retto.

A questa evidenza è giunto un nuovo studio promosso e coordinato dall'Istituto nazionale tumori Regina Elena (Ire) di Roma e dall'Istituto di Biochimica e biologia... [Leggi tutto](#)

Scuole che promuovono salute: in Italia solo tre istituti su cinque hanno aderito al programma Oms

"Scuole che promuovono salute" (Sps) è un programma dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) che ha l'obiettivo di rendere la scuola un luogo che sostiene attivamente la salute e il benessere degli studenti. Ebbene, da una survey realizzata dalla

Fondazione Gimbe alla quale, da giugno a dicembre 2023, hanno risposto 493 scuole italiane,... [Leggi tutto](#)

Un bambino italiano su cinque è sovrappeso e uno su dieci obeso

In Italia, i bambini e le bambine di 8-9 anni in sovrappeso sono il 19% e con obesità il 9,8%, incluso il 2,6% di quelli con obesità grave. Sono i dati relativi al 2023 elaborati da OKkio alla SALUTE, il sistema di sorveglianza coordinato dal Centro nazionale per la prevenzione delle malattie e promozione della salute (Cnapps) dell'Istituto... [Leggi tutto](#)

Fibrillazione atriale in menopausa: stress e insonnia tra i fattori di rischio principali

Dopo la menopausa una donna su quattro soffre di aritmie cardiache (fibrillazione atriale). E a provocarle potrebbero essere lo stress e l'insonnia. Il malessere psicologico e i disturbi del sonno, sintomi famigliari alle donne in menopausa, vengono per la prima volta ufficialmente riconosciuti come importanti fattori di rischio per la... [Leggi tutto](#)

Torna di moda il “paradosso ispanico”. Perché gli americani ispanici vivono più a lungo?

Prima di tutto si è pensato alla dieta e più precisamente all'alimentazione ricca di legumi. Sembrava l'ipotesi più plausibile per spiegare il cosiddetto “paradosso ispanico”, lo strano fenomeno per cui gli americani di origine ispanica sono più longevi degli euro-americani (“white americans” in inglese) nonostante in media vivano in... [Leggi tutto](#)

Diabete, l'alimentazione sana non basta se si mangiano alimenti ultra processati

La dieta è bilanciata, nessuno sgarro, le calorie giornaliere sono quelle consigliate, tot proteine, tot carboidrati, tot grassi. Una dieta mediterranea a tutti gli effetti. Ma gli sforzi a tavola di una persona con diabete di tipo 2 per migliorare la salute rischiano di andare in fumo se un'elevata percentuale degli alimenti consumati... [Leggi tutto](#)

Tumore al seno: stili di vita sani riducono del 27% il rischio di ammalarsi

È un altro modo per dire “prevenzione”. Lo “stile di vita sano” è infatti la strategia più efficace per allontanare il rischio di ammalarsi.

Che nel caso del tumore al seno può ridurre del 27 per cento le probabilità di sviluppare la malattia.

All'importanza della prevenzione è dedicata la prima campagna nazionale... [Leggi tutto](#)

HEALTHDESK

Testata registrata presso il Tribunale di Roma, n. 53/2014
© Mad Owl srl

[Chi siamo](#) [Contatti](#) [Cookie](#) [Newsletter](#) [Privacy](#)
[Pubblicità](#)

© 2025 HealthDesk, All rights reserved.

- [Categorie](#)
 - [Cronache](#)
 - [Diritto alla salute](#)
 - [Scenari](#)
 - [Medicina](#)
 - [Prevenzione](#)
 - [Ricerca](#)
 - [Benessere](#)
- [Chi siamo](#)
- [Contatti](#)
- [Newsletter](#)
- [Cookie](#)
- [Privacy](#)
- [Pubblicità](#)
- -----
- [Login](#)