

SPORT
E SALUTE

WORLD MENTAL HEALTH DAY

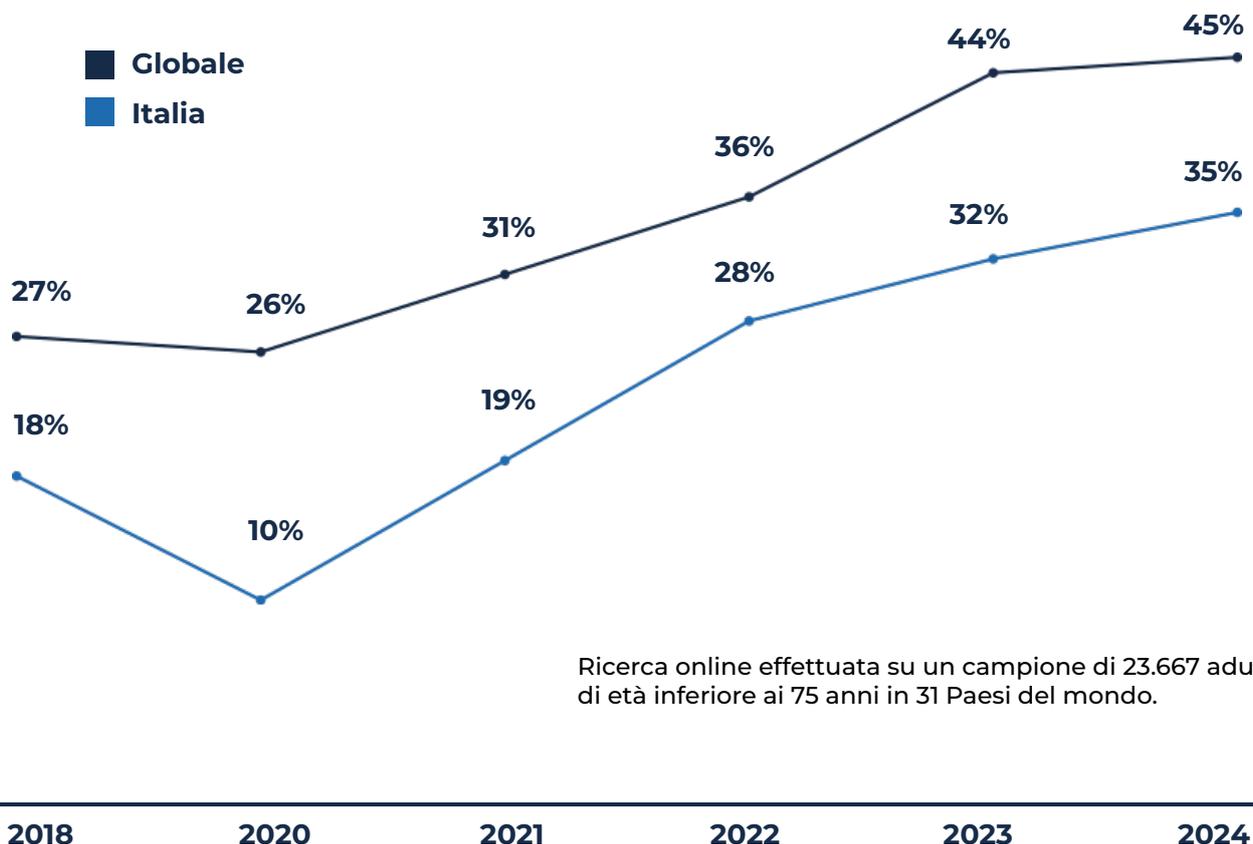
Secondo l'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)**:

"La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non semplice assenza di malattia o di infermità".



Negli ultimi anni l'atteggiamento verso la **salute mentale** è notevolmente cambiato.

- Il **45%** degli intervistati (nei 31 Paesi coinvolti nella ricerca) ritiene che la **salute mentale** sia attualmente uno dei **principali problemi sanitari** che il proprio Paese deve affrontare, un aumento significativo rispetto al **27%** del 2018.
- Lo stesso trend si conferma anche in **Italia**, dove la percentuale si attesta intorno al **35%** registrando un aumento di ben **17 punti percentuali** negli ultimi 6 anni.

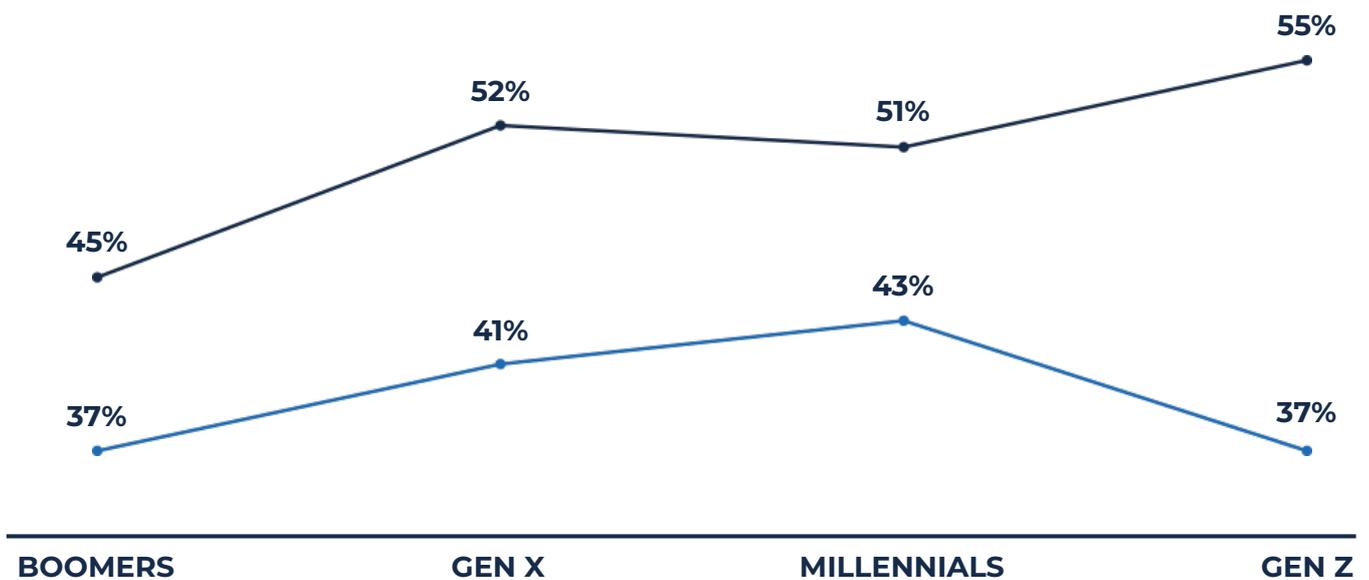


Ricerca online effettuata su un campione di 23.667 adulti, di età inferiore ai 75 anni in 31 Paesi del mondo.

Questo dato raggiunge percentuali ancora più alte tra le **donne** e le **nuove generazioni** che sono particolarmente sensibili a questo tema in quanto **soggetti più a rischio**.

Infatti, secondo un recente rapporto dell'Unicef "*Child and adolescent mental health - The State of Children in the European Union 2024*", circa **11,2 milioni** di bambini e giovani entro i 19 anni nell'Unione Europea (13%) **soffrono di un problema di salute mentale**.

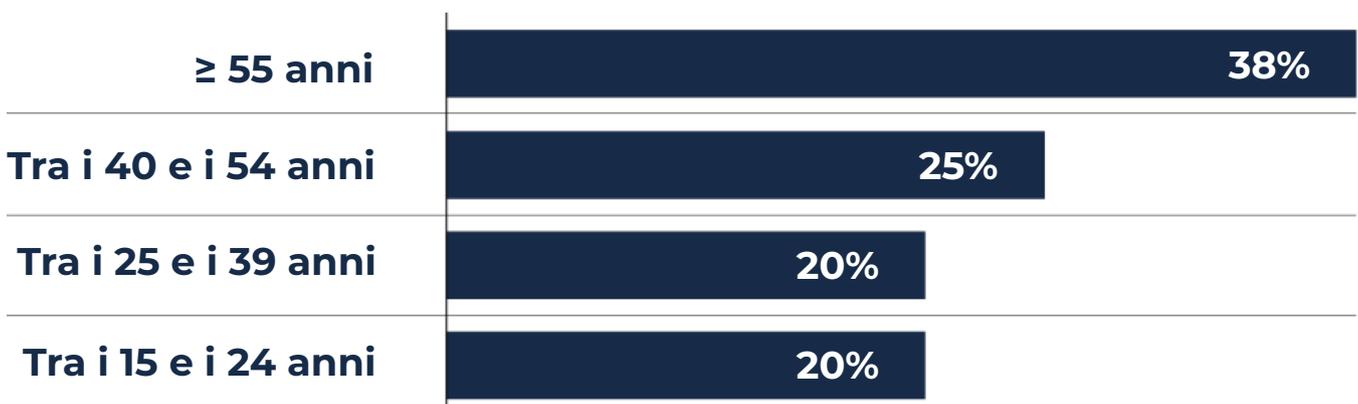
■ Donne
■ Uomini



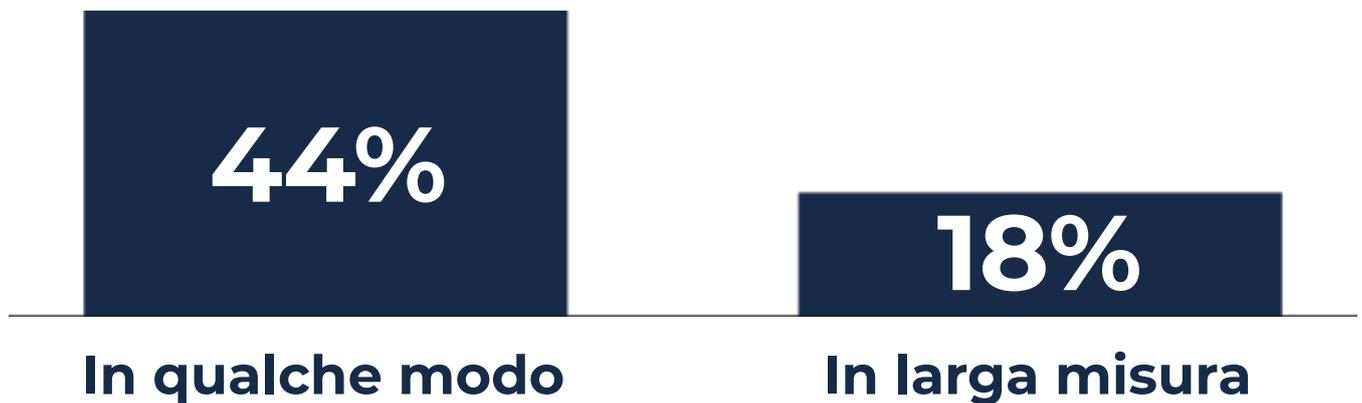
Lo stato del **benessere mentale nell'UE**:

A percepire la loro **vita quotidiana* serena e tranquilla** sono soprattutto gli intervistati più anziani.

*Nelle 4 settimane precedenti al momento dell'intervista.



La maggioranza degli intervistati risponde che i **recenti eventi mondiali** (pandemia COVID-19, aggressione russa all'Ucraina, crisi climatica, disoccupazione, aumento dei costi di cibo ed energia) hanno influenzato la loro salute mentale “in qualche modo” (44%) o “in larga misura” (18%).



Cosa contribuisce ad una buona salute mentale?

Per la grande maggioranza degli europei **la promozione della salute mentale è importante quanto la promozione della salute fisica**. Infatti, le attività e i comportamenti più frequentemente indicati come quelli che contribuiscono maggiormente al benessere mentale sono:



35%

Essere a contatto con la natura e gli spazi verdi



35%

Le abitudini del sonno



34%

Lo sport e l'attività fisica



33%

Il contatto sociale

Consigli sui benefici dell'attività sportiva.

30 minuti di attività fisica al giorno aiutano a combattere l'ansia e lo stress e migliorano l'umore.



Aumenta l'autostima e migliora la percezione di sé

Dopo aver fatto sport ed essersi allenati con costanza, raggiungendo degli obiettivi, si prova una sensazione simile al successo e, di conseguenza, l'opinione positiva di sé aumenta.



Riduce stress e ansia

L'attività fisica è ottima per diminuire la tensione muscolare e per ridurre i livelli di stress. Fare esercizio fisico o un'attività sportiva contribuisce al riassorbimento del cortisolo, conosciuto anche come "l'ormone dello stress".



Aumenta la sensazione di benessere e felicità

Uno degli effetti dell'attività fisica sul cervello è la produzione di endorfine, ovvero le sostanze chimiche che agiscono da neurotrasmettitori ed hanno la funzione di ridurre il dolore fisico e di generare una sensazione di felicità.



Favorisce abitudini di vita salutari e aiuta a contrastare le dipendenze

L'attività fisica e lo sport aumentano la sensazione di controllo sul proprio comportamento, e promuovono l'adozione di abitudini di vita salutari, riducendo, tra l'altro, i sintomi dell'astinenza.



Per saperne di più visita il nostro sito
sportesalute.eu/studiedatidello sport