

Lo sport che aiuta: l'impegno di Uisp per la salute mentale

Pubblicato: Mercoledì 9 Luglio 2025



NOTIZIARIO UISP del 9 luglio 2025

IMPEGNO SOCIALE – L'impegno di Uisp per la salute mentale

L'attenzione al tema del disagio mentale è cresciuta a livello globale negli ultimi anni, in particolare a causa delle conseguenze della pandemia, ma non solo. **Il distanziamento sociale imposto dal lockdown ha segnato profondamente la popolazione**, con effetti specifici sugli anziani, a cui ha causato isolamento, e sui giovani, per l'innaturale separazione fisica in fasi cruciali di crescita e sviluppo.

Per affrontare questa emergenza, si stanno cercando strategie globali e locali che supportino il benessere psicofisico e sociale, due ambiti che non possono essere disgiunti. Proprio questa visione è uno dei caratteri distintivi della **Uisp**. Un passo significativo in questa direzione è stato il **Rapporto della Commissione per la Connessione Sociale**, pubblicato il 30 giugno dall'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS).

Questo documento, rivolto a vari stakeholder – dalle istituzioni sanitarie a quelle amministrative – ha l'obiettivo di sensibilizzare sull'importanza del disagio psicofisico e sociale, esortando Stati, istituzioni e organizzazioni della società civile ad agire. Di pari passo, la Commissione Europea sta sviluppando

progetti volti a promuovere il benessere dei cittadini attraverso il coinvolgimento di organizzazioni della società civile. L'obiettivo è ottimizzare gli sforzi, unendo competenze e capacità, in coerenza con le strategie europee e internazionali per la **promozione dell'attività fisica salutare**.

In questo scenario, la Uisp si conferma una protagonista consolidata e attiva. Con la sua esperienza per il benessere psicofisico e sociale, collabora attivamente con le istituzioni a tutti i livelli, da quello nazionale a quello dei quartieri, passando per il regionale e comunale. La Uisp è anche promotrice instancabile di iniziative che coinvolgono le persone in attività di movimento e benessere. Attualmente, la Uisp è impegnata su tre fronti cruciali attraverso progetti europei: **ABC for mental health, Movement Pills e EHLA-European Healthy Lifestyle Actions**.

NUOTO SICURO – Sport sì, ma con la testa

Il nuoto è riconosciuto come una delle attività fisiche più complete e benefiche per il corpo e la mente. Tuttavia, godere dei benefici del nuoto richiede sempre **un approccio responsabile e attento alla sicurezza, soprattutto in ambienti naturali come i laghi o nelle piscine**. Uisp fa dunque appello alla responsabilità e al rispetto delle regole.

Per garantire la balneabilità e la sicurezza delle acque, enti come ATS (Agenzia di Tutela della Salute) svolgono un ruolo cruciale. Come previsto dalle normative vigenti, ATS individua i punti di campionamento, classifica le acque e fornisce un giudizio sulla loro idoneità. **È fondamentale fare il bagno nei laghi e nelle piscine solo se si sa nuotare e si è in buone condizioni di salute**. Si sconsigliano i tuffi e si suggerisce di evitare di entrare in acqua subito dopo una lunga esposizione al sole o in condizioni di sudorazione intensa, per prevenire shock termici e crampi muscolari.

Un aspetto cruciale è anche l'attenta sorveglianza dei bambini vicino all'acqua, per garantire la loro incolumità. Associare i comprovati benefici del nuoto a una rigorosa osservanza delle norme di sicurezza e delle raccomandazioni ufficiali permette di godere appieno di questa attività, trasformandola in un'esperienza salutare e rigenerante per tutti.

NUOVI SPORT – Hit Ball, e la ricerca sportiva continua

Il mondo dello sport è in costante evoluzione, e la grande famiglia dei giochi Uisp si è arricchita già da alcuni anni con l'arrivo dell'**Hit Ball**, una disciplina nata in Piemonte che si sta affermando come un esempio perfetto di sport inclusivo e divertente. Conosciuta anche come **“pallapugno leggera”**, l'Hit Ball deriva dall'intuizione di un docente di educazione fisica torinese, Luigi Gigante, che nel 1978 fece giocare ai propri studenti la prima storica partita di questo nuovo sport.

Le regole dell'Hit Ball sono intuitive e garantiscono un'azione fluida e coinvolgente: due squadre di cinque giocatori si affrontano, con un massimo di cinque secondi per azione. Non è permesso toccare la palla due volte consecutivamente o trattenerla. E proprio a Torino, la città natale di questa disciplina, è in atto un'ulteriore evoluzione che ne consolida la presenza: sono partiti i lavori per la realizzazione del primo palazzetto dedicato interamente all'Hit Ball, **un progetto che mira anche alla riqualificazione del quartiere**. Quella che diventerà la nuova Hitball Arena offrirà a tanti giovani la possibilità di ritrovarsi per praticare sport e molto altro.

di [A cura di Uisp](#)