

**“Lo sport è fondamentale per la salute mentale” –
Sir Mo Farah lancia un appello basato su dati scientifici in occasione di un
evento collaterale dell'Assemblea mondiale della sanità, co-organizzato dal
Commonwealth e dal WFSGI**

Il quattro volte medaglia d'oro olimpica si unisce ai ministri della Salute del Commonwealth, all'OMS, a Nike, ASICS e a United for Global Mental Health a Ginevra per sostenere, sulla base di dati scientifici, l'importanza dello sport e dell'attività fisica come elemento centrale delle politiche per la salute mentale dei giovani.

GINEVRA, 20 MAGGIO 2026 - Il Segretariato del Commonwealth e la Federazione mondiale dell'industria degli articoli sportivi (WFSGI) hanno organizzato oggi un evento collaterale di alto livello in occasione della 79ª Assemblea mondiale della sanità (AMS), riunendo ministri di governo, leader mondiali nel campo della salute, leader giovanili e rappresentanti dell'industria degli articoli sportivi per sostenere, sulla base di dati scientifici, l'importanza dello sport, dell'attività fisica e dell'educazione fisica come fattori fondamentali per la salute mentale dei giovani.

Sir Mo Farah, quattro volte medaglia d'oro olimpica, Ambasciatore di Save the Children e Campione Nazionale dello Sport Scolastico, è stato il protagonista dell'evento, attingendo alla propria esperienza di vita e al suo lavoro attraverso Mo's Mission per illustrare perché mantenere i giovani attivi è indissociabile dal preservarne il benessere mentale.

“Essere fisicamente attivi non riguarda solo il fitness o lo sport: riguarda la forza mentale, la fiducia in sé stessi e il senso di appartenenza. Lo sport offre ai giovani fiducia, legami e uno sfogo positivo, e questo non è mai stato così importante per la loro salute mentale.”, Sir Mo Farah, quattro volte medaglia d'oro olimpica.

L'evento, intitolato **“Costruire un futuro resiliente: liberare il potenziale dello sport e dell'attività fisica per la salute mentale dei giovani nel Commonwealth”**, si è tenuto in un momento cruciale per la politica sanitaria globale, a margine del [Forum inaugurale di coordinamento sanitario del Commonwealth del 2026](#), in vista della [12ª riunione dei ministri dello sport del Commonwealth](#), prevista per il 22 luglio 2026 a Glasgow, in Scozia, e della [Riunione dei capi di governo del Commonwealth \(CHOGM\)](#) nel novembre 2026.

La dott.ssa Janneth Mghamba, consulente sanitaria presso il Segretariato del Commonwealth, ha dichiarato: *“Lo sport e l'attività fisica svolgono un ruolo fondamentale nella promozione della salute sia fisica che mentale, offrendo ambienti affidabili e solidali in cui i giovani sviluppano la propria resilienza, migliorano il proprio benessere e trovano il sostegno di cui hanno bisogno. Collaborando con i governi membri, i partner e i giovani, possiamo tradurre questi punti chiave in azioni concrete nelle comunità, che rafforzino la salute e il benessere di tutti.”*

La portata della sfida è evidente:

- I disturbi di salute mentale colpiscono almeno il 13% dei giovani di età compresa tra i 10 e i 19 anni a livello globale.
- L'ansia e la depressione sono aumentate del 25% sulla scia del COVID-19.



- L'81% degli adolescenti in tutto il mondo non soddisfa le linee guida raccomandate sull'attività fisica, un deficit particolarmente grave nei paesi del Commonwealth a basso reddito.
- Con il 60% degli 1,5 miliardi di persone del Commonwealth di età inferiore ai 30 anni, l'intersezione tra stili di vita sedentari e salute mentale in declino rappresenta una delle sfide determinanti per la salute pubblica di questa generazione.

Eppure, le prove a favore dello sport come soluzione sono altrettanto convincenti. Le ricerche presentate all'evento hanno dimostrato che un'attività fisica regolare può ridurre i sintomi della depressione fino al 30%, migliorare le funzioni cognitive, rafforzare i legami sociali e promuovere la resilienza che protegge i giovani nel corso della vita. In contesti in cui i servizi formali di salute mentale rimangono scarsi o inaccessibili, gli interventi basati sullo sport sono spesso il primo punto di contatto più praticabile: un'estensione del sistema sanitario economicamente vantaggiosa e ad alto impatto, non un semplice complemento.

“Lo sport e l'attività fisica sono strumenti comprovati e scalabili che possono costituire una parte fondamentale di un sistema di sostegno olistico per la salute mentale dei giovani, aiutandoli a sentirsi connessi, apprezzati e ascoltati. In quanto settore che muove il mondo, abbiamo un'opportunità unica di sostenere la salute mentale dei giovani approfondendo la collaborazione intersettoriale per andare incontro ai giovani là dove già si trovano con interventi legati allo sport e trasformare le prove scientifiche in impatto.” - **Emma Zwiebler, CEO, Federazione mondiale dell'industria degli articoli sportivi.**

I relatori del settore degli articoli sportivi, tra cui Caroline Fisher (Global Brand Communications Director di ASICS), hanno presentato casi di studio che dimostrano come le aziende stiano sfruttando la loro portata globale e le piattaforme rivolte ai giovani per promuovere iniziative di salute mentale basate sullo sport che vanno oltre ciò che i governi possono realizzare da soli. A loro si sono uniti il dottor Mehr M. Adeel Riaz, direttore degli affari giovanili presso Gender Interactive Pakistan e membro del Consiglio dei giovani dell'OMS, il signor Gang Wang, vicedirettore generale del Centro nazionale per la salute mentale della Cina, e Sarah Kline, CEO e cofondatrice di United for Global Mental Health.

La sessione si è conclusa con un appello agli Stati membri co-sponsor affinché si impegnino a integrare lo sport per lo sviluppo e l'attività fisica nelle strategie nazionali per la salute mentale dei giovani, fissando obiettivi misurabili in un comunicato congiunto, sulla base del Patto per la salute mentale di Dhaka-Kigali del CHOGM 2022 e della prossima 12ª Riunione dei Ministri dello Sport del Commonwealth (12CSMM), dal tema *«Ripensare il potere dello sport verso comunità del Commonwealth più sane, più giuste ed eque del Commonwealth»* posizionando così lo sport come strumento di sviluppo inclusivo.

In una conclusione appropriata, i ministri governativi e i partecipanti si sono recati in bicicletta alla loro successiva riunione dell'Assemblea Mondiale della Sanità grazie alla Mobile Bike Unit di Specialized, membro della WFSGI, con Sir Mo Farah in testa.

FINE



Informazioni sul Commonwealth

- Il Commonwealth è un'associazione volontaria composta da 56 Stati sovrani indipendenti e su un piano di parità. La nostra popolazione complessiva è di 2,7 miliardi di persone, di cui oltre il 60% ha un'età pari o inferiore ai 30 anni.
- Il Commonwealth si estende in tutto il mondo e comprende sia economie avanzate che paesi in via di sviluppo. Trentatré dei nostri membri sono piccoli Stati, molti dei quali sono nazioni insulari.
- Il Segretariato del Commonwealth sostiene i paesi membri nella creazione di istituzioni democratiche e inclusive, nel rafforzamento della governance e nella promozione della giustizia e dei diritti umani. Il nostro lavoro contribuisce alla crescita economica e alla promozione del commercio, al rafforzamento della resilienza nazionale, all'emancipazione dei giovani e alla lotta contro minacce quali il cambiamento climatico, il debito e la disuguaglianza.
- I paesi membri sono supportati da una rete di oltre 80 organizzazioni intergovernative, della società civile, culturali e professionali. Per ulteriori informazioni e aggiornamenti regolari sulle attività e le iniziative del Commonwealth, iscrivetevi alla nostra newsletter mensile.

Contatto per la stampa

Responsabile senior ad interim della comunicazione

Dr Ijeoma Onyeator - i.onyeator@commonwealth.int

Informazioni su WFSGI

La World Federation of the Sporting Goods Industry (WFSGI) è l'associazione di categoria globale senza scopo di lucro per l'industria degli articoli sportivi. La WFSGI è ufficialmente riconosciuta dal Comitato Olimpico Internazionale (CIO) come rappresentante del settore all'interno del Movimento Olimpico. I nostri membri comprendono marchi sportivi e di tempo libero ispirati allo sport, produttori, fornitori, rivenditori, federazioni nazionali/regionali, associazioni di settore e di categoria. Ciò rappresenta circa il 70% del settore globale in termini di fatturato annuo. Lo scopo della WFSGI è quello di unire e sostenere l'industria globale degli articoli sportivi e garantire un pianeta più sano e attivo per tutti.

www.wfsgi.org

Contatto per la stampa

Responsabile della comunicazione WFSGI

Linda Murphy – lmurphy@wfsgi.org