

Attività fisica

L'attività fisica praticata regolarmente svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione e obesità. Uno stile di vita sedentario contribuisce invece allo sviluppo di diverse malattie croniche, in particolare quelle cardiovascolari: per le cardiopatie ischemiche, ad esempio, si stima che l'eccesso di rischio attribuibile alla sedentarietà e i conseguenti costi sociali siano maggiori di quelli singolarmente attribuibili a fumo, ipertensione e obesità.

Esiste ormai un ampio consenso circa il livello dell'attività fisica da raccomandare nella popolazione adulta: 30 minuti di attività moderata al giorno per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni.

Promuovere l'attività fisica rappresenta pertanto un'azione di sanità pubblica prioritaria, ormai inserita nei piani e nella programmazione sanitaria in tutto il mondo. Negli Stati Uniti il programma *Healthy People 2010* inserisce l'attività fisica tra i principali obiettivi di salute per il Paese. L'Unione europea nel *Public Health Programme (2003-2008)* propone progetti per promuovere l'attività fisica.

In Italia, sia nel Piano Sanitario Nazionale sia nel Piano della Prevenzione, si sottolinea l'importanza dell'attività fisica per la salute; il programma *Guadagnare Salute* si propone di favorire uno stile di vita attivo, col coinvolgimento di diversi settori della società allo scopo di "rendere facile" al cittadino la scelta del movimento.

Quante persone attive fisicamente e quanti sedentari?

Attività fisica – ASL 06 - PASSI 2012-15 (n=1.099)

	% (IC95%)
Livello di attività fisica	
<i>Attivo</i> ¹	36.54 (33.72-39.45)
<i>parzialmente attivo</i> ²	46.42 (43.47-49.40)
<i>sedentario</i> ³	17.04 (14.93-19.39)

¹ lavoro pesante oppure adesione alle linee guida (30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana, oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni)

² non fa lavoro pesante, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati

³ non fa un lavoro pesante e non fa nessuna attività fisica nel tempo libero.

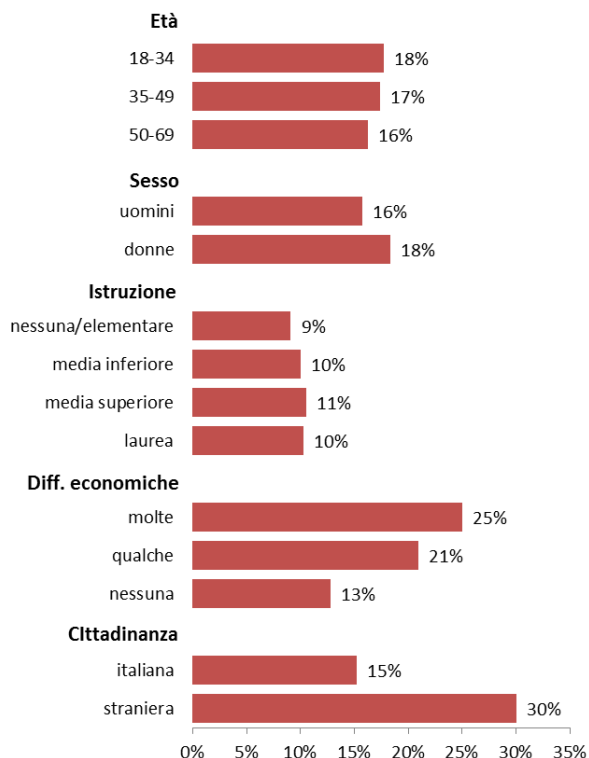
Nel periodo 2012-15, nella ASL 06 il 36.5% delle persone intervistate ha uno stile di vita **attivo**: conduce infatti un'attività lavorativa pesante o pratica l'attività fisica moderata o intensa raccomandata; il 46.4% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (**parzialmente attivo**) ed il 17% è completamente **sedentario**.

- La sedentarietà è più diffusa nelle persone con maggiori difficoltà economiche; non sono emerse differenze significative tra uomini e donne

Sedentari

Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche
ASL 06 2012-15

Totale: 17,04% (IC 95%: 14,9%-19,4%)



Sedentari

Prevalenze per regione di residenza - Pool di ASL 2012-15

Totale: 32%

Sedentario
per regione di residenza

Passi 2012-2015



- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

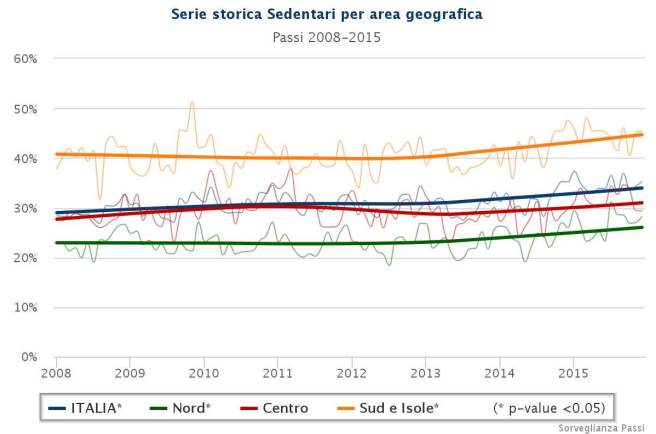
Sorveglianza Passi

In Lombardia, Sardegna, Basilicata e Calabria non tutte le Asl hanno partecipato alla rilevazione

- Nel Pool di ASL PASSI 2012-15, la percentuale di sedentari è risultata del 32%
- Nel periodo 2012-2015 si osservano differenze statisticamente significative nel confronto tra Regioni, con un chiaro gradiente Nord-Sud, a sfavore delle Regioni meridionali. La P.A. di Bolzano presenta la percentuale significativamente più bassa di sedentari (9%), mentre in Basilicata si registra quella significativamente più alta (65%).

Analisi di trend sul pool di ASL

- Osservando il fenomeno per mese, nel periodo 2008-2015 a livello di pool di Asl omogeneo, si registra una lieve variazione della prevalenza di soggetti sedentari tra ripartizioni geografiche.



Gli operatori sanitari promuovono l'attività fisica dei loro assistiti?

Persone a cui è stato consigliato di svolgere attività fisica
Prevalenze per Regione di residenza – Passi 2008-2011
Pool di Asl: 30,1%

Consiglio fare attività fisica per regione di residenza
Passi 2012-2015



■ peggiore del valore nazionale
■ simile al valore nazionale
■ migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi

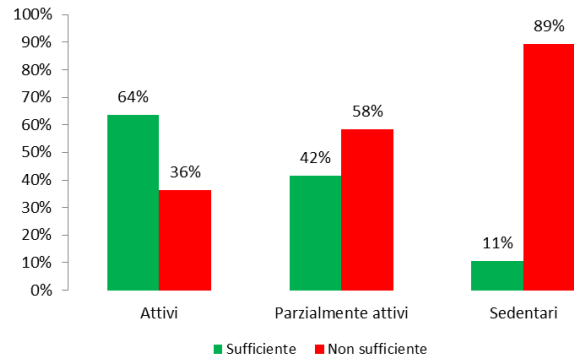
In Lombardia, Sardegna, Basilicata e Calabria non tutte le Asl hanno partecipato alla rilevazione

- Nel pool di ASL PASSI 2012-15, la percentuale di intervistati a cui è stato consigliato di praticare attività fisica è del 30%. Nella Ulss 06 la percentuale è del 38%.
- Si osservano differenze statisticamente significative nel confronto tra le Regioni, con una minore attenzione del medico o dell'operatore sanitario in alcune regioni meridionali ma anche in Piemonte, Liguria e Provincia Autonoma di Bolzano (dove i sedentari rappresentano una percentuale molto bassa). La prevalenza significativamente più bassa si osserva in Basilicata (16%), mentre quella significativamente più alta nelle Asl del Molise (40%).

Come viene percepito il proprio livello di attività fisica?

- La percezione che la persona ha del proprio livello di attività fisica praticata è importante in quanto condiziona eventuali cambiamenti verso uno stile di vita più attivo.
- Tra le persone attive, il 36% ha giudicato la propria attività fisica non sufficiente.
- Il 42% delle persone parzialmente attive e l'11% dei sedentari ha percepito il proprio livello di attività fisica come sufficiente.
- I dati regionali sono in linea con quelli rilevati a livello delle ASL partecipanti al sistema PASSI a livello nazionale (27% degli attivi percepiscono insufficiente la propria attività, il 48% dei parzialmente attivi e il 20% dei sedentari la percepiscono come sufficiente).

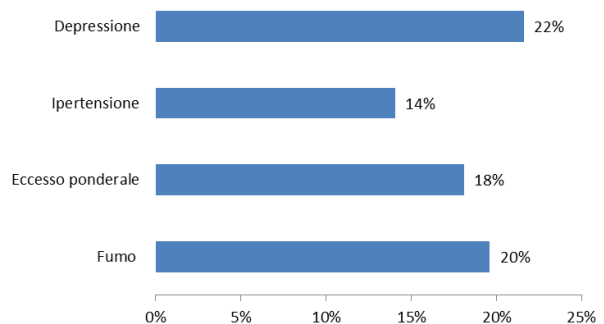
Autopercezione del livello di attività fisica praticata
Distribuzione della percezione per categoria di attività fisica
ASL 06 PASSI 2012-15



Stile di vita sedentario e presenza di altre condizioni di rischio

- Lo stile di vita sedentario si associa spesso ad altre condizioni di rischio; in particolare è risultato essere sedentario:
 - il 22% delle persone depresse
 - il 14% degli ipertesi
 - il 18% delle persone in eccesso ponderale.
 - Il 20% dei fumatori

Sedentari e altri fattori di rischio
Prevalenza di sedentari nelle categorie a rischio
ASL 06 PASSI 2012-15



Conclusioni e raccomandazioni

Nella ASL 06 si stima che poco più di una persona adulta su tre (36%) pratici l'attività fisica raccomandata, mentre il 17% può essere considerato completamente sedentario.

È presente una percezione distorta dell'attività fisica praticata: circa un sedentario su dieci ritiene di praticare sufficiente movimento.

La percentuale di sedentari è più alta anche se non di molto in sottogruppi di popolazione che potrebbero beneficiarne di più (in particolare persone con sintomi di depressione, obesi o in sovrappeso).

In ambito sanitario gli operatori promuovono uno stile di vita attivo tra i loro assistiti anche se il dato può essere migliorato.

Gli effetti positivi di una diffusa attività fisica nella popolazione sono evidenti sia a livello sociale, sia economico. Lo sviluppo di strategie per accrescere la diffusione dell'attività fisica (attraverso l'attivazione di interventi di dimostrata efficacia) è un importante obiettivo che può essere raggiunto solo con l'applicazione di strategie intersettoriali, intervenendo sugli aspetti ambientali, sociali ed economici che influenzano l'adozione di uno stile di vita attivo (ad es. politica di trasporti, ambiente favorente il movimento, ecc.).