

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, con il 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 – ASLAT - PASSI 2015-18 (n=984)

| | % (IC95%) |
|---|---------------------|
| Livello di attività fisica | |
| <i>Attivo</i> ¹ | 35,6 (32,6-38,7) |
| <i>parzialmente attivo</i> ² | 35,9 (32,9-39,0) |
| <i>sedentario</i> ³ | 28,5 (25,7-31,4) |

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.

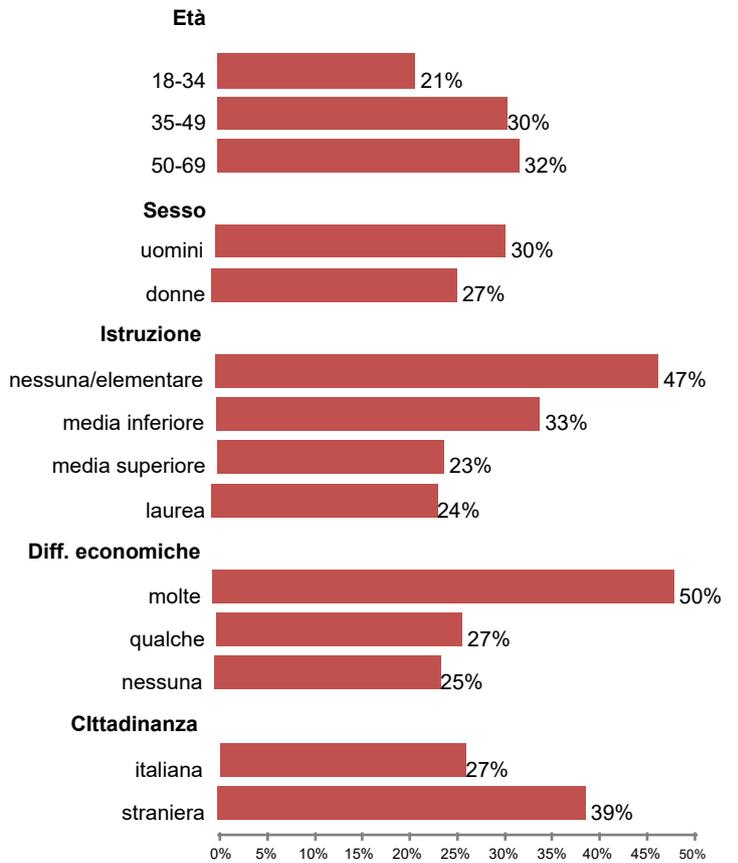
Nel periodo 2015-18, nella ASL AT il 36% delle persone intervistate ha uno stile di vita attivo: conduce infatti un'attività lavorativa pesante o pratica l'attività fisica moderata o intensa raccomandata; il 36% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (parzialmente attivo) ed il 28% è completamente sedentario.

La sedentarietà cresce all'aumentare dell'età ed è più diffusa, fra gli uomini, nelle persone con basso livello d'istruzione, con maggiori difficoltà economiche e fra i cittadini stranieri.

Sedentari

Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche ASL AT 2015-18

Totale: 28,5% (IC 95%: 25,7%-31,4%)



Sedentari

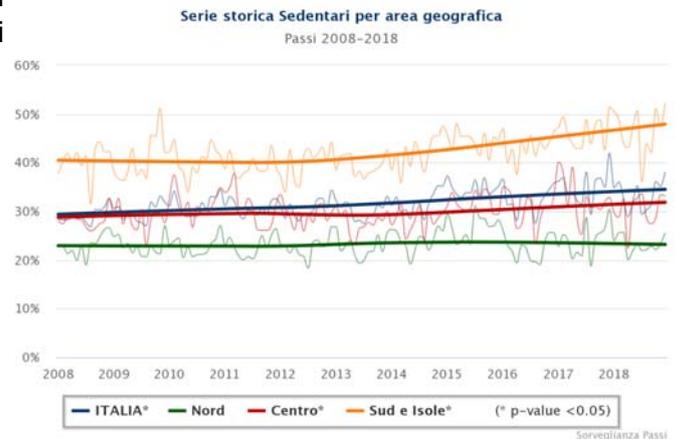
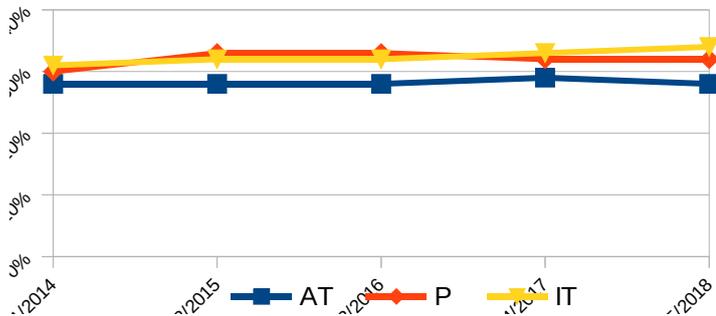
Prevalenze per regione di residenza - Pool di ASL 2015-18 Totale: 34,4% (IC95%: 34,0-34,7%)



- Nel Pool di ASL PASSI 2015-18, la percentuale di sedentari è risultata del 34,4%
- Nel periodo 2015-18 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 (10,9%), mentre in Basilicata si registra quella significativamente più alta (62,0%)

Analisi di trend

- Osservando il fenomeno nel periodo 2008-2017, si registra una lieve tendenza all'aumento dei sedentari nelle diverse ripartizioni geografiche.

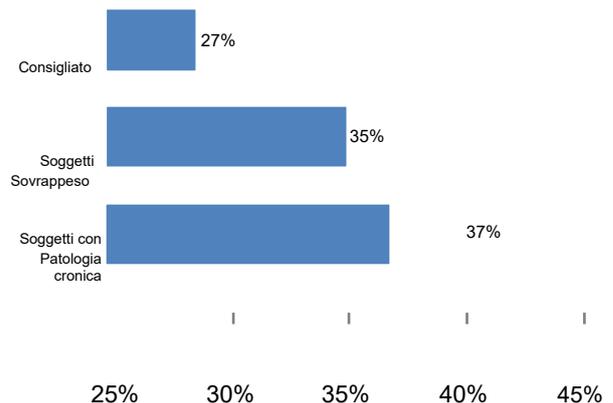


Gli operatori sanitari promuovono l'attività fisica dei loro assistiti?

Attenzione degli operatori sanitari

% intervistati che hanno ricevuto il consiglio di fare più attività fisica
ASL AT PASSI 2015-18

- Nella ASL AT solo il 2% degli intervistati ha riferito che un medico o un altro operatore sanitario ha consigliato di svolgere attività fisica; le percentuali di intervistati con problemi di sovrappeso o con patologie croniche che ha riferito di aver ricevuto il consiglio di farla regolarmente salgono al 35% e 37%.



Persone a cui è stato consigliato fare attività fisica

Prevalenze per Regione di residenza – Passi 2015-18
Pool di Asl: 29,6% (IC95%: 29,3-30,1%)

Consiglio fare attività fisica per regione di residenza

Passi 2015-2018



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

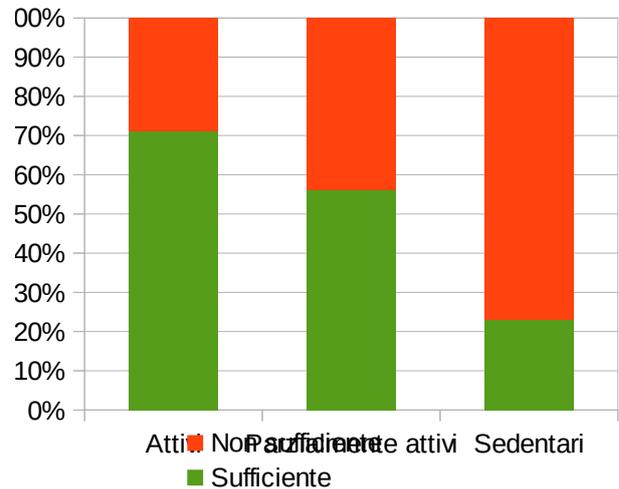
Sorveglianza Passi

- Nel pool di ASL PASSI 2015-18, la percentuale di intervistati a cui è stato consigliato fare attività fisica è del 30%
- Si osservano differenze statisticamente significative nel confronto tra le Regioni, con una minore attenzione del medico o dell'operatore sanitario in alcune regioni meridionali. La prevalenza significativamente più bassa si osserva in Puglia (19%) mentre quella significativamente più alta nelle Asl della Sardegna (37%) e del Molise (39%).

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.

Autopercezione del livello di attività fisica praticata
Distribuzione della percezione per categoria di attività fisica



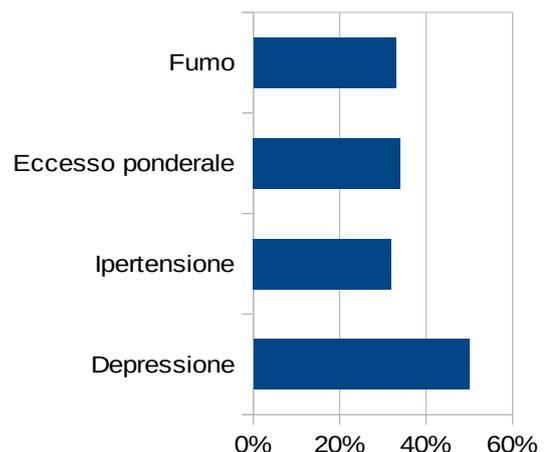
ASL AT PASSI 2015-18

- Tra le persone attive, il 29% ha giudicato la propria attività fisica non sufficiente.
- Il 56% delle persone parzialmente attive ed il 23% dei sedentari ha percepito il proprio livello di attività fisica come sufficiente.
- I dati della ASL AT sono in linea con quelli rilevati a livello delle ASL partecipanti al sistema PASSI a livello nazionale.

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 50% delle persone depresse
 - il 32% degli ipertesi
 - il 34% delle persone in eccesso ponderale
 - il 33% dei fumatori

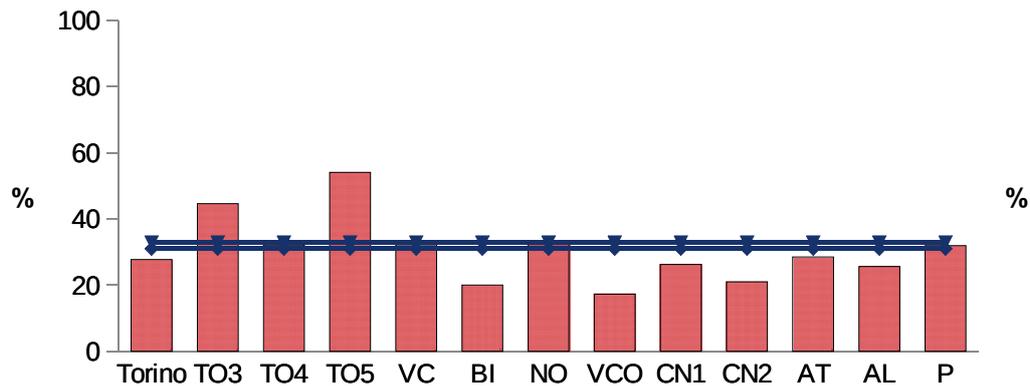
Sedentari e altri fattori di rischio
Prevalenza di sedentari nelle categorie a rischio
ASL AT PASSI 2015-18



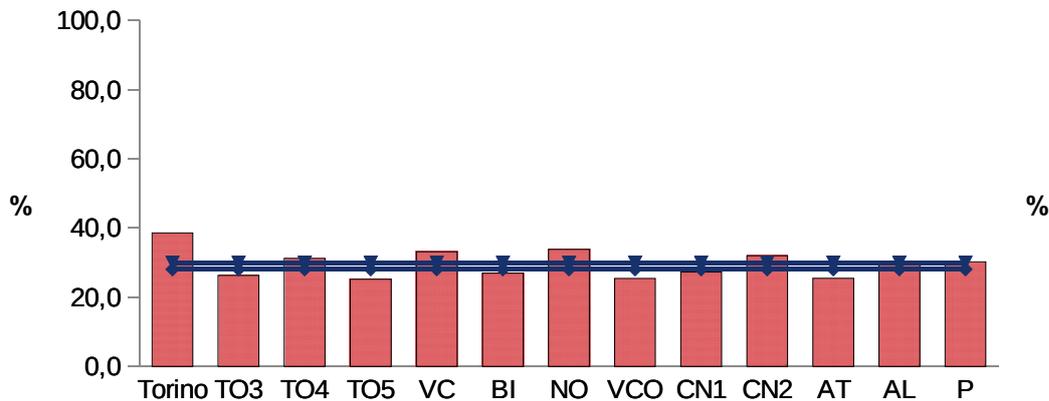
Sedentari nelle ASL piemontesi

Dai dati di confronto tra le ASL regionali emerge che la proporzione di persone sedentarie nell'ASL AT, pari al 28,5%, è lievemente inferiore alla media regionale il cui con range varia dal 20% della ASL BI al 54,1 % della ASL TO5; si segnala che la proporzione di intervistati dell'ASL AT che hanno ricevuto consigli da parte degli operatori sanitari in ordine all'effettuazione di attività fisica è inferiore (25,5%) rispetto alla media piemontese (30,2%).

Sedentari - PASSI 2015-18



Medico / operatore sanitario consigliato di fare attività fisica



Conclusioni e raccomandazioni

Nella ASL AT si stima che un terzo degli adulti (36%) pratici l'attività fisica raccomandata, mentre il 28% può essere considerato completamente sedentario.

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

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

In ambito sanitario gli operatori non promuovono ancora sufficientemente uno stile di vita attivo tra i loro assistiti.

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.).