

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 TO3 - PASSI 2013-16 (n=1.110)

	% (IC95%)
Livello di attività fisica	
<i>Attivo</i> ¹	26,19 (23,70-28,84)
<i>parzialmente attivo</i> ²	29,51 (26,93-32,22)
<i>sedentario</i> ³	44,31 (41,44-47,21)

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)

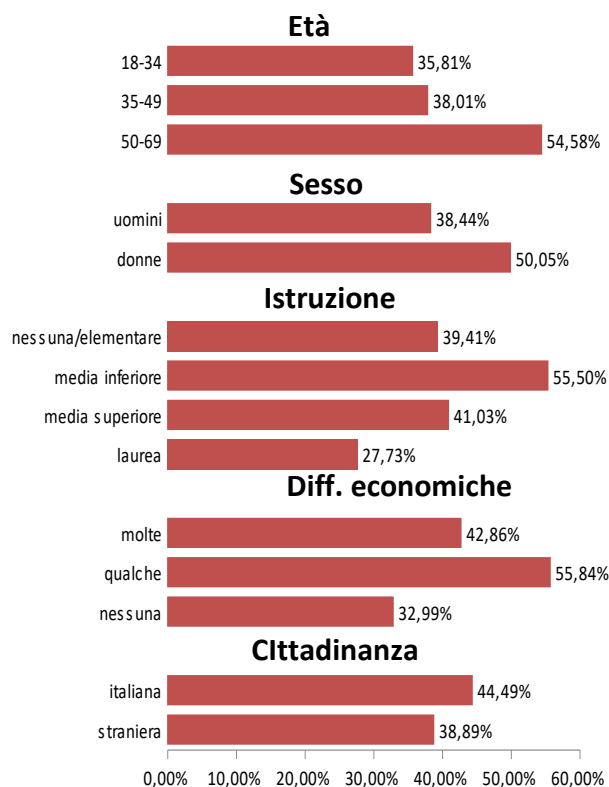
² non fa lavoro pesante, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati

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

Nel periodo 2013-16, nella ASL TO3 poco più della metà delle persone intervistate pratica attività fisica, e di queste meno della metà (meno di ¼ di tutti gli intervistati) ha uno stile di vita attivo, conduce cioè un'attività lavorativa pesante o pratica l'attività fisica raccomandata. Poco meno della metà delle persone è invece completamente sedentaria.

- La sedentarietà cresce all'aumentare dell'età ed è più diffusa nelle persone con medio livello d'istruzione, con medie difficoltà economiche, di sesso femminile e con cittadinanza italiana.

Sedentari
Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche
ASL TO3 2013-16



Sedentari
Prevalenze per regione di residenza - Pool di ASL 2013-16
Totale: 44,31% (IC95%: 41,44-47,21%)

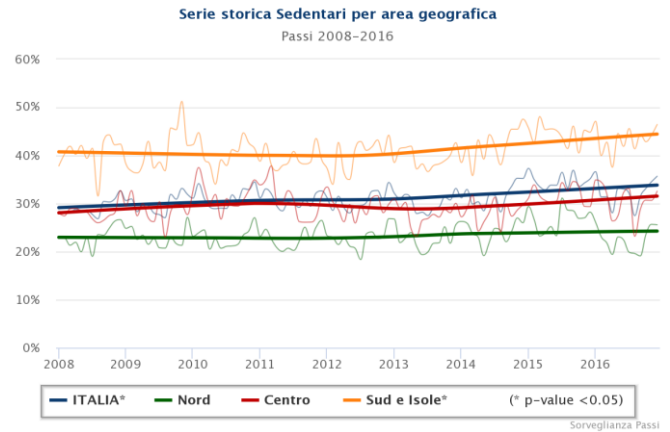


Sorveglianza Passi

- Nel Pool nazionale di ASL PASSI 2013-16, la percentuale di sedentari è risultata del 44.31%
- Nel periodo 2013-2016 si osservano differenze statisticamente significative nel confronto tra Regioni, con un chiaro gradiente Nord-Sud, a sfavore delle Regioni meridionali. Il Piemonte presenta una percentuale simile al valore nazionale (33,2%), ma il più basso fra le regioni del nord. La P.A. di Bolzano presenta la percentuale significativamente più bassa di sedentari (9,9%), mentre in Basilicata si registra quella significativamente più alta (70,9%).

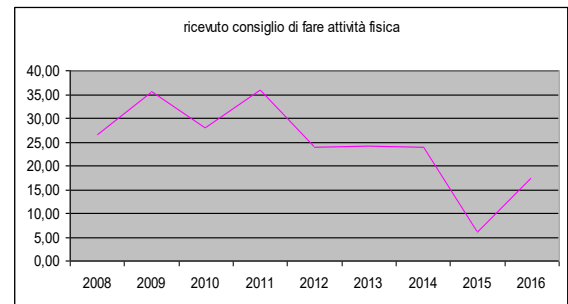
Analisi di trend sul pool di ASL

- Osservando il fenomeno per anno, nel periodo 2008-2016 a livello di pool di Asl omogeneo, si registra un aumento di persone sedentarie nel nord e nel sud Italia a partire dal 2012, mentre nel centro Italia questo aumento inizia nel 2014.



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

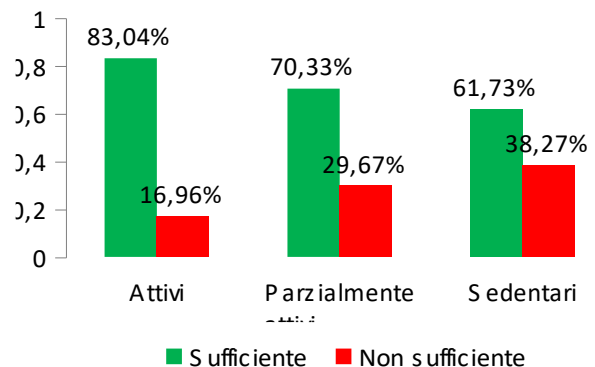
Negli ultimi anni le persone che riferiscono di aver avuto il consiglio di aumentare l'attività fisica da parte di un operatore sanitario sono diminuite, con una ripresa nel 2016



Come viene percepito il proprio livello di attività fisica?

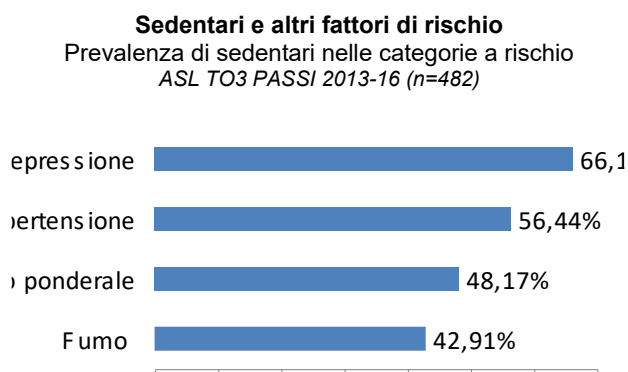
- La percezione che la persona ha del livello di attività fisica praticata è importante in quanto condiziona eventuali cambiamenti verso uno stile di vita più attivo.
- Tra le persone attive, meno di un quinto delle persone ha giudicato la propria attività fisica non sufficiente.
- Più dei 2/3 delle persone parzialmente attive e quasi 2/3 dei sedentari percepisce il proprio livello di attività fisica come sufficiente.
- I dati regionali non sono in linea con quelli dell'ASLTO3; in effetti i sedentari che ritengono sufficiente il proprio livello di attività fisica sono del 62% nell'ASL TO3 contro il 34% del Piemonte.

Autopercezione del livello di attività fisica praticata
Distribuzione della percezione per categoria di attività fisica
ASL TO3 PASSI 2013-16



Stile di vita sedentario e compresenza di altre condizioni di rischio

- Lo stile di vita sedentario si associa spesso ad altre condizioni di rischio; in particolare sono risultati essere sedentari:
 - I 2/3 delle persone depresse
 - Più della metà degli ipertesi
 - Poco meno della metà delle persone in eccesso ponderale.
 - Più dei 2/5 dei fumatori



Conclusioni e raccomandazioni

Nella ASL TO3 si stima che solo una persona adulta su quattro (26%) pratici l'attività fisica raccomandata, mentre il 44% può essere considerato completamente sedentario.

È presente una percezione distorta dell'attività fisica praticata: quasi due sedentari su tre ritengono 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, ipertesi, obesi o in sovrappeso).

In ambito sanitario gli operatori non promuovono ancora sufficientemente uno stile di vita attivo tra i loro assistiti; in effetti nell'ASL TO3 solo il 18% dei soggetti ha ricevuto il consiglio di un medico o di un operatore sanitario di fare attività fisica, contro il 27% della Regione Piemonte e il 29% dell'Italia.

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.).