

---

# ATTIVITÀ FISICA E SEDENTARIETÀ



*Sorveglianza PASSI  
2014-2016*

---



L'attività fisica praticata regolarmente induce numerosi benefici per la salute, aumenta il benessere psicologico, riduce la mortalità per tutte le cause, riduce l'incidenza di malattie cardiovascolari, diabete di tipo II, depressione e cadute.



Si stima che la **sedentarietà** in Italia in Italia sia causa del:

**9%**  
malattie cardio-vascolari

**16%**  
casi di cancro al seno e al colon

**11%**  
casi di diabete tipo II

**15%**  
casi di morte prematura

Le linee guida internazionali raccomandano per gli adulti almeno **150 minuti** alla settimana di attività moderata o **75** di attività vigorosa o una combinazione delle due con esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana

### Attività fisica

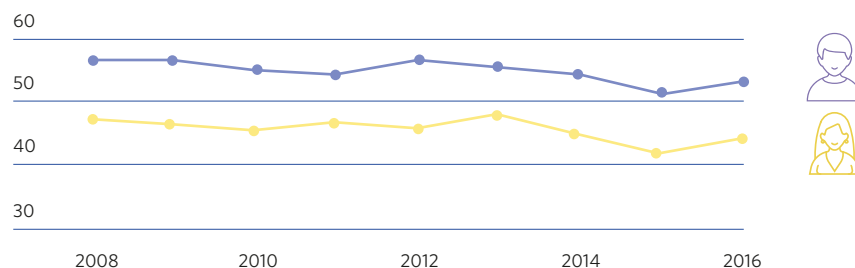
Secondo **PASSI** in Italia sono fisicamente attive (cioè raggiungono i livelli raccomandati oppure svolgono un lavoro che richiede sforzo fisico pesante):

**20 milioni**  
di persone tra i 18 e 69 anni

**11,1 milioni**  
sono i sedentari

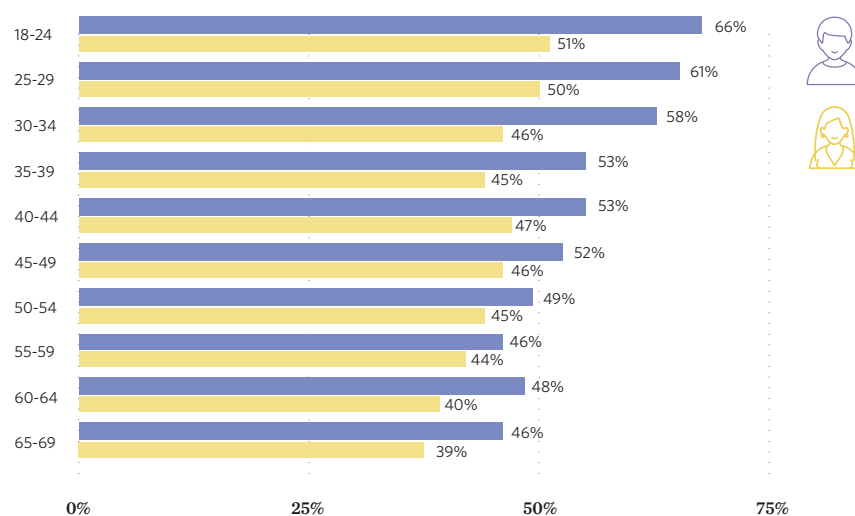
## Attività fisica negli anni

Dall'inizio della rilevazione PASSI, il numero di persone fisicamente attive ha mostrato una lieve diminuzione sia tra gli uomini che tra le donne



## Attività fisica per età

Il numero di persone fisicamente attive diminuisce con l'età in entrambi i sessi con un divario che quasi si annulla verso i 50-60 anni



## Attività fisica nelle regioni

