



REGIONE LIGURIA



L'attività fisica come strumento per la prevenzione delle malattie croniche e
la promozione della salute
Genova 14 marzo 2012

I dati dei sistemi di sorveglianza sulla pratica dell'attività fisica nelle diverse fasce di età



Rosamaria Cecconi
Gruppo regionale PASSI
Asl 3 Genovese - Epidemiologia

Federica Pascali
Asl 3 Genovese
SC Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Cosa si intende per attività fisica?

Secondo la definizione adottata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'**attività fisica** è:

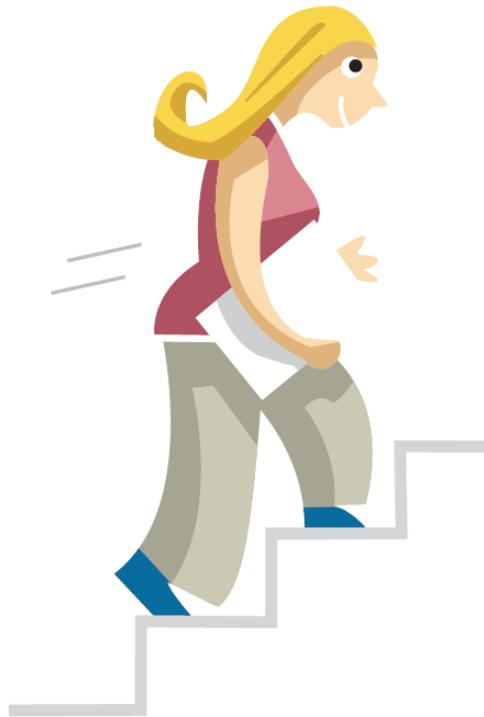
"... qualsiasi forma di lavoro prodotta dalla muscolatura scheletrica che determini un dispendio energetico superiore a quello a riposo".

E per sedentarietà?

Per **sedentarietà** si definisce invece:

"... la pratica di un'attività fisica per un tempo uguale o inferiore a 3,5 ore la settimana".

Livelli di intensità dell'attività fisica



Intensità dell'esercizio fisico in MET

Intensità bassa: ≤ 3 MET (cioè 3 volte il consumo di O_2 a riposo)

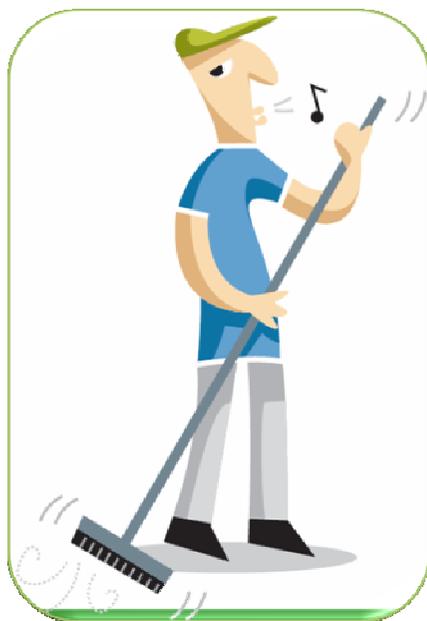
Intensità moderata: 3-6 MET

Intensità elevata: ≥ 6 MET

MET = Metabolic Equivalent

Attività fisica **moderata**:

comporta un leggero aumento della respirazione e del battito cardiaco o un po' di sudorazione, come ad esempio, camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta, fare ginnastica dolce, ballare, fare giardinaggio o lavori in casa.



Attività fisica **intensa**:

provoca grande aumento della respirazione e del battito cardiaco o abbondante sudorazione, come ad esempio, correre, pedalare velocemente, fare ginnastica aerobica o sport agonistici.



Linee guida Global recommendations on physical activity for health (OMS)

Nell'**infanzia e nell'adolescenza** (5-17 anni) è indicato praticare non meno di un'ora di esercizio fisico moderato al giorno e come minimo 3 sedute la settimana di attività aerobica che sollecitino l'apparato muscolo-scheletrico, in modo da stimolare l'accrescimento e migliorare forza muscolare ed elasticità. Qualsiasi ulteriore incremento comporta un beneficio aggiuntivo.

Attività fisica e salute sono strettamente correlate:

crescenti evidenze dimostrano come l'attività fisica praticata in adolescenza conduca ad una migliore salute da adulto:

< *rischi cardiovascolari*

Previene o ritarda ipertensione e osteoporosi

> *Bilancio energetico*

Le L.G. raccomandano di **non superare 2 ore al giorno dedicate a guardare uno schermo**



Per ottenere vantaggi per la salute nell'**adulto** (18-64 anni), l'attività fisica deve essere praticata per almeno 150 min complessivamente nell'arco della settimana con intensità moderata ovvero per almeno 75 min complessivamente con intensità più elevata o ancora con una combinazione equivalente di attività di intensità moderata ed elevata.

L'attività aerobica deve essere effettuata in frazioni di almeno 10 min continuativi. Raddoppiando il tempo settimanale raccomandato (300 min di attività moderata ovvero 150 min di attività intensa o ancora una combinazione equivalente) si raggiungono benefici aggiuntivi. E', inoltre, indicata almeno 2 giorni alla settimana un'attività di rafforzamento dei gruppi muscolari maggiori.



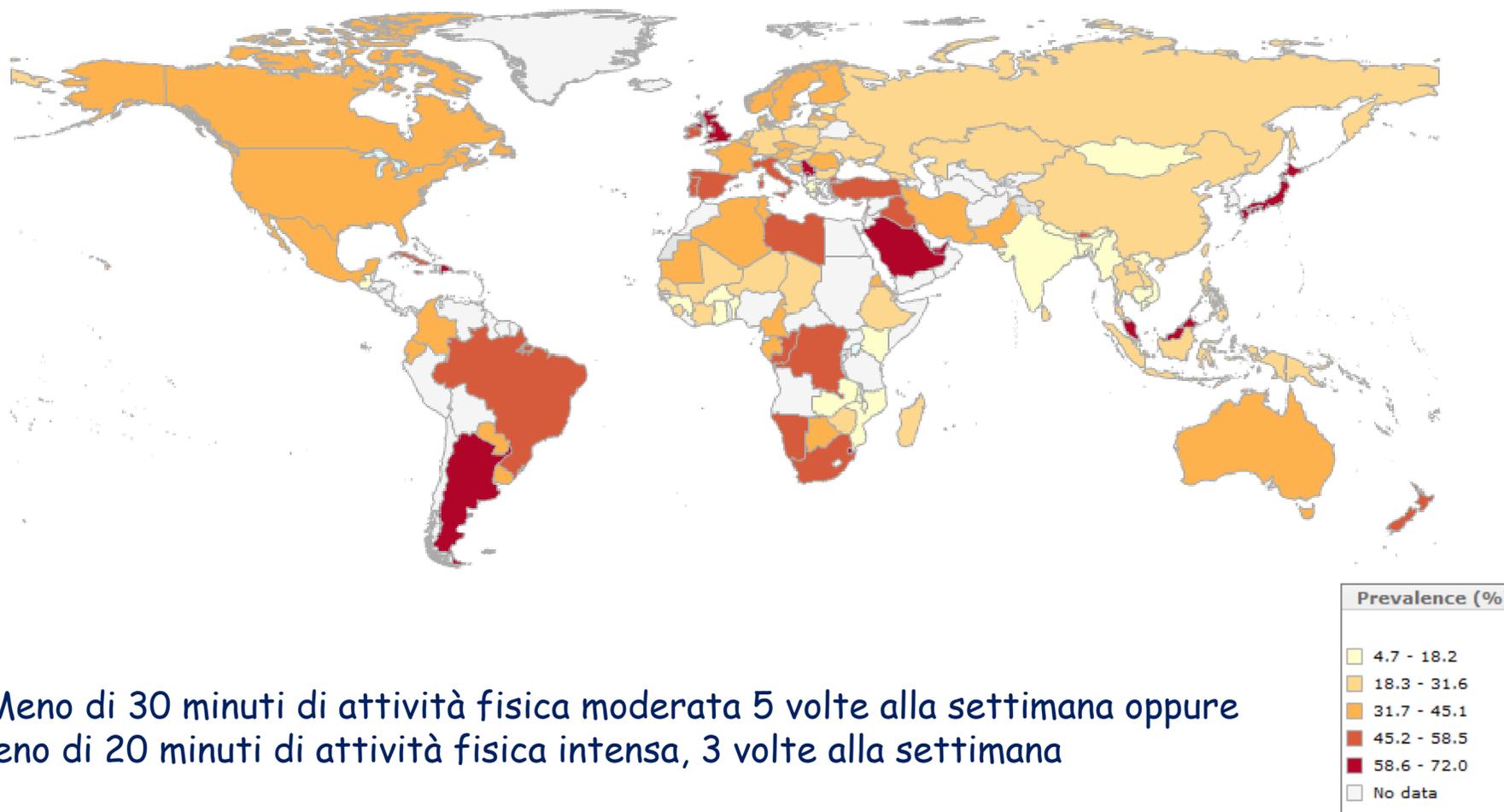
Nell'**anziano** dopo i 65 anni valgono le medesime indicazioni dell'adulto. Ad esse si aggiunge quella della pratica di esercizio per l'equilibrio almeno 3 volte la settimana, in modo da prevenire le cadute. Se le condizioni di salute generali non consentono di raggiungere i livelli consigliati di attività fisica, il programma va impostato su base individuale.

È importante che gli operatori sanitari raccomandino lo svolgimento di un'adeguata attività fisica: i loro consigli, in combinazione con altri interventi, possono essere molto utili nell'incrementare l'attività fisica dei loro assistiti.



Insufficiente attività fisica, 2008

Prevalenza di insufficiente attività fisica*, ultra 15enni, età standardizzata, uomini e donne

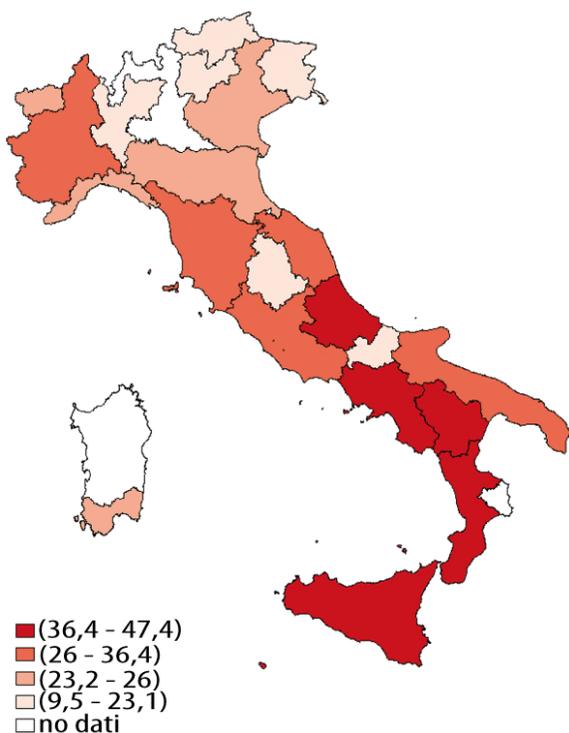


*Meno di 30 minuti di attività fisica moderata 5 volte alla settimana oppure meno di 20 minuti di attività fisica intensa, 3 volte alla settimana

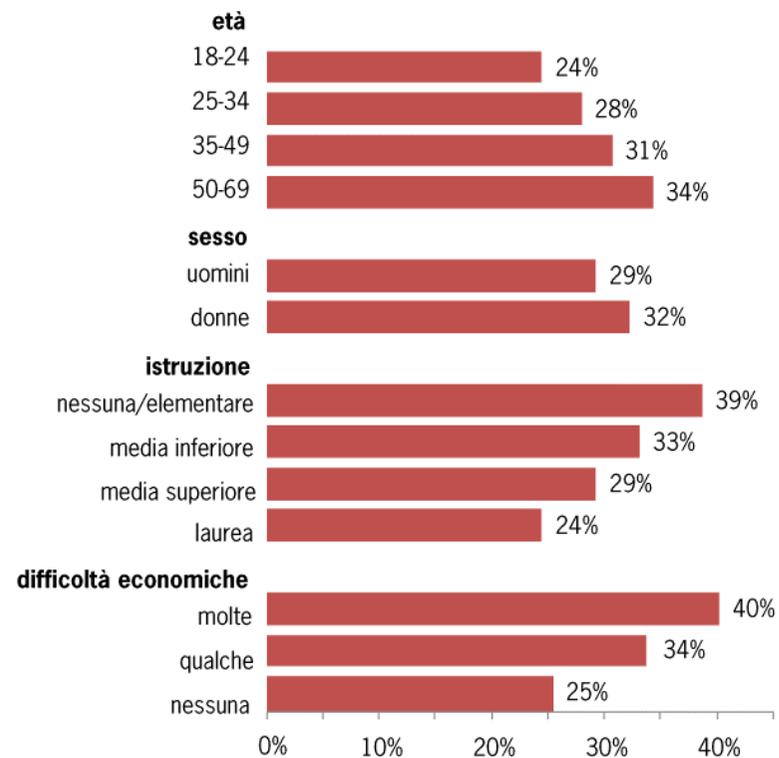


Sedentarietà in Italia

Sedentari
Pool Asl – Passi 2010 (%)



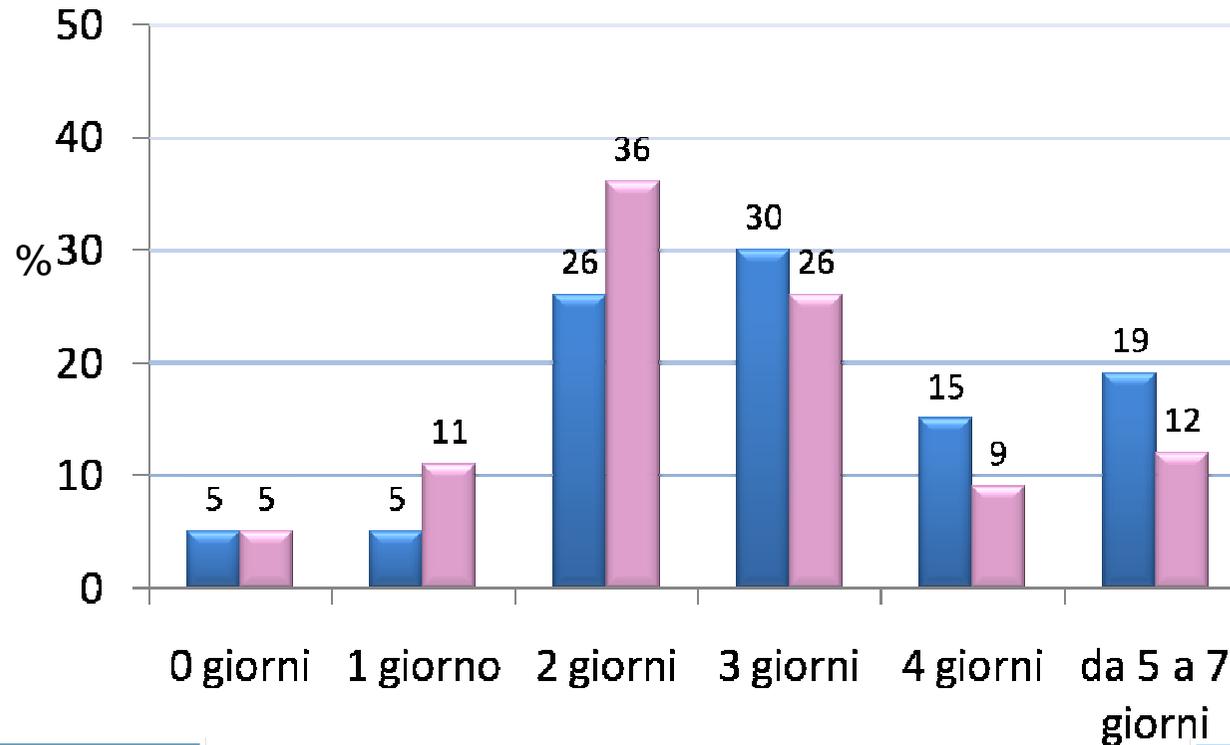
Sedentari
pool Asl - Passi 2010 (n=35.958)
Totale: 30,7% (IC 95%: 30,1%-31,3%)



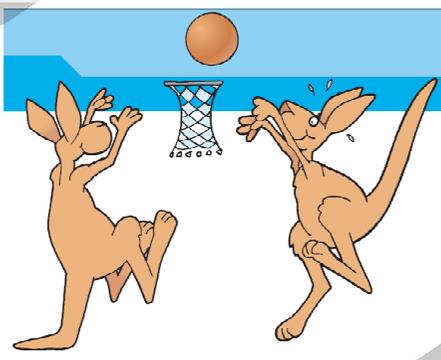


L'attività fisica nei bambini (OKkio alla salute 2010-Liguria)

Distribuzione della frequenza settimanale di attività fisica riferita dai genitori: almeno un'ora di attività al giorno (%)



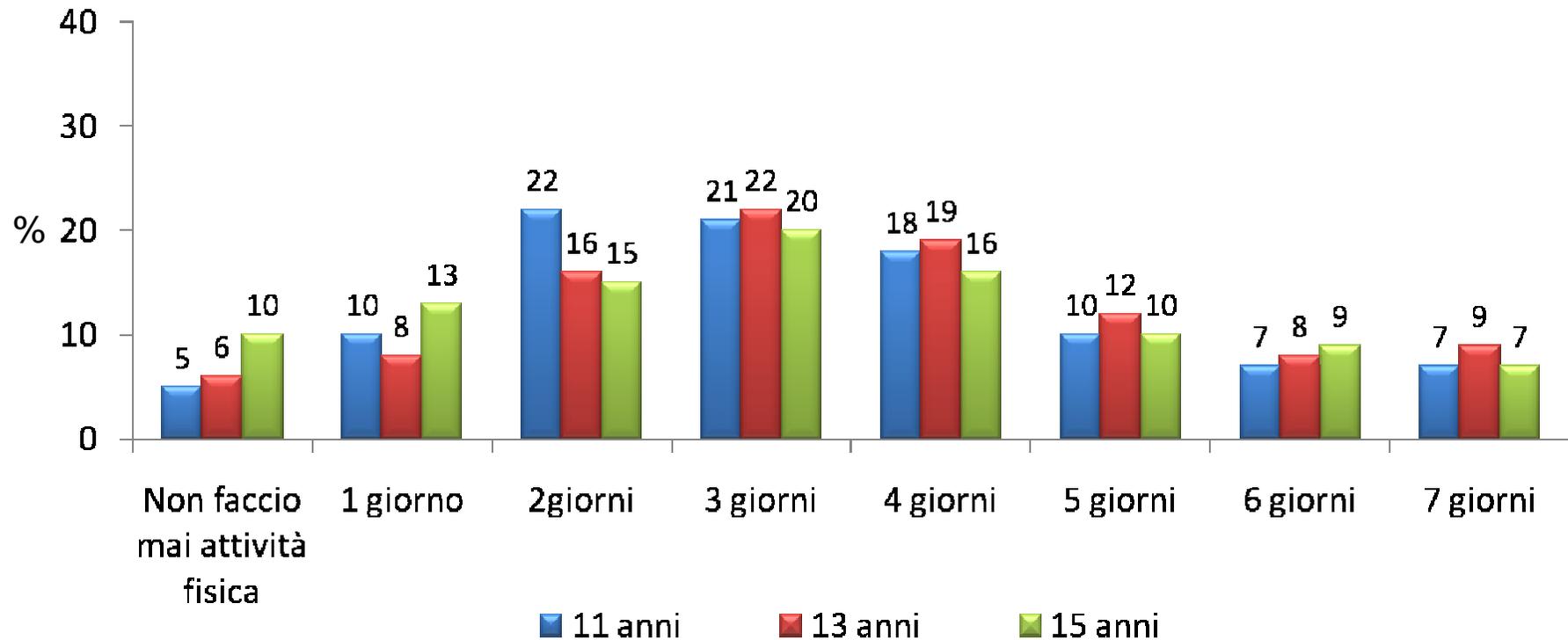
■ Maschi ■ Femmine





L'attività fisica nei ragazzi (Hbsc Liguria 2009-2010)

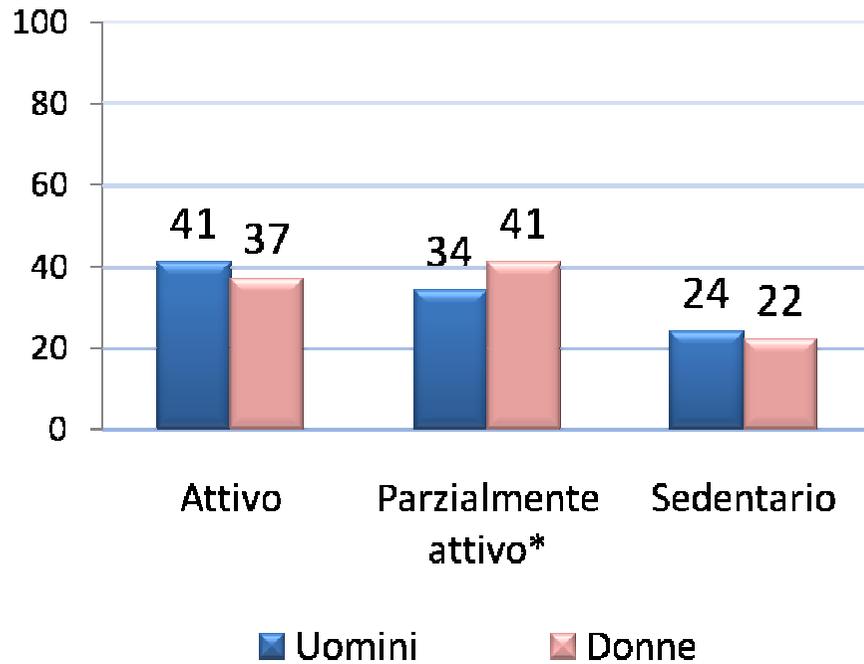
Nell'ultima settimana quanti giorni hai fatto attività fisica per un totale di almeno 60 minuti al giorno? (%)



Risultano attivi: il 7% degli 11enni, il 9% dei 13enni e il 7% dei 15enni

- solo una piccola parte non svolge attività fisica, con valori maggiori nei 15enni (10%)
- poco più della metà dei nostri adolescenti svolge attività fisica da 2 a 4 giorni alla settimana
- le femmine svolgono meno attività fisica dei maschi

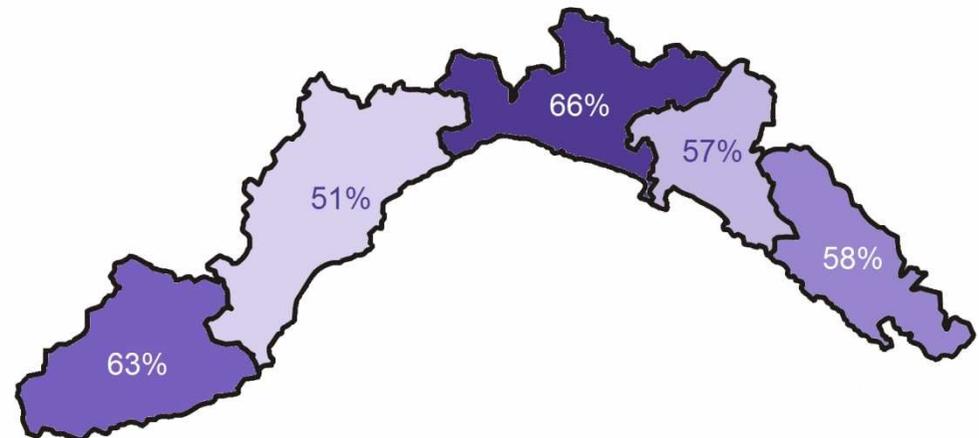
Categorie di attività fisica negli adulti (%)
 PASSI 2010 - Liguria



*p < 0.05

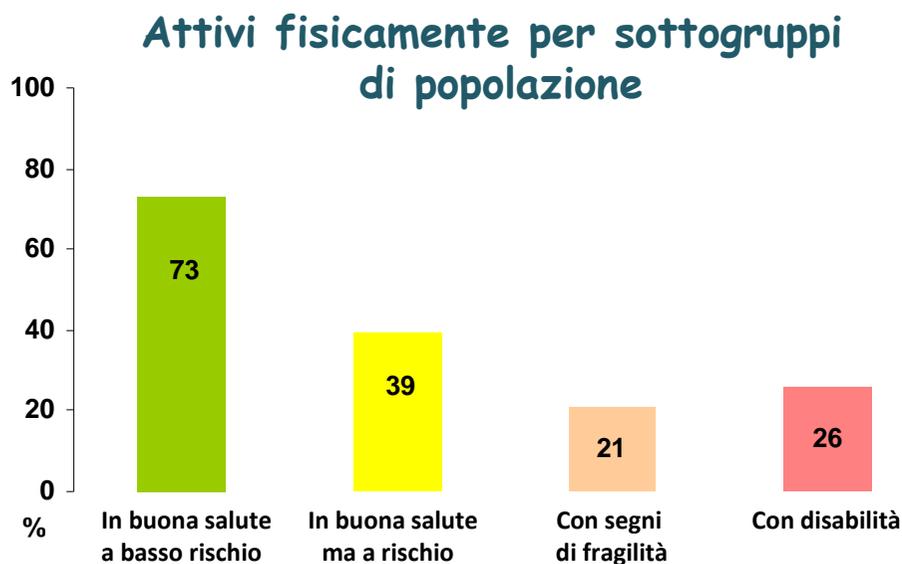


Persone che praticano insufficiente attività fisica per ASL
 PASSI 2010 - Liguria



Attività fisica

- Il 48% è attivo o parzialmente attivo
- Il 52% è sedentario
- Sono più attivi gli uomini (57%) che le donne (43%)

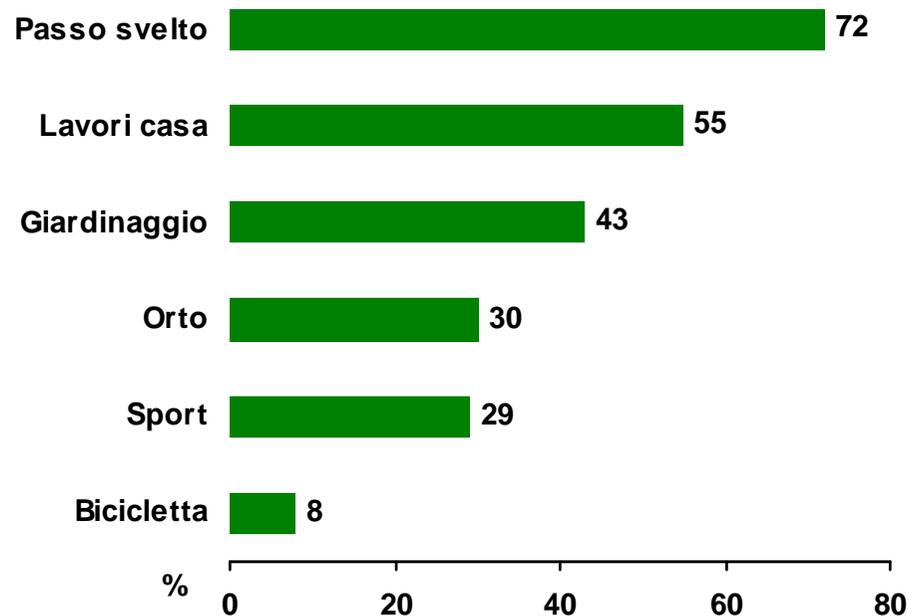


Sedentari	(%)
PASSI d'Argento	
65-74 anni	39,5
75 anni e oltre	61,8

Attività fisica

- Il 48% è attivo o parzialmente attivo
- Il 52% è sedentario

Tipo di attività fisica svolta



Attività fisica, atteggiamenti e comportamenti



OKkio alle 3A



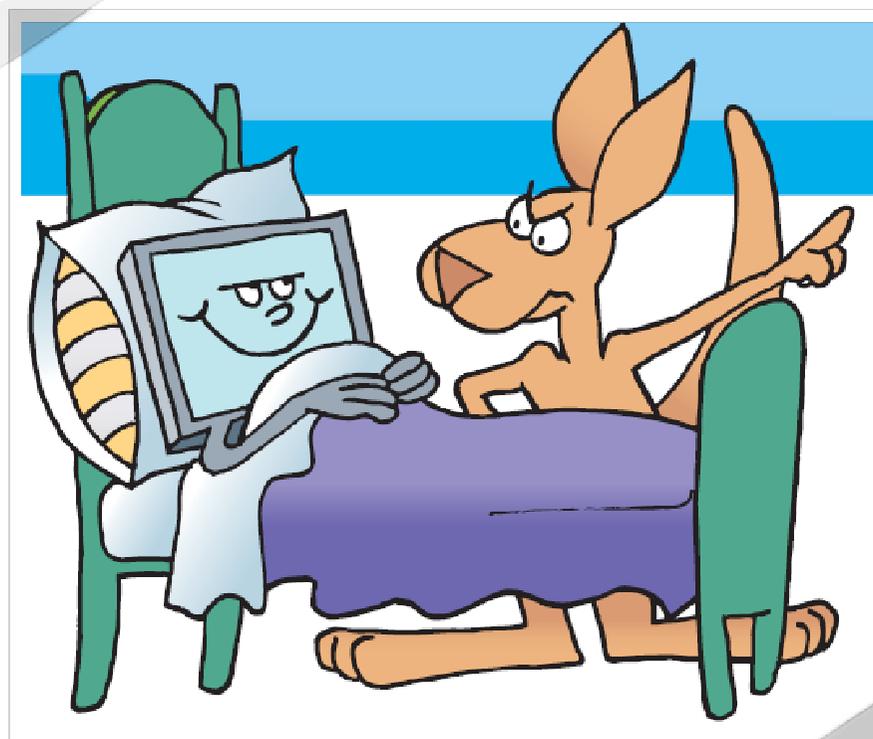
Dal 2010, in Liguria, è attivo il progetto "OKkio alle 3A": **A**limentazione, **A**ttività motoria & **A**bitudini.

Questo progetto, inserito nel **Piano Regionale della Prevenzione 2010–2012**, è uno strumento educativo finalizzato a migliorare la salute dei bambini nella fascia d'età 3-6 anni, ritenuta più sensibile all'adozione di stili di vita salutari.

Dai risultati preliminari di Asl 3 Genovese, incrociando i dati ricavati dalle **risposte dei genitori con il loro atteggiamento nei confronti dell'attività fisica dei loro bambini**, si rileva che:

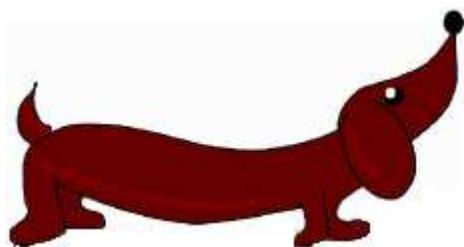
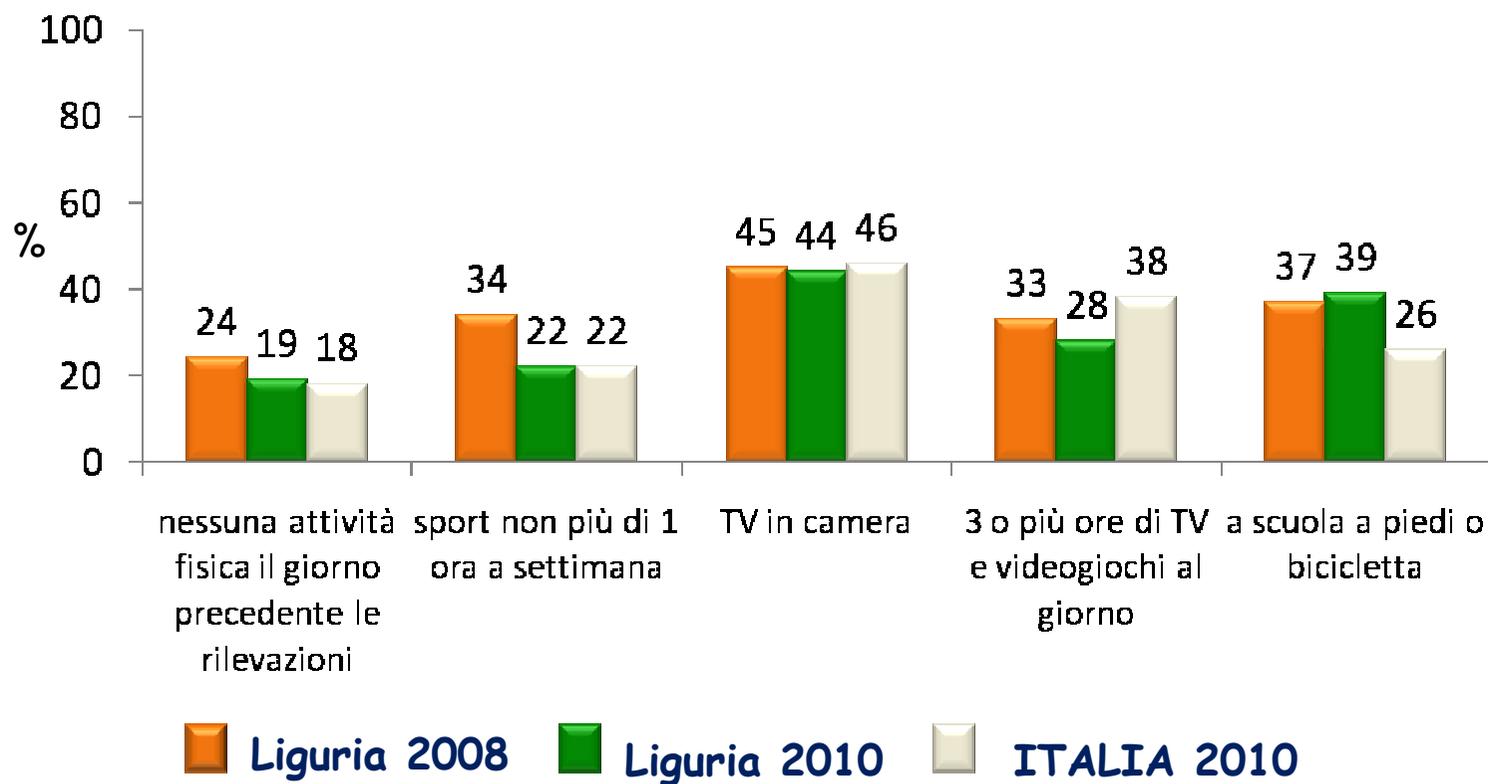
✓ Tra le famiglie più sedentarie è diffusa (37%) la convinzione che per i loro bambini siano sufficienti 1 o 2 giorni di attività fisica alla settimana, contro il 29% delle famiglie più attive

✓ Solo 1 famiglia attiva su 5 ritiene necessaria, per i bambini, l'attività in movimento quotidiana

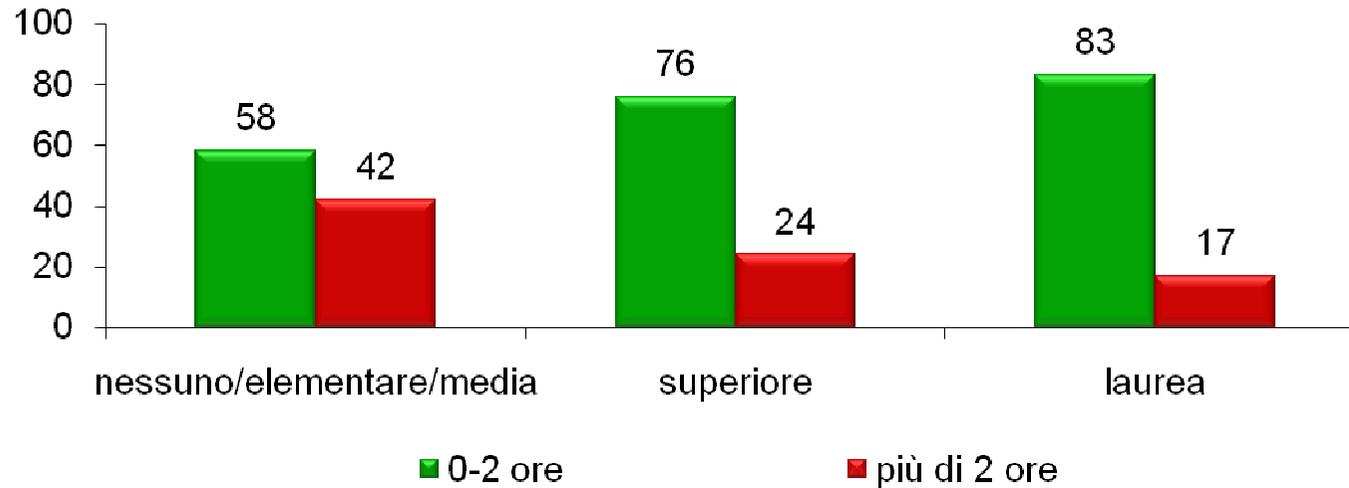




Attività fisica e comportamenti sedentari



Comportamenti sedentari e titolo di studio della madre (%) OKkio alla salute - Liguria 2010



Inoltre l'esposizione a tre momenti di utilizzo di TV e/o videogiochi (prima di andare a scuola, pomeriggio e sera) è più frequente tra i maschi (39% versus 26%)* e diminuisce con l'aumento del livello di istruzione della madre.

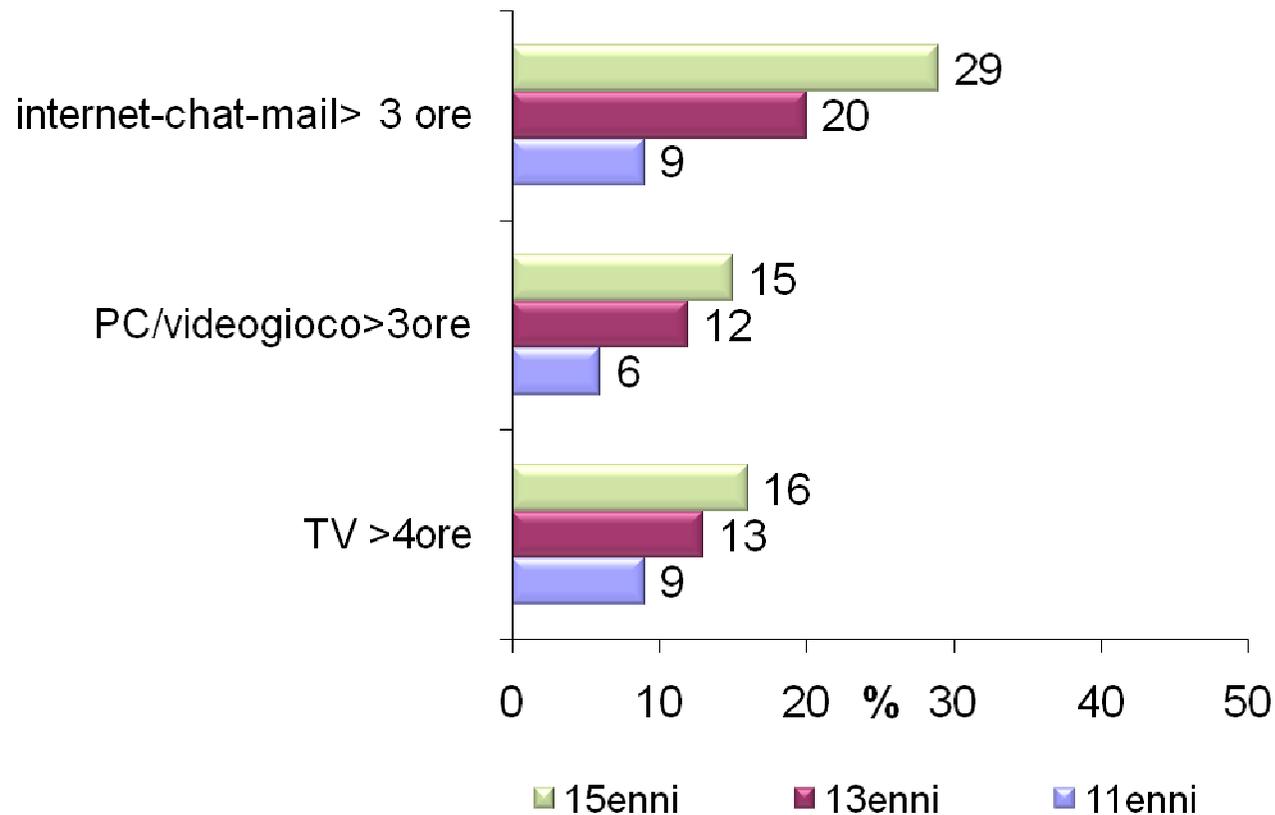
* $P < 0,05$





Computer e TV/videogiochi sono forme di svago passive con riduzione dell'attività fisica e spesso concomitante assunzione di "Junk Food" ipercalorici, concorrendo a un bilancio energetico giornaliero positivo

Comportamenti sedentari
HBSC - Liguria 2009-2010





La percezione dell'attività fisica

- 7 mamme su 10 di bambini di 8-9 anni che praticano insufficiente attività fisica pensano che il proprio figlio svolga sufficiente o molta attività fisica



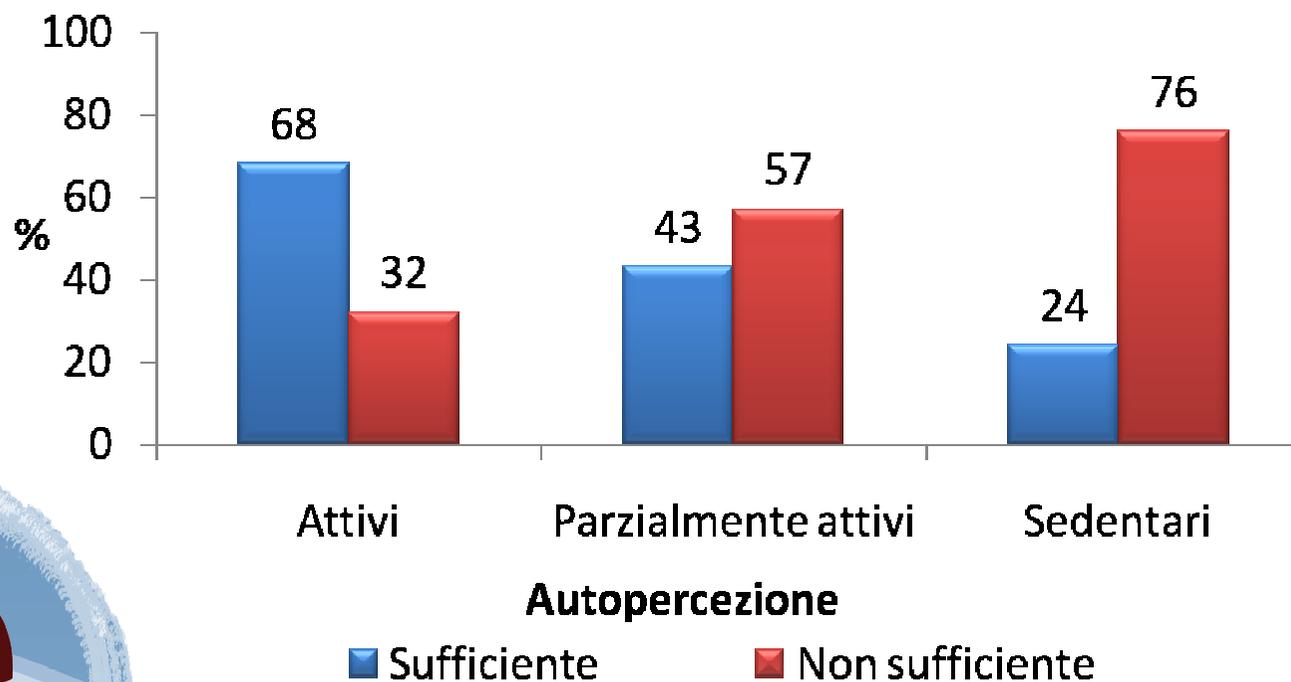
- 4 adulti su 10, pur praticando un'attività fisica insufficiente, pensano di farne abbastanza



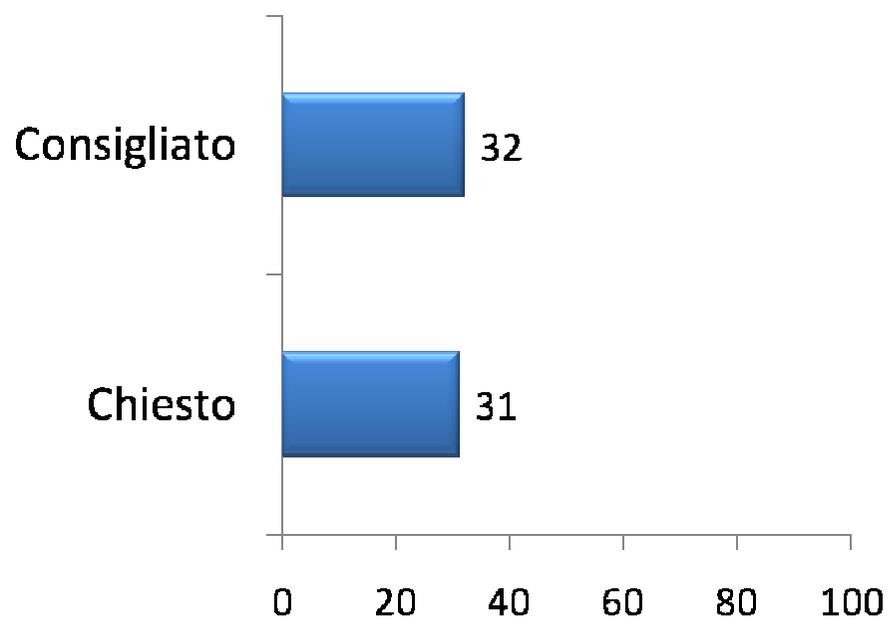
- Solo 1 famiglia attiva su 5 ritiene necessaria, per i loro bambini in età da scuola materna, l'attività in movimento quotidiana



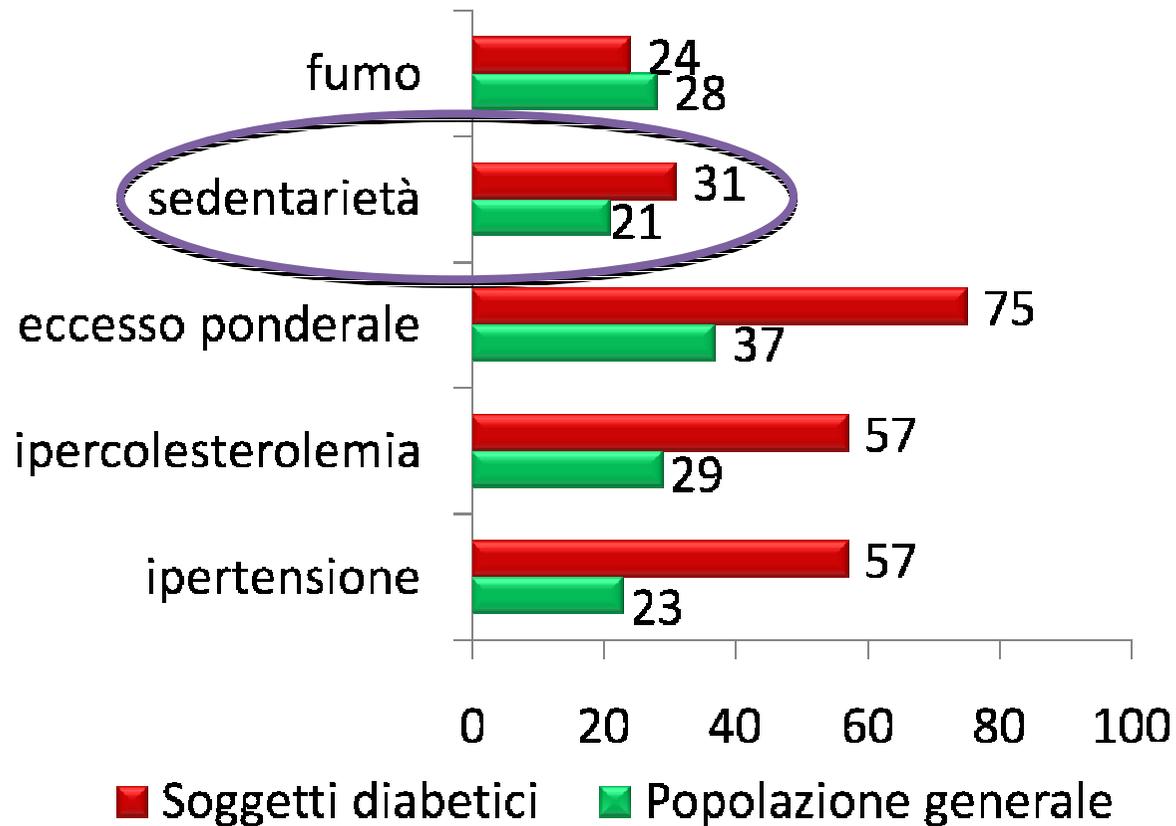
Autopercezione e livello di attività fisica praticata (%) Liguria - PASSI 2010 (n=1432)



Promozione dell'attività fisica
da parte degli operatori sanitari (%)
Liguria - PASSI 2010



Presenza di alcuni fattori di rischio nei diabetici e nella popolazione generale (%) Liguria - Passi 2007-2010





Diabetici con eccesso ponderale (Liguria PASSI 2007-2010)

seguono una dieta per controllo del peso	63%
--	-----

63%

praticano attività fisica (moderata o intensa)	39%
--	-----

39%

riferiscono il consiglio di un sanitario di perdere peso	89%
--	-----

89%

riferiscono il consiglio di un sanitario di fare attività fisica	67%
--	-----

67%

Il 61% è
 sedentario!!!

Conclusioni

- L'insufficiente attività fisica, come gli altri fattori di rischio delle malattie croniche, rappresenta una criticità importante, in Liguria e nella nostra Asl
- Occorre credere maggiormente nella prevenzione primaria e nella forza dell'intervento dei sanitari che devono continuare ad agire con trasversalità nel contesto intersettoriale e interdisciplinare
- E agire al più presto, implementando i progetti già in atto su tutte le fasce d'età, non dimenticando i giovani adulti sani

Conclusioni

Conduci e raccomanda a tutti di condurre una "vita attiva", durante il lavoro, nel tempo libero, nei trasferimenti e nelle attività casalinghe





Diseny: www.almbates.com



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

Generalitat
de Catalunya

www.pafes.cat
info@pafes.cat

www.DiaMundialActivitatFisica.cat

Grazie per l'attenzione!