

# Attività fisica nella ASL Roma D

## I dati della sorveglianza PASSI 2007-2010

a cura di Rosanna Trivellini e Domenico Follacchio

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 molte 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.

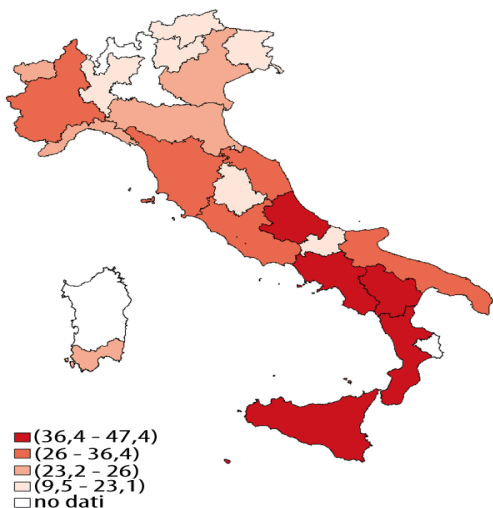
Esiste ormai un ampio consenso circa il livello dell'attività fisica da raccomandare nella popolazione adulta: 30 minuti di attività moderata al giorno per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni.

Promuovere l'attività fisica rappresenta pertanto un'azione di sanità pubblica prioritaria, ormai inserita nei piani e nella programmazione sanitaria in tutto il mondo.

In Italia nel Piano Sanitario Nazionale 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. Nel Lazio, il programma è inserito nel Piano Regionale di Prevenzione 2010-2012.



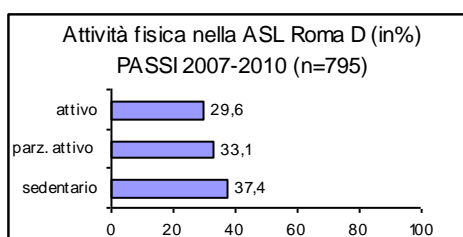
Sedentari  
Pool Asl – Passi 2010 (%)



Percentuale di soggetti sedentari ASL Roma D  
PASSI 2007-10 (n=795)

Caratteristiche	%
<b>Totale</b>	<b>37,4</b>
<b>Classi di età</b>	
18-34	35,4
35-49	36,5
50-69	39,6
<b>Sesso</b>	
uomini	30,2
donne	43,7
<b>Istruzione</b>	
nessuna/elementare	45,5
media inferiore	42,9
media superiore	36,1
laurea	30,9
<b>Difficoltà economiche</b>	
molte	44,9
qualche	34,7
nessuna	37,7

### L'attività fisica nella ASL Roma D

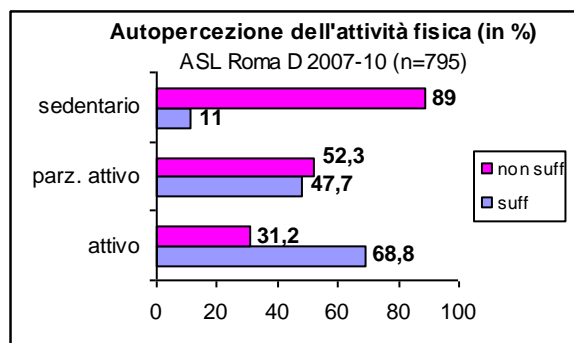


Nella ASL Roma D, in un campione statisticamente significativo di 795 persone intervistate nel periodo 2007-2010, il 29,6% riferisce uno stile di vita attivo: svolge infatti un'attività lavorativa pesante o pratica l'attività fisica raccomandata; il 33,1% è considerato parzialmente attivo in quanto pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato ed il 37,4% è completamente sedentario. La sedentarietà rimane percentualmente stabile nelle diverse fasce d'età ma è più diffusa nelle donne, nelle persone con basso livello d'istruzione e in quelle con maggiori difficoltà economiche.

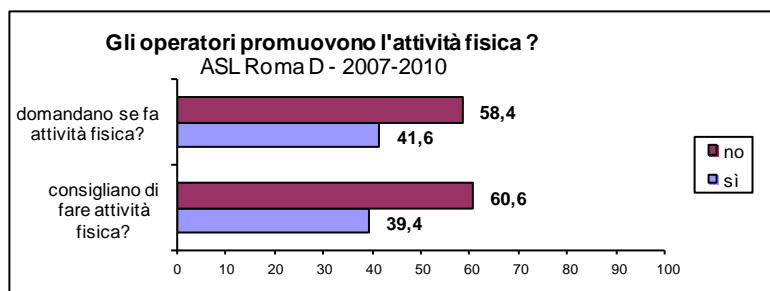
Nel 2010, nella Regione Lazio e nelle ASL partecipanti al sistema PASSI a livello nazionale, la percentuale di intervistati risultata sedentaria è stata, rispettivamente, del 35% e del 31%.

## Autopercezione del livello di attività fisica

Non sempre la percezione soggettiva del livello di attività fisica praticata corrisponde a quella effettivamente svolta. Nelle Asl d'Italia partecipanti al PASSI nel 2010, un sedentario su cinque percepisce il proprio livello di attività fisica come sufficiente. E' considerato "sedentario" chi riferisce di non fare attività fisica neanche episodicamente e non svolge un lavoro faticoso. Nella ASL Roma D il 68,8% di chi già è attivo pensa di svolgere una sufficiente attività fisica, l'89% dei sedentari riconosce di fare poco movimento, mentre il restante 11% ritiene sufficiente l'attività fisica praticata, mostrando una percezione distorta.



## La promozione dell'attività fisica da parte degli operatori sanitari



Tra gli intervistati della nostra ASL, il 41,6% dichiara che un medico o un altro operatore sanitario ha chiesto loro se svolgono attività fisica. Al 39,4% è stato consigliato di praticare regolare attività fisica.

## Conclusioni

Il sistema di Sorveglianza PASSI stima che nella ASL Roma D meno di una persona adulta su tre (29,6%) pratici l'attività fisica raccomandata, mentre oltre il 37% può essere considerato completamente sedentario.

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

In ambito sanitario, gli operatori hanno la possibilità concreta di promuovere più diffusamente uno stile di vita attivo fra i propri assistiti favorendone, quindi, l'adozione.

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).

## Che cos'è il sistema di sorveglianza PASSI?

PASSI (Progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia) è un sistema di sorveglianza della popolazione adulta. L'obiettivo è stimare la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute, legati ai comportamenti individuali, oltre alla diffusione delle misure di prevenzione. Tutte le 21 Regioni o Province Autonome hanno aderito al progetto. Un campione di residenti di età compresa tra 18 e 69 anni viene estratto con metodo casuale dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle Asl, specificamente formato, effettua interviste telefoniche (circa 25 al mese per Asl) con un questionario standardizzato. I dati vengono poi trasmessi in forma anonima via internet e registrati in un archivio unico nazionale. A dicembre 2010, sono state caricate complessivamente oltre 130 mila interviste. Per maggiori informazioni, visita il sito [www.epicentro.iss.it/passi](http://www.epicentro.iss.it/passi).

