

# 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.

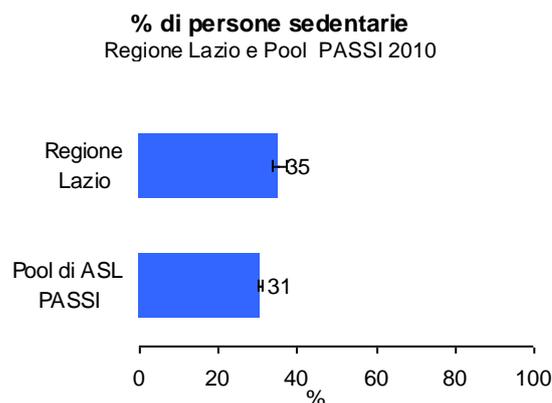
## Quante persone attive fisicamente e quanti sedentari?

- Nella AUSL di Viterbo il 33% 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 38% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (parzialmente attivo) ed il 29% è completamente sedentario.
- La sedentarietà cresce all'aumentare dell'età ed è più diffusa nelle donne e nelle persone con basso livello d'istruzione e con maggiori difficoltà economiche; non sono emerse differenze significative tra uomini e donne.



<b>Sedentari</b>	
AUSL Viterbo – PASSI 2007-10 (n=1276)	
Caratteristiche	% (IC95%)
<b>Totale</b>	<b>29,5</b> (27,0-32,1)
<b>Classi di età</b>	
18-34	20,8
35-49	28,4
50-69	37,3
<b>Sesso</b>	
uomini	26,0
donne	32,9
<b>Istruzione</b>	
nessuna/elementare	44,0
media inferiore	36,5
media superiore	19,9
laurea	26,0
<b>Difficoltà economiche</b>	
molte	42,5
qualche	31,2
nessuna	24,7*

- Nella Regione Lazio nel 2010, il 35% del campione è risultato essere sedentario.
- Tra le ASL partecipanti al sistema PASSI a livello nazionale, è risultato sedentario il 31% del campione, con un evidente gradiente territoriale.

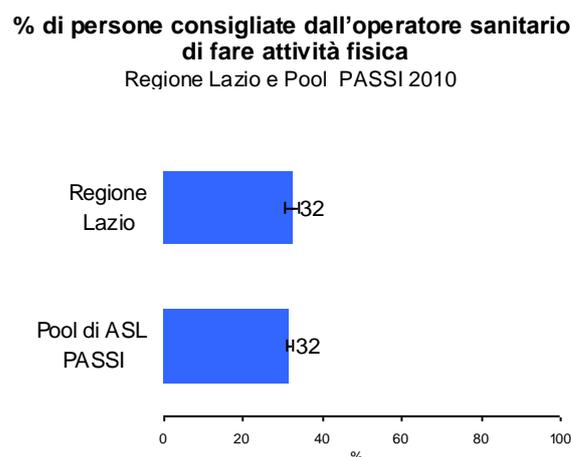


### ***Gli operatori sanitari promuovono l'attività fisica dei loro assistiti?***

- Nella AUSL di Viterbo solo il 29% degli intervistati ha riferito che un medico o un altro operatore sanitario ha chiesto loro se svolgono attività fisica; il 32% ha riferito di aver ricevuto il consiglio di farla regolarmente.



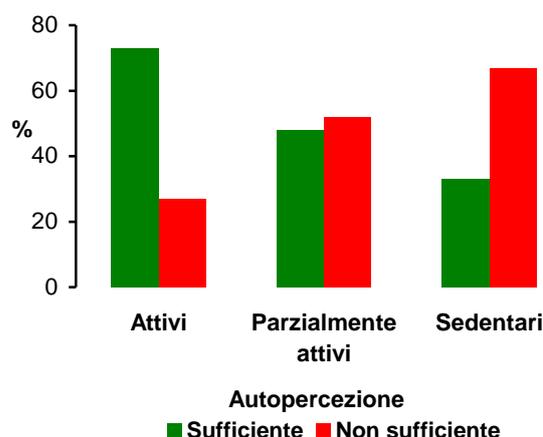
- Nella Regione Lazio, nel 2010, la percentuale di persone che hanno riferito di aver ricevuto il consiglio di svolgere attività fisica da parte del medico è stata del 32%.
- Tra le ASL partecipanti al sistema PASSI a livello nazionale, la percentuale di persone che hanno riferito di aver ricevuto il consiglio di svolgere attività fisica da parte del medico è risultata del 32%, con un evidente gradiente territoriale.



## 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.
- Tra le persone attive, il 27% ha giudicato la propria attività fisica non sufficiente.
- Il 48% delle persone parzialmente attive ed il 33% dei sedentari percepisce il proprio livello di attività fisica come sufficiente.

Autopercezione e livello di attività fisica praticata  
AUSL Viterbo – PASSI 2007-10 (n=1276)



## Conclusioni e raccomandazioni

Nella AUSL di Viterbo si stima che solo una persona adulta su tre (33%) pratici l'attività fisica raccomandata, mentre il 29% può essere considerato completamente sedentario.

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

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.).