



REGIONE LIGURIA



La promozione dell'attività fisica nell'ASL 5 "Spezzino"

Quello che si sta facendo e quello che si potrebbe fare:
il progetto **Liguria Cammina**



Roberta Baldi

ASL 5 Spezzino - Dipartimento di Prevenzione, Epidemiologia

L'attività fisica come farmaco
La Spezia, 8 settembre 2012

Attività fisica: concetti semplici misure difficili

- **Attività fisica:** "... qualsiasi forma di lavoro prodotta dalla muscolatura scheletrica che determini un dispendio energetico superiore a quello a riposo "
- **Inattività fisica:** "... la pratica di un'attività fisica per un tempo uguale o inferiore a 3,5 ore la settimana "

(Definizioni OMS)

Quando si misura l'attività fisica occorre tenere conto di:

- **Frequenza**
- **Durata**
- **Intensità**

Attività fisica moderata:

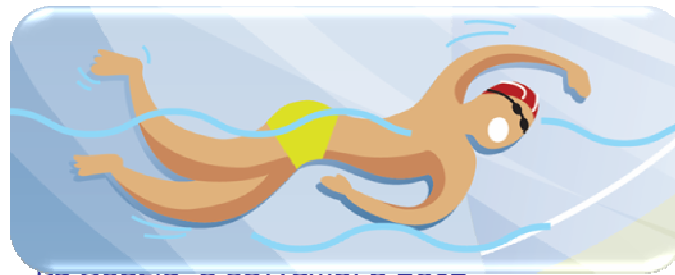
leggero aumento della respirazione, del battito cardiaco e della sudorazione. **Esempi:** camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta, fare ginnastica dolce, ballare, fare giardinaggio o lavori in casa.



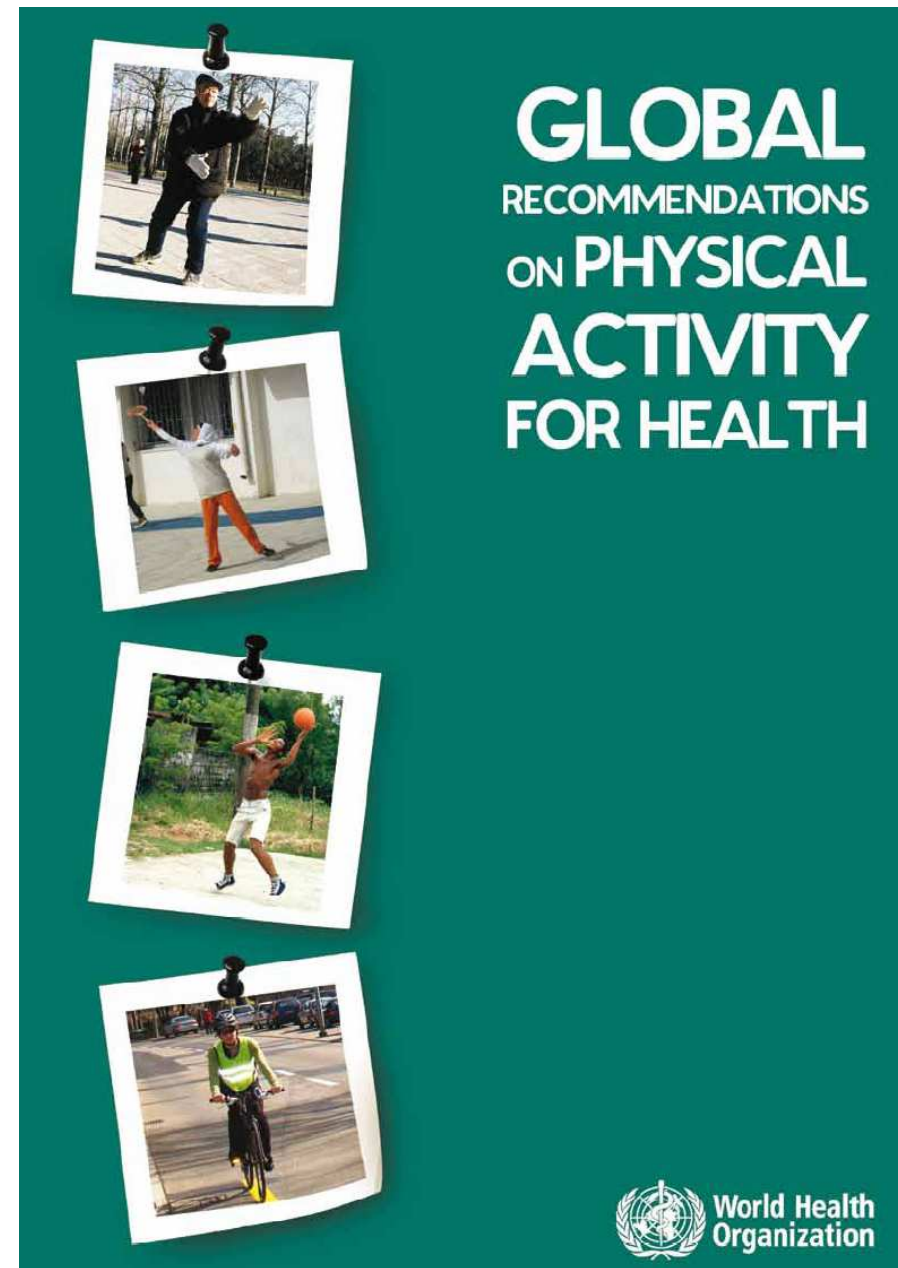
L'attività fisica come farmaco
La Spezia, 8 settembre 2012

Attività fisica intensa:

grande aumento della respirazione, del battito cardiaco e della sudorazione. **Esempi:** lavori pesanti, correre, pedalare velocemente, fare ginnastica aerobica o sport agonistici.



Raccomandazioni Attività fisica OMS 2010



http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html

Infanzia e adolescenza (5-17 anni)

E' indicato praticare **60 min./giorno** di attività fisica moderata-vigorosa + esercizi per il rafforzamento muscolare e scheletrico **3 volte/settimana**. Ogni ulteriore incremento comporta un beneficio aggiuntivo.

Si raccomanda anche di **non superare 2 ore al giorno** di TV/computer/videogiochi



L'attività f
La Spezia,

Adulti (18-64 anni)

Sono indicati almeno **150 min./settimana di attività moderata** o **75 min. di attività vigorosa** o combinazioni equivalenti dei due tipi in frazioni di almeno 10 minuti.
Si raccomandano inoltre esercizi di rafforzamento muscolare **2 volte/settimana**



Anziani (dai 65 anni)

Valgono le stesse indicazioni dell'adulto + esercizi per l'equilibrio e per prevenire le cadute 3 volte/settimana. Se le condizioni di salute generali non consentono di raggiungere i livelli consigliati di attività fisica, è consigliabile impostare un programma su base individuale per incrementare l'attività fisica.



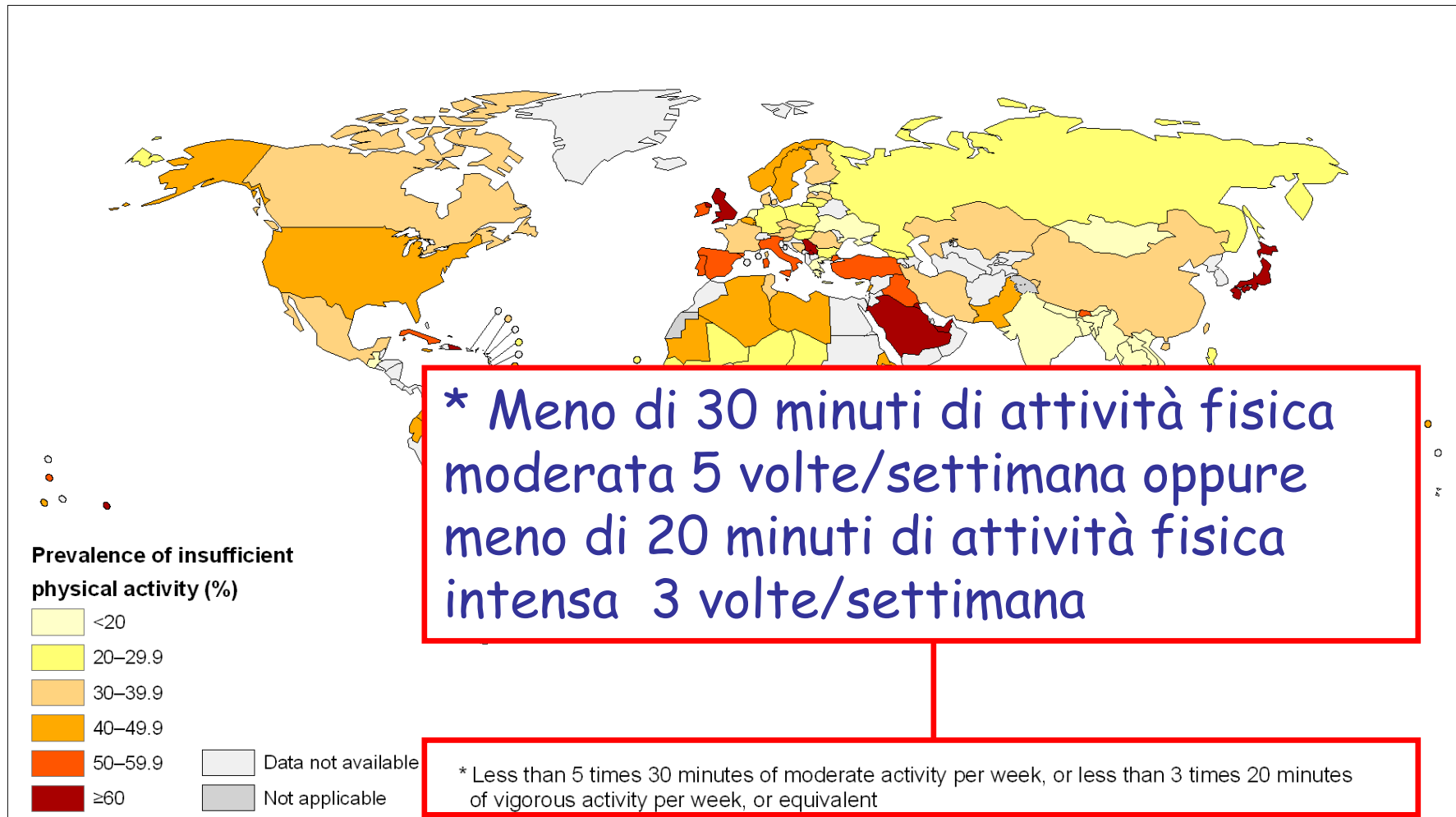
L'attività fisica nel mondo, in Italia, in Liguria



L'attività fisica come farmaco
La Spezia, 8 settembre 2012

Insufficient physical activity*

Anno 2008, ultra 15enni, uomini e donne



The boundaries and names shown and the designations used on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

Data Source: World Health Organization
Map Production: Public Health Information and Geographic Information Systems (GIS)
World Health Organization



© WHO 2011. All rights reserved.

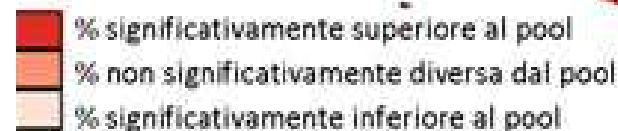
L'attività fisica come farmaco
La Spezia, 8 settembre 2012

Sedentari* 18-69 anni Periodo 2008-11

- Liguria 22%, ASL 5 16% di sedentari (circa 23.000 persone)
- Gradiente Nord-Sud
- Aumento con l'età e con condizioni economiche e culturali svantaggiate



* chi non svolge un lavoro pesante e fa meno di 10 min. di attività moderata o intensa/giorno nel tempo libero



Chi pratica regolarmente attività fisica riduce in modo significativo il rischio di :

- ipertensione
- malattie cardiovascolari: malattie coronariche e ictus cerebrale
- diabete tipo 2
- osteoporosi
- depressione
- traumi da caduta degli anziani
- alcuni tipi di cancro, come quello del colon retto, del seno e dell'endometrio

L'attività fisica a livelli raccomandati è un formidabile fattore protettivo !!

L'altra faccia della medaglia I rischi della sedentarietà

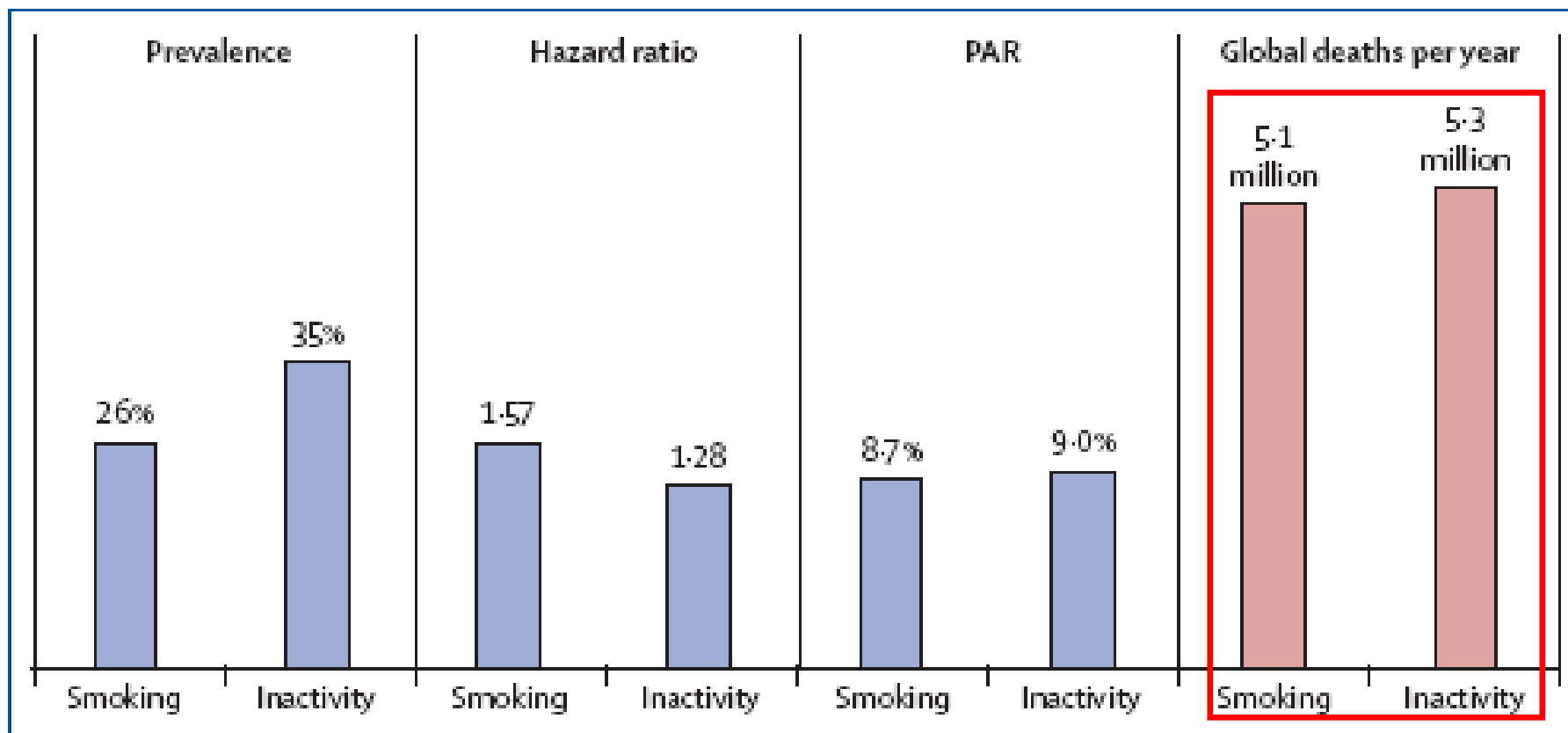


Figure: Comparison of global burden between smoking and physical inactivity

Prevalence of smoking, population attributable risk (PAR), and global deaths for smoking were obtained from WHO.⁷ Hazard ratio for all-cause mortality of smoking was obtained from meta-analysis studies.⁴³ All inactivity data were obtained from Lee and colleagues.⁵

Dove prendiamo le informazioni sull'attività fisica praticata dalle persone?



L'attività fisica come farmaco
La Spezia, 8 settembre 2012

I sistemi di sorveglianza degli stili di vita



Ultra 64enni



Adulti 18-69 anni



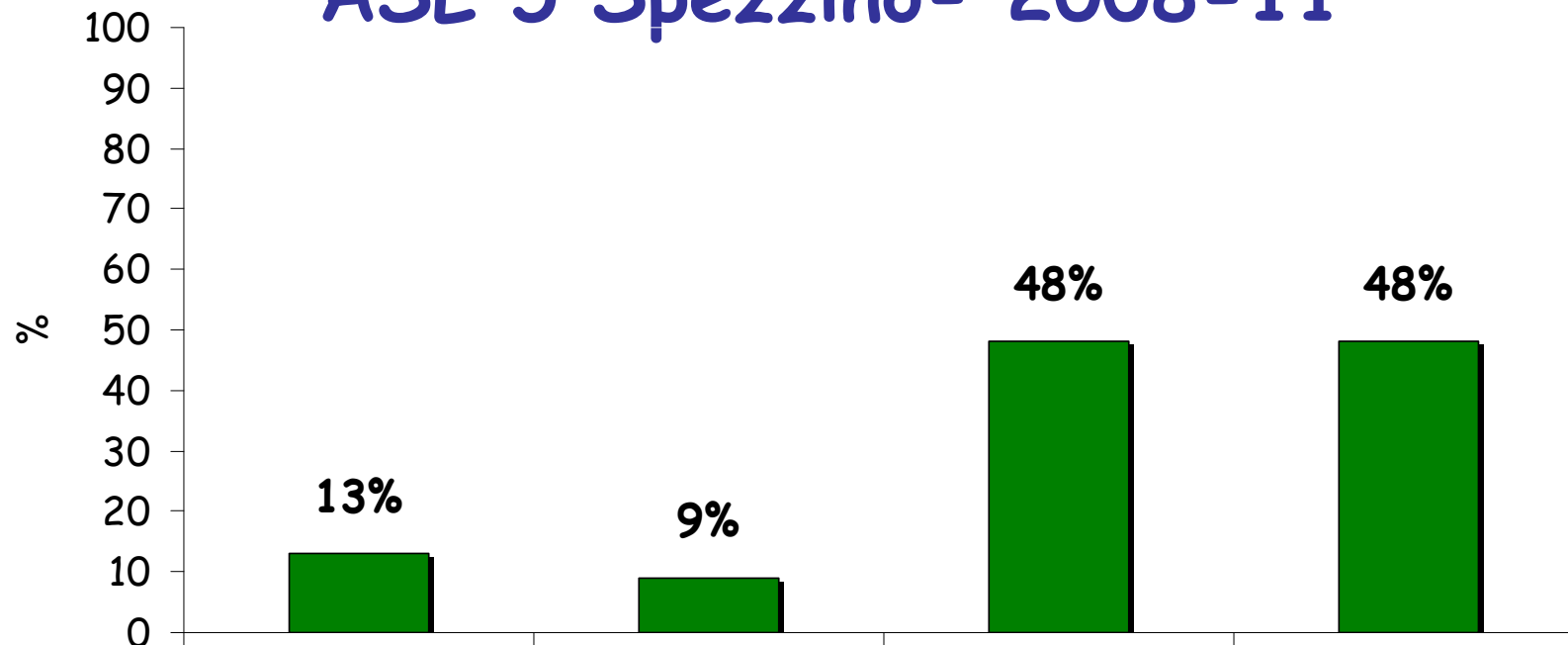
Adolescenti 11-15 anni



Bambini 8-9 anni



Persone attive nelle diverse fasce d'età ASL 5 Spezzino- 2008-11



8-9 anni



11-15 anni



18-69 anni



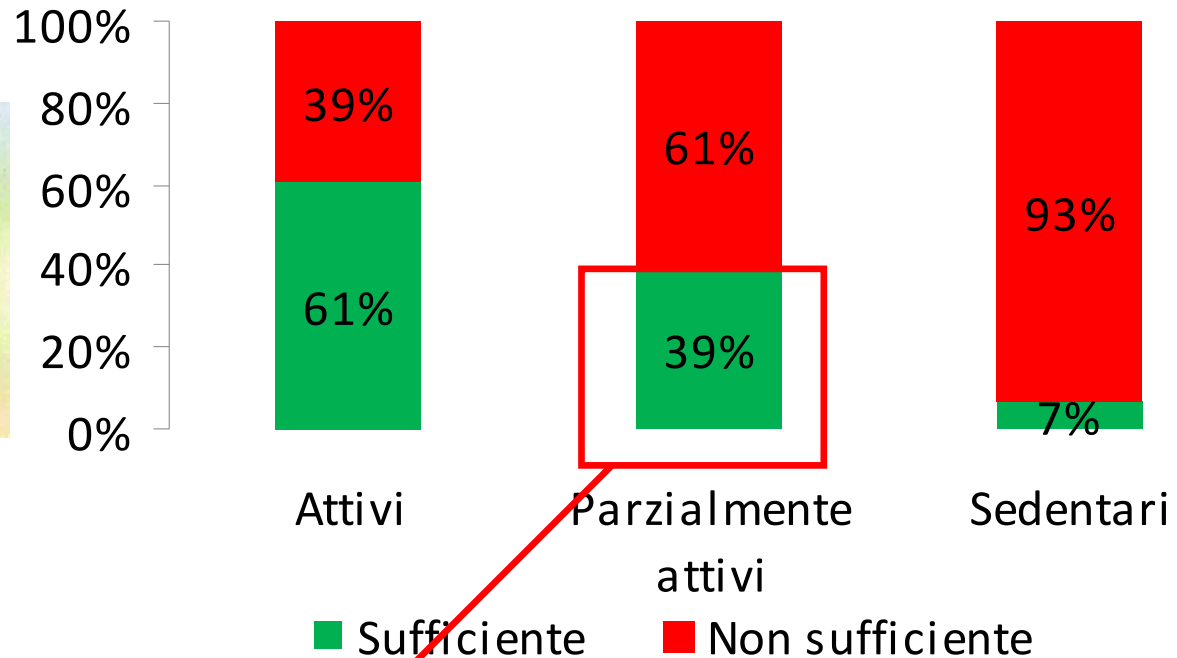
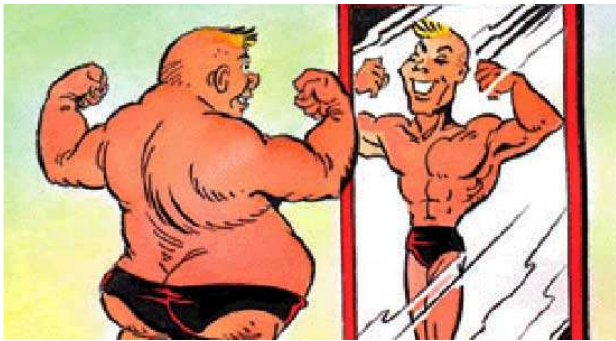
>= 65 anni *



L'attività fisica come farmaco
La Spezia, 8 settembre 2012

* Attive o parzialmente attive

Autopercezione attività fisica praticata Adulti 18-69enni ASL 5 2008-11*



Tra coloro che fanno un po' di movimento ma senza raggiungere i livelli raccomandati, 4 su 10 pensano di essere sufficientemente attivi

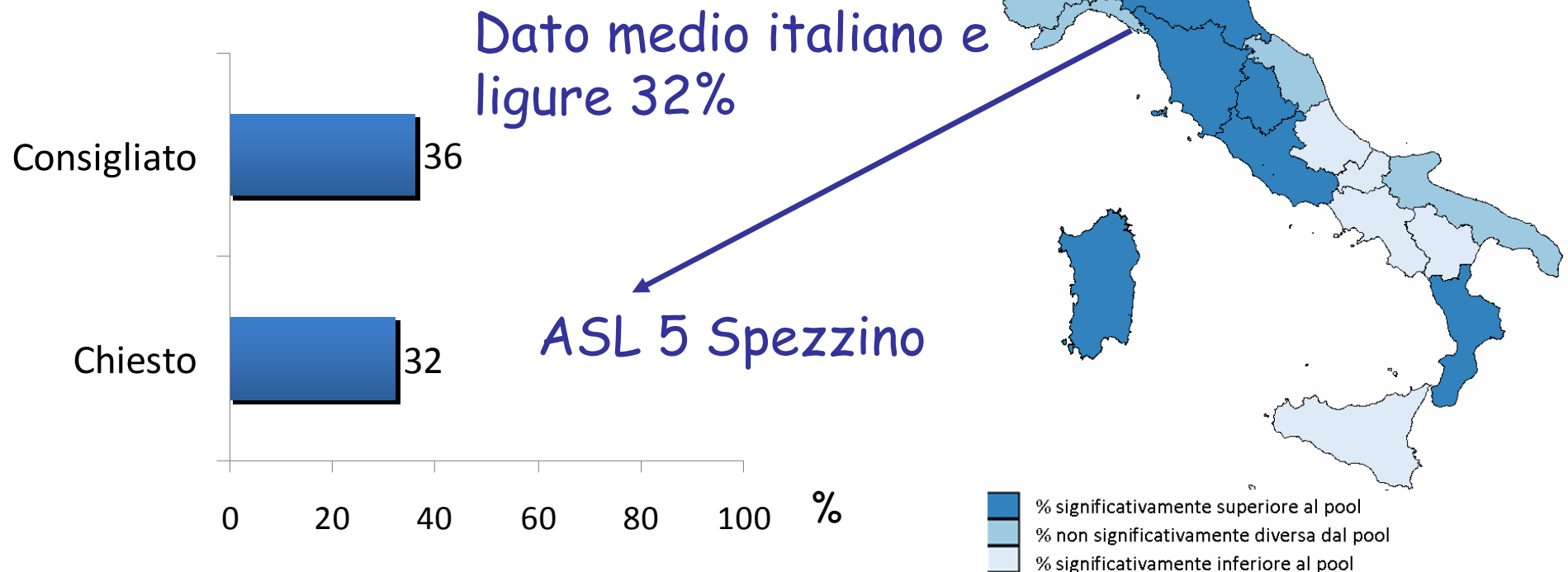
* n=1100



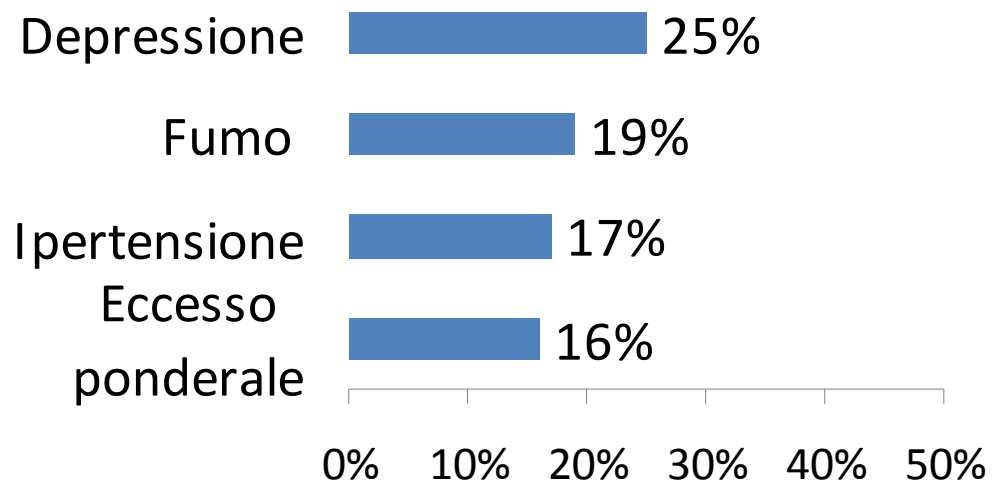
Promozione dell'attività fisica da parte degli operatori sanitari

Passi 2008-11

Persone a cui è stato chiesto se fanno att. fis. (%)



Stile di vita sedentario e compresenza di altri fattori di rischio- ASL 5 Passi 2008-11



- Una persona depressa su quattro è anche sedentaria
- La quota di sedentari tra le persone con altri fattori di rischio è spesso superiore alla media generale

Sedentari nella popolazione generale 18-69 anni: 16%

L'attività fisica come farmaco
La Spezia, 8 settembre 2012



Cosa si sta facendo in Liguria e nell'ASL 5 (I)

- **OKkio alle 3A (Alimentazione, Abitudini, Attività fisica)**, bambini scuole dell'infanzia. Corretta alimentazione e stile di vita attivo con attività ludico/educative progettate da educatori, famiglie e bambini.
- **Pedibus**, bambini scuola primaria. Percorsi pedonali casa-scuola sicuri e piacevoli. Collaborazione tra famiglie, associazioni, scuole ed enti locali (LABTER).
- **Amico cuore**, adulti e anziani. Campagna informativa per l'utilizzo della carta del rischio cardiovascolare e per la pratica di un'attività fisica regolare.



Cosa si sta facendo in Liguria e nell'ASL 5 (II)



Liguria cammina



Due passi insieme per guadagnare salute

L'attività fisica come farmaco
La Spezia, 8 settembre 2012

I gruppi di cammino

Cosa sono

Gruppi di persone che si incontrano per **camminare** nella propria città/territorio lungo un percorso sicuro e gradevole ed **eseguire semplici esercizi** per potenziare l'equilibrio. Iniziativa gratuita



L'attività fisica come farmaco
La Spezia, 8 settembre 2012

Gruppi di cammino

Come si svolgono

- I gruppi escono due volte/settimana per circa un'ora e mezzo, **inizialmente** con la guida di un esperto del movimento.
- **Successivamente** uno o più conduttori interni al gruppo (**walking leader**) sono formati per condurre e motivare gli altri partecipanti e gradualmente il gruppo diventa autonomo



Gruppi di cammino A chi si rivolgono



- **Età:** dai 40 anni in su, prevalentemente ultra 60enni
- **Iniziativa gratuita**

L'attività fisica come farmaco
La Spezia, 8 settembre 2012

Gruppi di cammino

Obiettivi

- **Promozione dell'attività fisica nella vita quotidiana**
- **Apprendimento di semplici esercizi di forza e di equilibrio**
- **Prevenzione incidenti domestici (cadute) negli anziani**
- **Incremento abilità e competenze fisiche**
- **Socializzazione**



**Liguria
cammina**

Due passi
insieme per
guadagnare
salute

L'attività fisica come farmaco
La Spezia, 8 settembre 2012

Gruppi di Cammino nell'ASL 5

- **Distretto 18 La Spezia-Golfo**
4 gruppi attivi (Mazzetta, Lerici,
Centro, Fezzano)
- **Distretto 19 Val di Magra**
3 gruppi attivi (Sarzana,
Castelnuovo, Vezzano)
- **Distretto 17 Val di Vara-Riviera**
1 gruppo attivo (Ceparana)



Totale gruppi attivi: 8, 6 con *walking leader* interni
Totale iscritti fino al 30 giugno 2012: 320 persone
Tasso medio presenze dei partecipanti: 63%

Quello che si potrebbe fare
Sistema sociosanitario

Investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica

Un documento che integra la "Carta di Toronto per l'Attività Fisica: una Chiamata Globale all'Azione".



Global Advocacy for Physical Activity (GAPA) the Advocacy Council of the International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). NCD Prevention: Investments that Work for Physical Activity. February 2011.

www.globalpa.org.uk/investmentsthatwork

L'attività fisica come farmaco
La Spezia, 8 settembre 2012

4 L'attività fisica e gli interventi di prevenzione delle MNT integrati nei sistemi di cure primarie

- **Attività Fisica Adattata (AFA)**, adulti e anziani. Mantenimento e recupero di capacità e competenze fisiche (non cura o riabilitazione) in persone con esiti di patologie stabilizzate.
- **Promozione strutturata dell'attività fisica** (valutazione, counselling, prescrizione, monitoraggio) da parte degli operatori sanitari.



Un messaggio dal Tuo medico

Ti piacerebbe se il tuo medico fosse in grado di farti una prescrizione capace di abbassare la tua pressione arteriosa, ridurre il tuo peso, diminuire il rischio di incorrere in disturbi cardiaci, diabete ed osteoporosi ed aumentare il tuo livello di energia?

Hai idea di cosa potrebbe prescriverti per mantenere tutte queste promesse?

La risposta è semplice: ti prescriverebbe dell'attività fisica.

Dai un'occhiata ai benefici che un'attività fisica regolare può offrirti.

Uno scenario possibile: la prescrizione dell'attività fisica

Eventuale Esenzione Prescrizione e Diagnosi

Cognome Nome
COGNOME E NOME DELL'ASSETTO / INIBALI / OVE PRESCRITTO DALLA LEGGE

Indirizzo
INDIRIZZO / OVE PRESCRITTO DALLA LEGGE

SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE
REGIONE

CODICE FISCALE

CODICE FISCALE

N
NON ENENTE

R
RISCONTRO

F
FIRMA AUTOCERTIFICANTE

SILENZA PROVVISORIA

CODICE ASL

S
SOGGI

H
BIOMI

A
ALTRO

U
 B
 D
 P
PROFETA DELLA PRESTAZIONE

PRESCRIZIONE

30 minuti di attività fisica
moderata per almeno 5 giorni
alla settimana per tutta la vita

NUMERO COSELEZIONE / PRESTAZIONE

TIPO DI RICETTA

GG MM AA
DATA

Timbro e Firma medico
TIMBRE / FIRMA DEL MEDICO

DATA SPECIAZIONE / TIMBRE STRUTTURA EROGANTE

NUMERO PROGRESSIVO
IMPORTI

NUMERO

NUMERO

SALA OVE PRESCRITTO
ALTRA

CODICE NUMERO

CODICE NUMERO

CODICE NUMERO

CODICE NUMERO

CODICE NUMERO

CODICE NUMERO

CODICE NUMERO

CODICE NUMERO

CODICE NUMERO

(1) 011 / 854

L'attenzione dei medici all'attività fisica

THE LANCET

[Subscrib](#)

Search for

in All Fields



GO

[Advanced Search](#)

[Home](#) | [Journals](#) | [Specialties](#) | [Clinical](#) | [Global Health](#) | [Audio](#) | [Conferences](#) | [Information for](#) | [Healthcare J](#)

Physical Activity

Published July 18, 2012

[Executive summary](#)

As London counts down the final days before the beginning of the 2012 Olympic Games, *The Lancet* publishes a Series on physical activity, including a new analysis that quantifies the global impact of physical inactivity on the world's major non-communicable diseases. The Series will also review current levels of physical activity and trends worldwide, why some people are active and why some are not, evidence-based strategies for effective physical activity promotion, and how a multi-sector and systems-wide approach that goes way beyond health will be critical to increase population-levels of activity worldwide.

[Comments](#)



L'attività fisica come farmaco
La Spezia, 8 settembre 2012

Quello che si potrebbe fare
Decisori politici e programmatori

Investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica



Un documento che integra la "Carta di Toronto per l'Attività Fisica: una Chiamata Globale all'Azione".

Global Advocacy for Physical Activity (GAPA) the Advocacy Council of the International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). NCD Prevention: Investments that Work for Physical Activity. February 2011.

www.globalpa.org.uk/investmentsthatwork

L'attività fisica come farmaco
La Spezia, 8 settembre 2012

2 Politiche e sistemi di trasporto che favoriscono gli spostamenti a piedi, l'uso della bicicletta e il trasporto pubblico



3 Regolamenti urbanistici e infrastrutture che promuovono opportunità eque e sicure di svolgere attività fisica ricreativa, di camminare, di andare in bicicletta nel tempo libero o come modalità di spostamento, per tutte le fasce di età.



5 Comunicazione e mass media: interventi di popolazione per aumentare la consapevolezza e modificare le norme sociali riguardo all'attività fisica.



L'attività fisica come farmaco
La Spezia, 8 settembre 2012

Conclusioni

- L'insufficiente attività fisica, al pari di altri fattori di rischio delle malattie croniche come ad esempio il fumo, rappresenta una criticità importante anche in Liguria
- Occorre credere maggiormente nella prevenzione primaria e nella forza dell'intervento dei sanitari che devono continuare ad agire in contesti intersettoriali e interdisciplinari
- E agire al più presto, rafforzando i progetti già in atto su tutte le fasce d'età, non dimenticando i giovani adulti sani

Grazie per la paziente attenzione !!



OKkio alle 3A

Alimentazione
Attività motoria & Abitudini


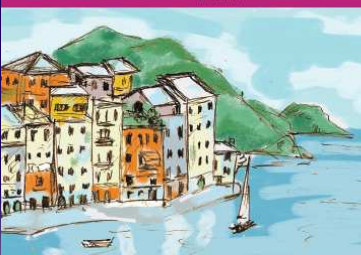


A Alimentazione
Perché le scelte alimentari dei bambini e delle famiglie siano sane

A Attività motoria
Perché fare attività motoria ogni giorno migliora la salute

A Abitudini
Perché le nostre abitudini ci facciano stare bene

REGIONE LIGURIA ASL3 UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI GENOVA UISP sportper tutti



Liguria cammina

Due passi
insieme per
guadagnare
salute



PROGETTO PEDIBUS
PERCORSI SICURI CASA-SCUOLA. PROMOZIONE DELLA SALUTE E SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE

PER FARE UN PEDIBUS...



...CI VUOLE UN FIORE

BROCHURE per le FAMIGLIE

L'attività fisica come farmaco
La Spezia, 8 settembre 2012

- Extra slides



Diabetici con eccesso ponderale (Liguria PASSI 2007-10)

seguono una dieta per controllo del peso

63%

praticano attività fisica (moderata o intensa)

39%

riferiscono il consiglio di un sanitario di perdere peso

89%

riferiscono il consiglio di un sanitario di fare attività fisica

67%

Il 61% è sedentario !!!

I rischi individuali della sedentarietà

Se si è sedentari il rischio di ammalarsi di:

- Malattie delle coronarie
- Diabete di tipo 2

} **aumenta del 20% circa rispetto a chi pratica attività fisica a livelli raccomandati**

- Tumore della mammella
- Tumore del colon-retto

} **aumenta del 30% circa rispetto a chi pratica attività fisica a livelli raccomandati**