

## Attività fisica nei residenti della ASL RM A

R. Boggi, P. Abetti, M. Napoli, G. Ravelli, S. Zannini



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?

Attività fisica residenti ASL RM A - PASSI 2008-2011 (n=1.024)

	% (IC95%)
Livello di attività fisica:	
<i>attivo</i> <sup>1</sup>	39,3% (36,3%-42,4%)
<i>parzialmente attivo</i> <sup>2</sup>	41,4% (38,3%-44,5%)
<i>sedentario</i> <sup>3</sup>	19,3% (17,0%-22,0%)

<sup>1</sup> lavoro pesante oppure adesione alle linee guida (30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana, oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni)

<sup>2</sup> non fa lavoro pesante, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati

<sup>3</sup> non fa un lavoro pesante e non fa nessuna attività fisica nel tempo libero.

Nel periodo 2008-2011, nella ASL RM A il 39% 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 41% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (parzialmente attivo) ed il 19% è completamente sedentario.

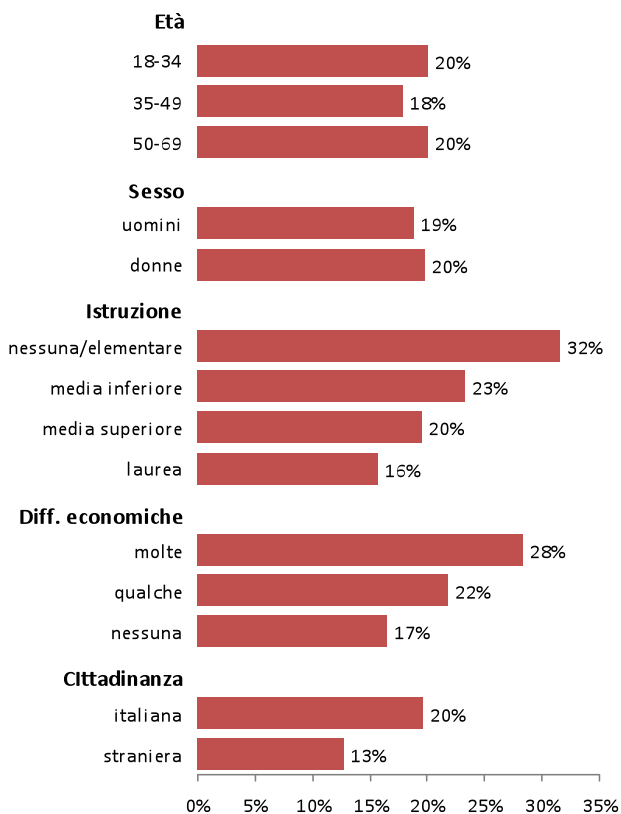
La sedentarietà cresce ed è più diffusa nelle persone con basso livello d'istruzione e con maggiori difficoltà economiche; non sono emerse differenze significative nelle varie classi di età e tra uomini e donne.



### Sedentari

Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche  
ASL RM A 2008-2011

**Totale:** 19,3% (IC 95%: 17,0%-22,0%)



### Sedentari

Prevalenze per regione di residenza - Pool di ASL 2008-2011  
Totale: 30,1% (IC95%: 29,8-30,4%)



■ % significativamente superiore al pool  
■ % non significativamente diversa dal pool  
■ % significativamente inferiore al pool

In Lombardia, Sardegna, Basilicata e Calabria non tutte le ASL hanno partecipato alla rilevazione

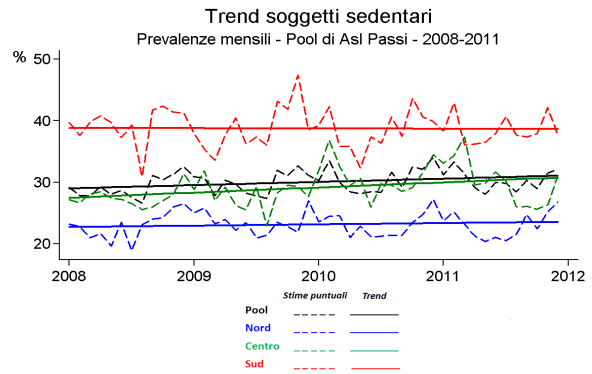
Nel Pool di ASL PASSI 2008-2011, la percentuale di sedentari è risultata del 30%.

Nel periodo 2008-2011 si osservano differenze statisticamente significative nel confronto tra Regioni, con un chiaro gradiente Nord-Sud, a sfavore delle Regioni meridionali. La P.A. di Bolzano presenta la percentuale significativamente più bassa di sedentari (9,4%), mentre in Basilicata si registra quella significativamente più alta (47,2%).



## Analisi di trend sul pool di ASL

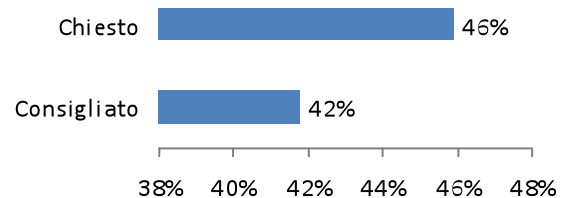
Osservando il fenomeno per mese, nel periodo 2008-2011 a livello di pool di Asl omogeneo, non si registra una variazione significativa della prevalenza della sedentarietà, in nessuna delle tre ripartizioni geografiche.



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

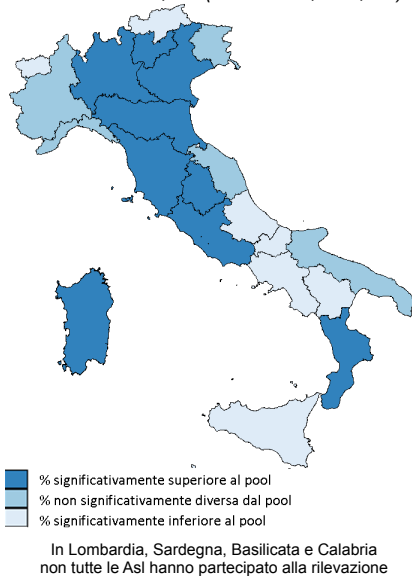
Nella ASL RM A solo il 46% degli intervistati ha riferito che un medico o un altro operatore sanitario ha chiesto loro se svolgono attività fisica; il 42% ha riferito di aver ricevuto il consiglio di farla regolarmente.

**Attenzione degli operatori sanitari**  
% di intervistati a cui è stata posta la domanda sull'attività fisica  
% intervistati che hanno ricevuto il consiglio di fare più attività fisica  
ASL RM A PASSI 2008-2011



### Persone a cui è stata posta la domanda sull'attività fisica

Prevalenze per Regione di residenza – Passi 2008-2011  
Pool di Asl: 31,5% (IC95%: 31,1-31,8%)



Nel pool di ASL PASSI 2008-2011, la percentuale di intervistati a cui è stata posta la domanda sull'attività fisica è del 31%.

Si osservano differenze statisticamente significative nel confronto tra le Regioni, con una minore attenzione del medico o dell'operatore sanitario in alcune regioni meridionali.

La prevalenza significativamente più bassa si osserva in Basilicata (23%), mentre quella significativamente più alta nelle Asl della Sardegna (39%).

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.

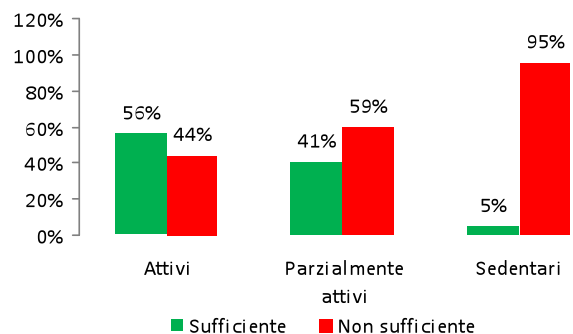
Tra le persone attive, il 44% ha giudicato la propria attività fisica non sufficiente.

Il 41% delle persone parzialmente attive ed il 5% dei sedentari ha percepito invece il proprio livello di attività fisica come sufficiente.

I dati aziendali differiscono da quelli rilevati a livello delle ASL partecipanti al sistema PASSI a livello nazionale (70% degli attivi, il 49% dei parzialmente attivi e il 20% dei sedentari).

### Autopercezione del livello di attività fisica praticata

Distribuzione della percezione per categoria di attività fisica  
ASL RM A PASSI 2008-2011

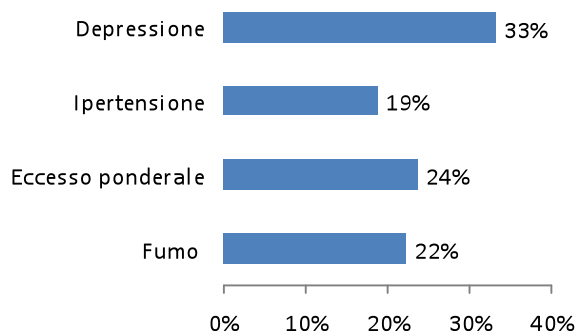


## Stile di vita sedentario e presenza di altre condizioni di rischio

Lo stile di vita sedentario si associa spesso ad altre condizioni di rischio; in particolare è risultato essere sedentario:

- il 33% delle persone depresse
- il 19% degli ipertesi
- il 24% delle persone in eccesso ponderale.
- Il 22% dei fumatori

**Sedentari e altri fattori di rischio**  
Prevalenza di sedentari nelle categorie a rischio  
ASL RM A PASSI 2008-2011 (n=1.024)



### Conclusioni e raccomandazioni

Nella ASL RM A si stima che poco più di una persona adulta su tre (39%) pratichi l'attività fisica raccomandata, mentre il 19% può essere considerato completamente sedentario.

È presente una percezione distorta dell'attività fisica praticata: il 5% dei sedentari ritiene di praticare sufficiente movimento.

La percentuale di sedentari è più alta in sottogruppi di popolazione che potrebbero beneficiarne di più (in particolare persone con sintomi di depressione, obesi o in sovrappeso).

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.).

### A cura del gruppo aziendale PASSI:

(ottobre 2012)

Dr. Roberto Boggi

Dr.ssa Paola Abetti

Inf. Massimo Napoli

Inf. Stefano Zannini

Inf. Giuliana Ravelli

Elaborazione statistico epidemiologica a cura del Dr. Roberto Boggi (Dip. Prev. / SISP / UOS Prevenzione Malattie Cronico Degenerative).

L'elaborazione dei dati è stata possibile grazie al software *epi-info*® vers. 3.5.3 e ai *\*pgm file* forniti da ASP Lazio/Istituto Superiore di Sanità.

### 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 2011, sono state caricate complessivamente oltre 170 mila interviste. Per maggiori informazioni, visita il sito [www.epicentro.iss.it/passi](http://www.epicentro.iss.it/passi).*