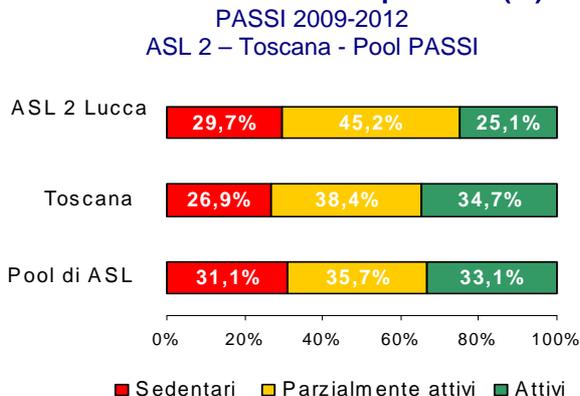




L'ATTIVITA' FISICA nella ASL 2 Lucca dati del sistema di sorveglianza PASSI (anni 2009-2012)

Livello di attività fisica praticato (%)



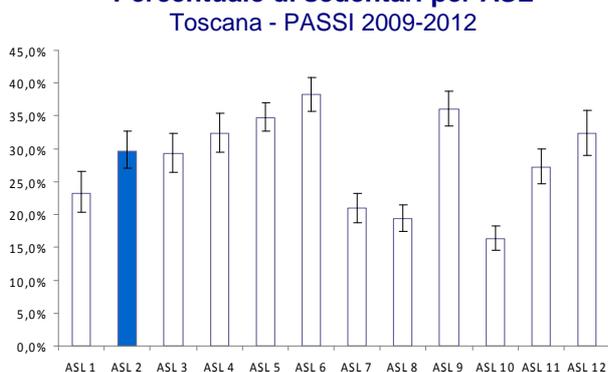
L'attività fisica negli adulti

Nella ASL 2 Lucca si stima che solo un quarto degli adulti 18-69enni abbia uno **stile di vita attivo** (25,1%) in quanto pratica l'attività fisica raccomandata* oppure svolge un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico; questa stima corrisponde a circa 39.000 persone tra 18 e 69 anni. Una quota rilevante di adulti (45,2%) pratica attività fisica, ma meno di quanto raccomandato; si può pertanto considerare **parzialmente attiva**. Meno di un terzo degli adulti è completamente **sedentario** (29,7%), pari a circa 46.000 persone.

Nel confronto tra le ASL toscane, nel periodo 2009-12 emerge un'ampia variabilità nella prevalenza di persone con stile di vita sedentario: si va da un minimo del 16,3% della ASL 10 Firenze ad un massimo del 38,2% della ASL 6 Livorno.

La sedentarietà cresce con l'età, nelle persone con livello d'istruzione basso e in quelle che riferiscono molte difficoltà economiche.

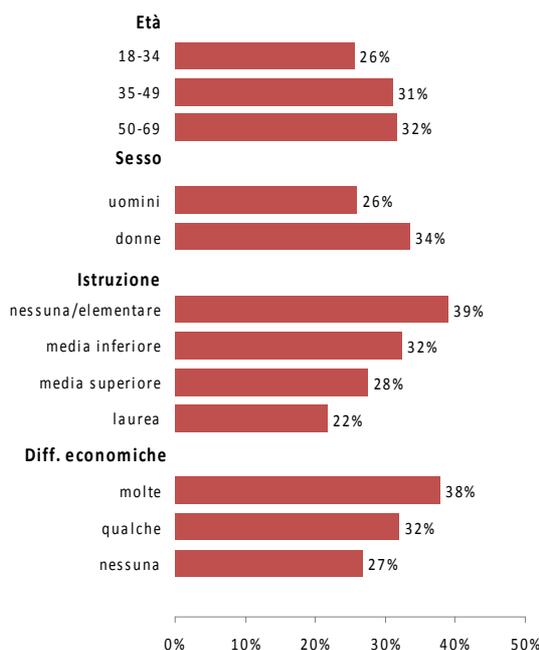
Percentuale di sedentari per ASL



Sedentarietà per sesso, età e condizioni sociali

PASSI 2009-2012 - ASL 2 Lucca

Totale: 29,7% (IC 95%: 27,0%-32,6%)



Sedentari °

Prevalenze per Regione di residenza
Passi 2009-2012
Pool di Asl: 31,1% (IC95%: 30,8-31,4%)



° In Lombardia non tutte le Asl hanno partecipato alla rilevazione

* Attività fisica raccomandata: almeno 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.

L'atteggiamento degli operatori sanitari PASSI 2009-2012 ASL 2 Lucca	
persone a cui un operatore sanitario ha chiesto se praticano attività fisica	25,8%
persone a cui un operatore sanitario ha consigliato di fare attività fisica	29,5%

L'atteggiamento degli operatori sanitari

Solo un quarto (26%) delle persone dichiara che un medico o un altro operatore sanitario si è informato sull'attività fisica praticata.

Inoltre meno del 30% riferisce di aver ricevuto il consiglio di praticare attività fisica regolarmente.

La consapevolezza

La percezione soggettiva - elemento importante nel determinare un cambiamento del proprio stile di vita - spesso non corrisponde al livello di attività fisica effettivamente praticata: infatti oltre metà delle persone parzialmente attive e poco meno di un quarto dei sedentari percepiscono il proprio livello di attività fisica come già sufficiente.

Percezione dell'adeguatezza dell'attività fisica praticata

PASSI 2009-2012 ASL 2 Lucca

parzialmente attivi che ritengono di praticare sufficiente attività fisica	51,3%
sedentari che ritengono di praticare sufficiente attività fisica	23,3%

Stile di vita sedentario e compresenza 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 39,5% delle persone depresse

- il 32,7% delle persone ipertese

- il 32,9% delle persone in eccesso ponderale (sovrappeso o obese)

- il 35,3% dei fumatori.

Spunti per l'azione

Gli effetti positivi di una diffusa attività fisica nella popolazione sono evidenti sia a livello sanitario che economico.

L'attività fisica praticata dalla nostra popolazione adulta è ancora insufficiente e sono possibili ampi miglioramenti, in particolare nelle persone sopra i 35 anni

Una quota rilevante di persone mostra una consapevolezza non adeguata dell'attività fisica effettivamente praticata, ritenendo di farne a sufficienza anche quando ha invece uno stile di vita non adeguatamente attivo.

L'attenzione e il consiglio degli operatori sanitari, che la letteratura riferisce essere importanti strumenti per aumentare l'adesione alle raccomandazioni, vanno esercitati con maggiore frequenza e fiducia.

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 partecipano al progetto. Un campione di residenti di età compresa tra 18 e 69 anni viene estratto casualmente dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle ASL, specificamente formato, effettua interviste telefoniche con un questionario standardizzato rispettando l'anonimato.

Per maggiori informazioni visita il sito www.epicentro.iss.it/passi

A cura del Gruppo di lavoro PASSI della ASL 2 Lucca – Dipartimento di Prevenzione: coordinatore Daniela Giorgi; collaboratore Luca Ricci; intervistatrici: Elena Biagini, Susie Monerastelli, Bianca Maria Mulini, Emma Pieroni, Gloria Puccetti, Patrizia Viani.