

## L'attività fisica nella provincia di Viterbo I dati del sistema di sorveglianza PASSI 2012-15

L'attività fisica praticata regolarmente svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione, 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. Non esiste una precisa soglia al di sotto della quale l'attività fisica non produce effetti positivi per la salute. Le linee guida internazionali e nazionali raccomandano, nella popolazione adulta, almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa.

Promuovere l'attività fisica rappresenta, pertanto, un'azione di sanità pubblica prioritaria, ormai inserita nella programmazione sanitaria in tutto il mondo. 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; nel Lazio il programma è inserito nel Piano Regionale della Prevenzione 2014-2018.

In Italia, sulla base dei dati PASSI del periodo 2012-2015, si stima che il 32% dei 18-69enni sia sedentario.

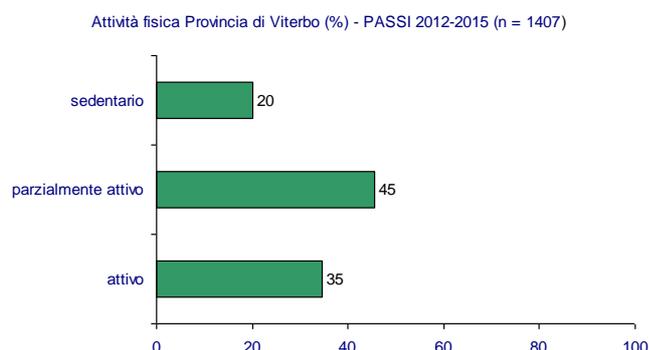


Prevalenza di sedentari ASL Viterbo – PASSI 2012-15 (n = 1407)		
<b>nei due sessi</b>	Uomini	20%
	Donne	20%
<b>nelle classi di età</b>	18-34 anni	16%
	35-49 anni	18%
	50-69 anni	24%
<b>nei diversi livelli di istruzione</b>	Nessuna/elementare	28%
	Media inferiore	24%
	Media superiore	19%
	Laurea	12%
<b>nelle diverse situazioni economiche</b>	Molte difficoltà	29%
	Qualche difficoltà	19%
	Nessuna difficoltà	17%
<b>cittadinanza</b>	Italiana	19%
	Straniera	35%

### L'attività fisica nella Provincia di Viterbo

Nella provincia di Viterbo, tra le persone intervistate nel periodo 2012-2015, il 35% ha uno stile di vita attivo, cioè conduce un'attività lavorativa pesante o pratica l'attività fisica moderata o intensa raccomandata; il 45% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (parzialmente attivo) e il 20% è completamente sedentario.

La sedentarietà cresce all'aumentare dell'età ed è più diffusa nelle persone con basso livello d'istruzione e con maggiori difficoltà economiche.



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

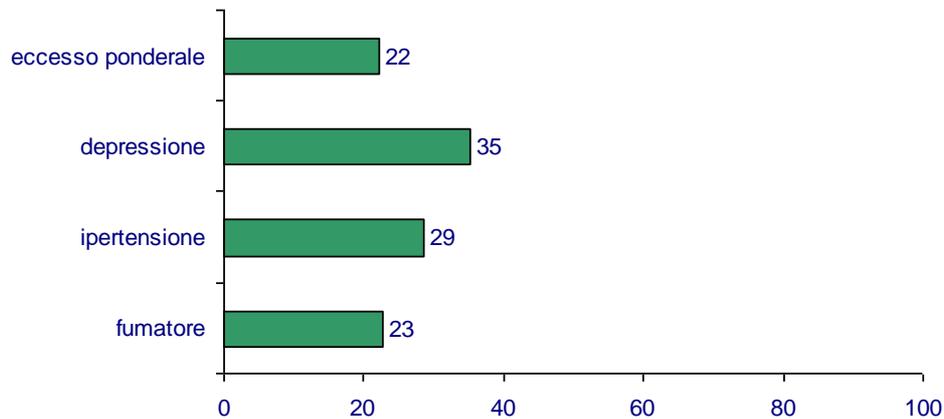
Nella ASL di Viterbo, nel periodo 2012-2015, solo il 31% degli intervistati ha riferito che un medico o un altro operatore sanitario ha suggerito di fare attività fisica regolarmente.



## 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, sono risultate essere più sedentarie le persone in eccesso ponderale, quelle depresse, gli ipertesi e i fumatori.

Prevalenza sedentari (%) per altri fattori di rischio Provincia di Viterbo  
PASSI 2012-2015 (n = 1407)



## Conclusioni

Nella Provincia di Viterbo si stima che una persona adulta su tre (35%) pratichi l'attività fisica raccomandata, mentre il 20% può essere considerato completamente sedentario.

La percentuale di sedentari è più alta in sottogruppi di popolazione che potrebbero beneficiarne di più (in particolare persone con sintomi di depressione, ipertesi, fumatori e in eccesso ponderale).

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 dei trasporti, ambiente favorente il movimento, ecc.).

