

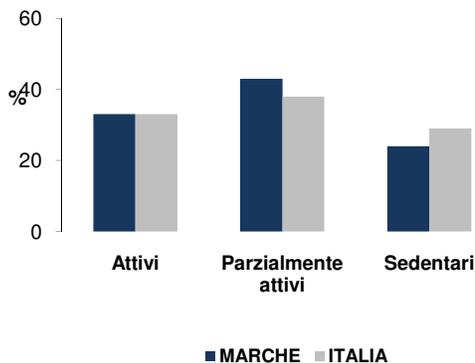
# Sedentarietà ed attività fisica nella regione Marche

## Dati del sistema di sorveglianza PASSI 2008

Foglio informativo a cura di Fabio Filippetti, Giorgia Capezzone, Daniel Fiacchini, Marco Pompili

La sedentarietà aumenta il rischio d'insorgenza di molte patologie croniche, fra le quali malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e cancro del colon retto. Promuovere l'attività fisica rappresenta pertanto un'azione di Sanità Pubblica prioritaria, ormai inserita nei piani e nella programmazione sanitaria in tutto il mondo. C'è ampio consenso rispetto al livello di attività fisica da raccomandare alla popolazione adulta: 30 minuti di attività aerobica moderata oppure 15 minuti di attività intensa al giorno per almeno 5 giorni a settimana, più esercizi per allenare la forza muscolare, che si possono fare ad esempio accelerando la velocità del passo, camminando in salita, facendo giardinaggio, nuotando o pedalando a velocità più sostenuta del consueto, ballando, ecc.

**Livello di attività fisica (%)**  
Marche vs Italia - PASSI 2008



### Quante persone fanno attività fisica?

Nella regione Marche:

- il 33% (stesso valore nazionale) degli intervistati ha uno **stile di vita attivo** in quanto conduce un'attività lavorativa pesante o pratica **l'attività fisica moderata o intensa** raccomandata;
- il 43% (39% valore nazionale) non effettua un lavoro pesante e pratica **attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato** (parzialmente attivo);
- il 24% (29% valore nazionale) è completamente **sedentario**.

**Sedentari (%)**  
PASSI 2008

Caratteristiche	Italia (n=37.225)	Marche* (n=1834)
<b>Totale</b>	<b>29,4</b>	<b>23,6</b>
<b>Classi di età</b>		
18-34	23,4	15,7
35-49	27,1	24,7
50-69	28,1	29,3
<b>Sesso</b>		
uomini	27,7	22,8
donne	31,0	24,3
<b>Istruzione</b>		
nessuna/elementare	38,2	35,1
media inferiore	31,0	27,9
media superiore	28,0	19,3
laurea	21,8	15,7
<b>Difficoltà economiche</b>		
molte	37,5	32,1
qualche	31,7	23,6
nessuna	24,7	21,4

### Chi sono i sedentari?

Nelle Marche, così come in Italia, la sedentarietà aumenta all'aumentare dell'età, delle difficoltà economiche riferite ed è più diffusa tra le donne e tra le persone con basso livello d'istruzione.

### Come viene percepito il proprio livello di attività fisica?

Non sempre la percezione soggettiva corrisponde al livello di attività fisica praticato: nella regione Marche il 17% dei sedentari ritiene sufficiente l'attività fisica praticata. A livello nazionale, invece, circa un quarto dei sedentari (23%) la ritiene sufficiente.

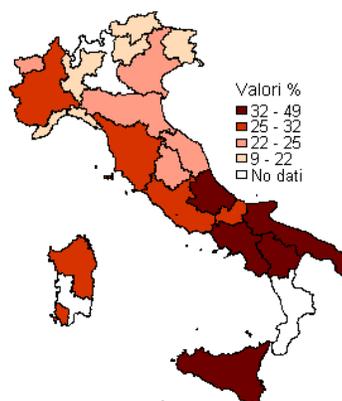
\*I dati della regione Marche sono relativi al 2008 ed al secondo semestre 2007

## Quanti sono i sedentari?

Tra le ASL partecipanti al sistema PASSI a livello nazionale, il 29% degli intervistati risulta sedentario ma si osservano evidenti differenze territoriali.

Nelle aree territoriali delle Marche il range di persone sedentarie varia dal 22% dell' Area Vasta 2 (Zone Territoriali di Senigallia, Jesi, Ancona, Fabriano) e dell'Area Vasta 3 (ZZ.TT. Civitanova, Macerata, Camerino) al 29% dell'Area Vasta 1 (ZZ.TT. Pesaro, Urbino, Fano). Nell'Area Vasta 4-5 (ZZ.TT. Fermo, San Benedetto, Ascoli Piceno) i sedentari sono il 26%.

Sedentari (%)  
PASSI 2008



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

Nelle Marche solo il 33% degli intervistati riferisce che un medico o un altro operatore sanitario ha chiesto loro se svolgono attività fisica; il 32% riferisce di aver ricevuto il consiglio di fare attività fisica regolarmente.

I dati sono in linea con quelli delle ASL partecipanti a livello nazionale (33% e 31%). Promuovere l'attività fisica è un'azione prioritaria, ormai inserita nei piani e nella programmazione sanitaria in tutto il mondo. In Italia, sia nel nuovo Piano Nazionale Prevenzione (PNP 2010-2012) sia nel programma nazionale "Guadagnare Salute", si sottolinea l'importanza di favorire uno stile di vita attivo. L'azione di promozione dell'attività fisica eseguita dai medici di medicina generale è un intervento di dimostrata efficacia ed è auspicabile che diventi prassi consolidata tra le attività assistenziali e azione fondamentale nel contrasto al sovrappeso, all'obesità e alle patologie correlate.

## In sintesi...

	Marche	Italia
Livello di attività fisica	%	%
attivo	32,8	32,5
parzialmente attivo	43,5	38,1
sedentario	23,6	29,4
Attenzione operatore sanitario	33,4	32,6
Consiglio di fare attività fisica	31,9	31,1
Sedentari che percepiscono sufficiente il proprio livello di attività fisica	18,0	23,3

## Che cos'è il sistema di sorveglianza Passi?

Nel 2006, il ministero della Salute ha affidato al Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute dell'Istituto superiore di sanità il compito di sperimentare un sistema di sorveglianza della popolazione adulta (Passi - Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia). 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 18-69 anni viene estratto con metodo casuale stratificato dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale dei Dipartimenti di Prevenzione delle Zone Territoriali, specificamente formato, effettua interviste telefoniche (circa 25 al mese per ogni ASL) con un questionario standardizzato. I dati vengono poi trasmessi in forma anonima via internet e registrati in un archivio unico nazionale. Dal 2007 al 2009 nelle Marche sono state effettuate circa 3.000 interviste, mentre a livello nazionale ne sono state realizzate circa 100.000. Per maggiori informazioni, visita il sito [www.epicentro.iss.it/passi](http://www.epicentro.iss.it/passi)

### Bibliografia di riferimento

- Ogilvie D et al. Interventions to promote walking: systematic review. BMJ, 2007.
- Kahn E, Ramsey L, Brownson R, Heath G, Howze E, Powell K, et al. The effectiveness of interventions to increase physical activity: a systematic review. Am J Prev Med 2002;22(suppl 4):73-106.
- Sistema di sorveglianza PASSI. Rapporto nazionale 2008. [http://www.epicentro.iss.it/passi/report\\_2008.asp](http://www.epicentro.iss.it/passi/report_2008.asp).
- Sistema di sorveglianza PASSI. Rapporto regionale 2008. In corso di pubblicazione.
- CDC. Fact sheet for health professionals on physical activity guidelines for adults. Phys Act Guide for Americans 2008