

# L'ATTIVITA FISICA NEGLI ULTRA-64ENNI: I DATI PER LA PREVENZIONE

Contoli B\*, Penna L\*, Perra A\*, Masocco M\*, Salmaso S\* e Gruppo Tecnico Operativo "Passi d'Argento"

\*CNESPS, Istituto Superiore di Sanità, Roma

## Introduzione

L'attività fisica negli anziani è un elemento chiave nella strategia dell' **Active and Healthy Aging** dell'OMS per la sua capacità di preservare l'indipendenza funzionale degli anziani, ritardare l'eventuale insorgenza delle malattie croniche e ridurne il danno, stimolare la partecipazione alla vita sociale. L'attività fisica inoltre diminuisce il rischio di cadute e le loro conseguenze legate alla fragilità. È significativo il beneficio anche sui costi sanitari.

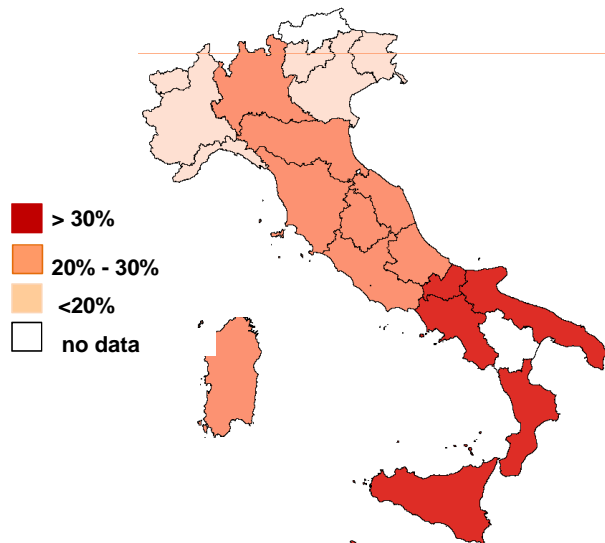
## Metodi

La sorveglianza PASSI d'Argento dedicata alla popolazione con 65 e più anni, utilizza il questionario Physical Activity Scale for Elderly (PASE) che permette di misurare il livello di attività fisica, riferita agli ultimi 7 giorni, distinta in 3 gruppi: attività di divertimento e fisica strutturata, attività casalinghe e sociali e lavoro. Il PASE non è stato somministrato alle persone con problemi di memoria e di deambulazione. Il PASE, per ogni intervistato, fornisce un punteggio che tiene conto del tempo dedicato all'attività e della sua intensità.

## Risultati

Il punteggio PASE in media diminuisce significativamente con l'età, il calo è drastico dopo gli 85 anni. Si rilevano livelli più bassi di attività fisica tra le donne, tra chi ha molte difficoltà economiche e ha un'istruzione bassa (nessun titolo o scuola elementare). Anche il consumo di 3 o più farmaci al dì e la presenza di almeno una malattia cronica determinano livelli di attività fisica significativamente inferiori a quelli rilevati sull'intero campione (pool). Lo stesso accade anche tra gli ultra 64enni con difficoltà nello svolgere 2 o più attività strumentali della vita quotidiana (IADL) in modo autonomo (come ad esempio prendere le medicine, fare la spesa, cucinare ecc.)

Proporzione di anziani poco attivi (PASE < 56)



Sono definiti poco attivi gli anziani con un punteggio PASE inferiore al valore soglia (pari a 56) convenzionalmente fissato al 25° percentile della distribuzione dei punteggi PASE dei rispondenti.

## Obiettivi

Descrivere il livello di attività fisica della popolazione italiana ultra-64enne e le condizioni di salute e sociali ad esso associate. Stimare il numero di anziani sui quali intervenire con programmi di prevenzione adeguati



## PASSI d'Argento – PDA

- Oltre 24.000 interviste tra Marzo 2012 e Gennaio 2013 in tutte le regioni italiane ad eccezione di Basilicata e Bolzano
- Tasso di risposta = 89 %
- Campionamento casuale semplice stratificato o cluster: intervistati estratti dalle Anagrafi Sanitarie
- Criteri di inclusione: età >64 anni, non istituzionalizzati, residenti nel territorio della Asl con disponibilità di un recapito telefonico.

## Variabili associate al punteggio PASE (N=17.279)

	Pool	PASE media	IC 95%
<b>ETA'</b>		95.6	(94,4-96,8)
	65-74	183.5	(101.8-105.2)
	75-84	87	(85.3-88.8)
	85+	69.9	(66.5-73.2)
<b>GENERE</b>			
	uomini	100.7	(98.6-102.8)
	donne	91.8	(90.4-93.3)
<b>DIFFICOLTA' ECONOMICHE</b>			
	Molte	84.6	(81.7- 87.6)
	Qualche	91.4	(89.9-93.0)
	Nessuna	103.8	(102.0-105.5)
<b>LIVELLO DI ISTRUZIONE</b>			
	Basso	92.4	(90.9-94.0)
	Alto	99.5	(97.8-101.3)
<b>USO QUOTIDIANO DI FARMACI</b>			
	No farmaci	111.9	(108.7-115.1)
	1-2 farmaci	104	(102.2-105.9)
	3-4 farmaci	89.0	(87.4-90.6)
	6 o più farmaci	78.1	(75.7-80.6)
<b>PATOLOGIE CRONICHE</b>			
	Nessuna	104.3	(102.5-106.0)
	1 o 2 patologie	92.1	(90.6-93.7)
	3 o più patologie	76.3	(73.2-79.4)
<b>IADL COMPROMESSE</b>			
	<=1 IADL	104.7	(103.4-105.9)
	>=2 IADL	57.8	(55.7-59.8)

## Conclusioni

Il PDA permette di studiare e rendere disponibile una metodologia collaudata, condivisa e adeguata a misurare il livello di attività fisica negli ultra-64enni e i suoi determinanti. Ciò permette di disporre di informazioni per orientare più efficacemente i programmi regionali e aziendali di promozione della salute e della qualità di vita nell'anziano.