



Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia

Sistema di sorveglianza Passi

Attività fisica

periodo 2010-2013

Valle d'Aosta



Attività fisica

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.

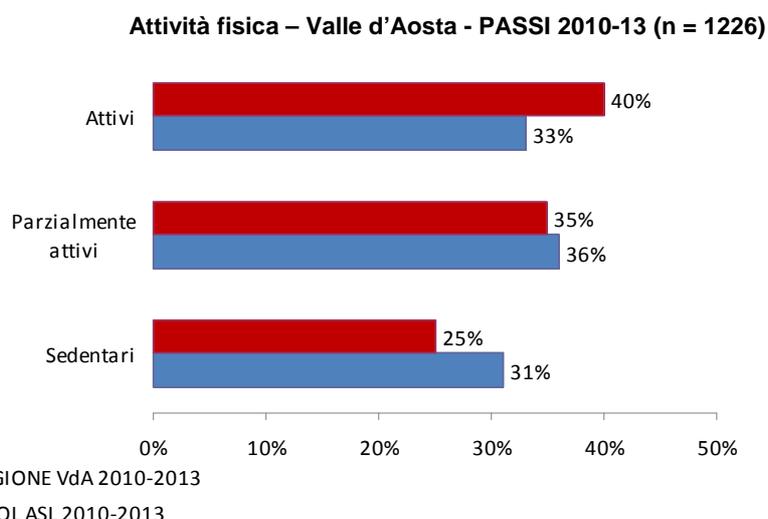
Esiste ormai un ampio consenso circa il livello dell'attività fisica da raccomandare nella popolazione adulta: 30 minuti di attività moderata al giorno per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni.

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* inserisce l'attività fisica tra i principali obiettivi di salute per il Paese. Anche l'Unione europea, nel *Public Health Programme*, 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, con il coinvolgimento di diversi settori della società allo scopo di "rendere facile" al cittadino la scelta del movimento.

Quante persone attive fisicamente e quanti sedentari?

Livello di attività fisica	% (IC95%)
Attivo ¹	40,5% (37,7-43,2)
Parzialmente attivo ²	34,7% (32,0-37,4)
Sedentario ³	24,8% (22,4-27,2)



¹ 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)

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

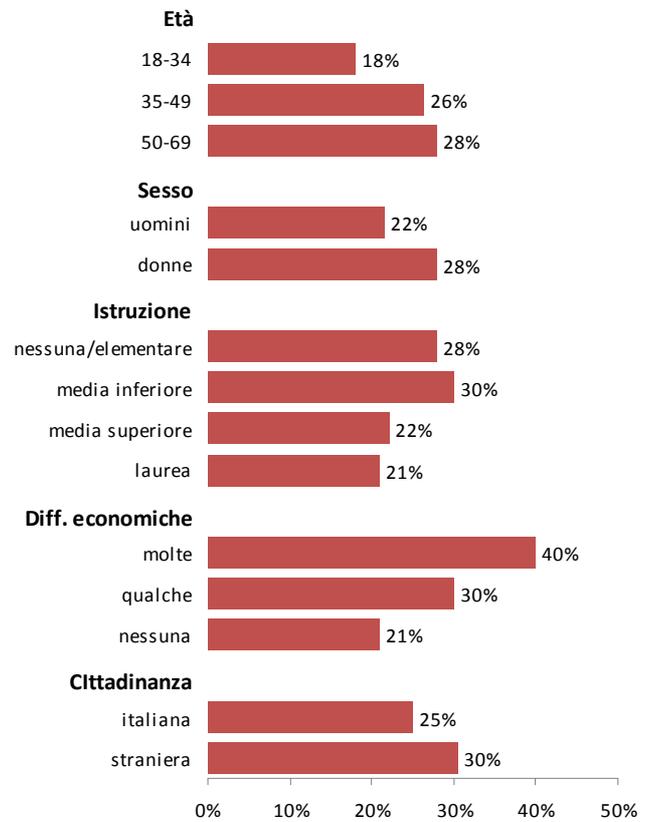
³ non fa un lavoro pesante e non fa nessuna attività fisica nel tempo libero.

Nel periodo 2010-13, in Valle d'Aosta, il 40% circa 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 35% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (parzialmente attivo) ed il 25% 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; sono emerse differenze significative tra uomini e donne

Sedentari
Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche
Valle d'Aosta 2010-13

Totale sedentari: 24,8% (22,4-27,2)



Sedentari
Prevalenze per Regione di residenza - Pool di ASL 2010-13
Totale: 31,1% (IC95%: 30,7-31,4%)

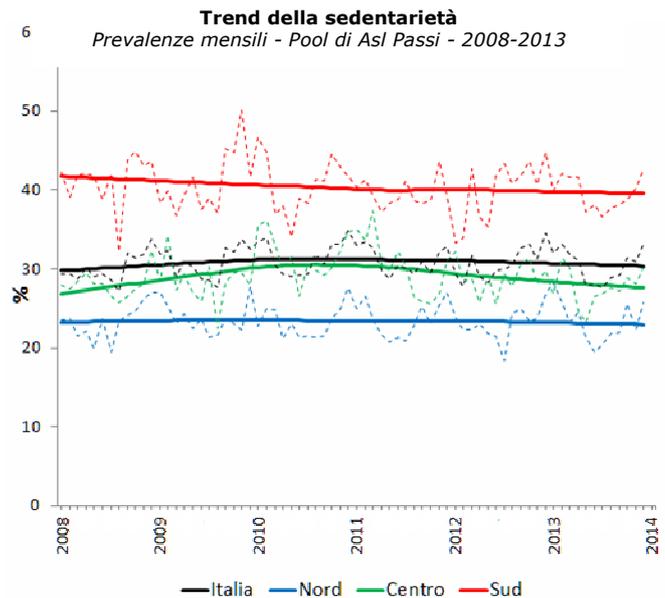
In Lombardia e Basilicata non tutte le Asl hanno partecipato alla rilevazione



- Nel Pool di ASL PASSI 2010-13, la percentuale di sedentari è risultata del 31%
- Nel periodo 2010-2013 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 (7%), mentre in Basilicata si registra quella significativamente più alta (56%).

Analisi di trend sul pool di ASL

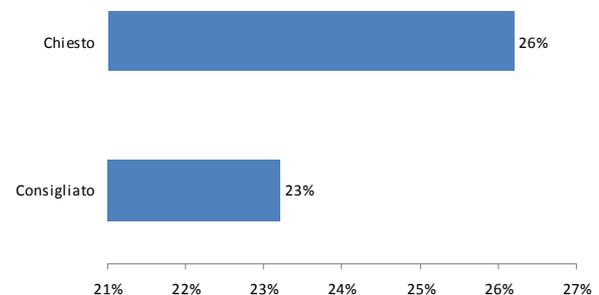
- Osservando il fenomeno per mese, nel periodo 2008-2013 a livello di pool di Asl omogeneo, non si registra una variazione significativa della prevalenza di sedentarietà, in nessuna delle tre ripartizioni geografiche.



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

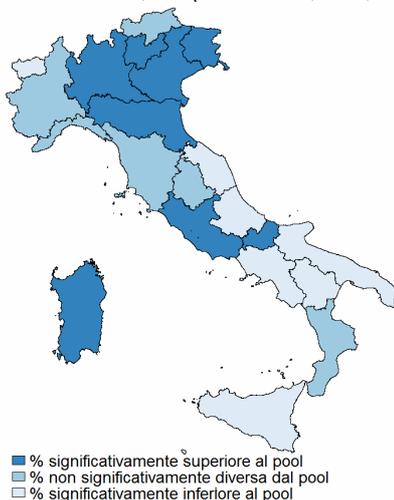
- In Valle d'Aosta solo il 26% degli intervistati ha riferito che un medico o un altro operatore sanitario ha chiesto loro se svolgono attività fisica; il 23% ha riferito di aver ricevuto il consiglio di farla regolarmente.

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
Valle d'Aosta PASSI 2010-13



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

Prevalenze per Regione di residenza – Passi 2010-2013
Pool di Asl: 31,1% (IC95%: 30,8-31,5%)



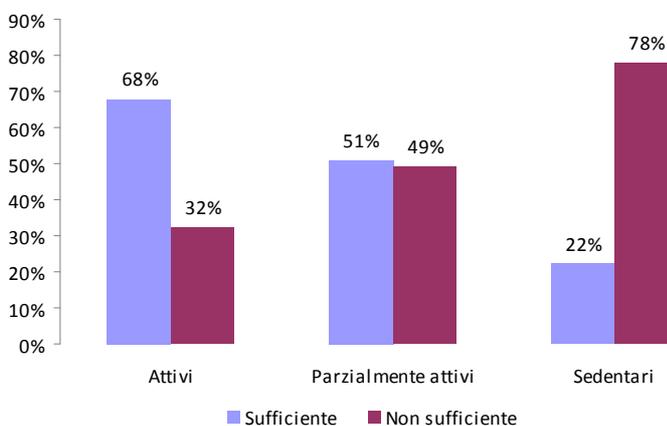
- Nel pool di ASL PASSI 2010-13, la percentuale di intervistati a cui è stata posta la domanda sull'attività fisica è del 31%.

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 (20%), mentre quella significativamente più alta nelle Asl della Sardegna (44%).

Come viene percepito il proprio livello di attività fisica?

- 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 32% ha giudicato la propria attività fisica non sufficiente.
- Il 51% delle persone parzialmente attive ed il 22% dei sedentari ha percepito il proprio livello di attività fisica come sufficiente.
- I dati regionali sono pressoché in linea con quelli rilevati a livello delle ASL partecipanti al sistema PASSI a livello nazionale: percezione sufficiente nel 72% degli attivi, nel 51% dei parzialmente attivi e nel 19% dei sedentari.

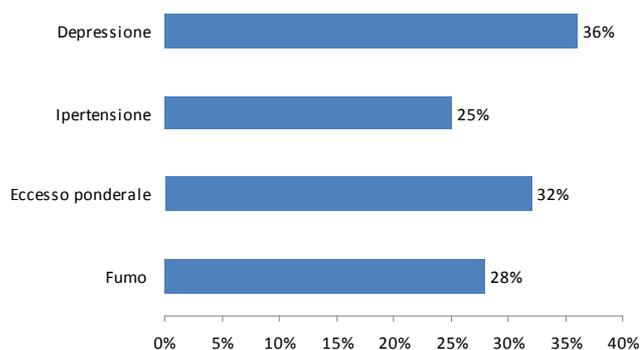
Autopercezione del livello di attività fisica praticata
Distribuzione della percezione per categoria di attività fisica
Valle d'Aosta PASSI 2010-13



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 36% delle persone depresse
 - il 25% degli ipertesi
 - il 32% delle persone in eccesso ponderale
 - Il 28% dei fumatori

Sedentari e altri fattori di rischio
Prevalenza di sedentari nelle categorie a rischio
Valle d'Aosta PASSI 2010-13



Conclusioni e raccomandazioni

In Valle d'Aosta si stima che il 40% delle persone adulte pratici l'attività fisica raccomandata, mentre il 25% può essere considerato completamente sedentario.

È presente una percezione distorta dell'attività fisica praticata: quasi un sedentario su quattro 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.).